

好吃周刊

本报专刊部主编 | 总第 454 期 | 2016 年 7 月 21 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:龚建星 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱: gjx@xmwb.com.cn



鲶鱼主要生活于江河、湖泊、水库、坑塘等的中下层,多在沿岸地带活动,适应能力超强,其寿命可达七十余年。鲶鱼的分类较多,体型最大的草胡子鲶,其体重最大可达十公斤。近日,德国一名男子在法兰克福奥得河中捕获了一条重 48 千克、长 1.85 米的鲶鱼,堪称鲶鱼中的巨无霸。

图 / IC 文 / 豆儿

河马生活节 9 月回归上海

7月12日,在河马生活节新闻发布会上,主办方宣布2016河马生活节暨第二届上海美酒美食嘉年华将于9月23日至25日将再次回归上海世博公园。

据了解,此次河马生活节已成功吸引了包括法国、意大利、德国、加拿大、澳大利亚、日本、韩国、中国台湾等10多个国家和地区的商务处、产区协会参与,逾一千五百款美食美酒可谓刷新业界纪录。

河马生活节一直践行“带上嘴巴去旅行”的概念,汇集世界各国的美食美酒,推广健康向上的生

活方式,带动多元文化的交流体验。

今年的河马生活节主办方还特邀各国知名大厨献艺,组织课程丰富的烹饪教室和葡萄酒课堂,旨在将其打造成今夏内容最丰富的户外轰趴。这个集全球美食、原产地美酒、多元文化于一体的嘉年华,正在成为代表上海国际大都市生活品质的“城市名片”。

2016河马生活节“早鸟票”即日起至格瓦拉网站及其客户端同时开售,仅售35元起(原价70元起)。

红泥小炉

文 / 西坡

稻饭似珠菰似玉(下)

说来令人难以置信,地球上把菰当作蔬菜的国家,只有中国和越南。当然,菰,在这里,是菰菜,即茭白,跟作为粮食的菰米是两个概念。

那么,如果其他地方的人不把菰当菜,那不只好以粮食——菰米——来对待了吗?可是,我们除了知道稻米、麦子、玉米、番薯,乃至土豆被用作口粮外,还有哪些人在吃菰米,倒是不很清楚。古代中国先民是把它当粮食的,据我所知,从前的印第安人对此也情有独钟。

在加拿大和北美大湖区边缘浅沼泽里,生长着大面积的野生菰。每到秋季菰结实的时候,印第安人划着小船去采集菰米。他们把菰米放入一个坑,用脚踩踏,使之脱粒,然后借助风力将壳吹去,把米装在袋子里,需要时取出,热炒至微焦,便可食用。

十七世纪的时候,欧洲人到达北美大湖区域,其中有个叫亨尼平的神父看到印第安人在采集菰米,便以为(菰)是水生燕麦,又称之为野生稻谷、印第安稻。显然,他把菰米和稻米、燕麦混淆起来了。

美国科学家发现菰米的蛋白质含量竟然是稻米的一倍,于是,商人们纷纷向印第安人收购。

此事也引起了中国水稻专家的关注,他们曾设想引进北美的“野生稻谷”,以期通过生物技术提取它的 DNA,将“野生稻谷”高蛋白和抗寒性移植到水稻上去。结果如何,不得而知。

其实,大可不必舍近求远,须知中国乃是菰的故乡!

倘若没有唐代大量种植稻米和黑粉菌肆虐而导致茭白的喧宾夺主,菰米在中国可能仍然大量存在并且会受到应有的尊重。换句话说,牺牲茭白,保住菰米,并非难事,关键在于值不值而已。

李渔《闲情偶寄》中说:“论蔬食之美者,曰清,曰洁,曰芳馥,曰松脆而已矣。不知其至美所在,能居肉食之上者,只在一字之鲜。《记》曰:‘甘受和白受采。’鲜即甘之所从出也。此类供奉,惟山僧野老躬治园圃者得以有之,城市之人向卖菜佣求活者,不得与焉。”这是笠翁在阐述



竹笋之美妙时说的一句话,完全可以用在茭白身上。确实,在自然界里,茭白可能是最接近竹笋的蔬菜,无论在外形还是吃口上。

古代中国的顶级美食家没有放过茭白,袁枚《随园食单》专列“茭白”条目,以传递烹饪之道:“茭白炒肉、炒鸡俱可。切整段,酱、醋炙之,尤佳。煨肉亦佳。须切片,以寸为度,初出太细者无味。”这段话的最后一句意思是,(茭白)必须切成片,以一寸大小为标准。刚长出太细嫩的茭白没有味道。

江南一带的人精于烹饪茭白,油焖茭白、茭白丝炒肉丝、茭白丝羹(菰菜羹)等等,均为拿手好戏。但最为惊艳的茭白菜,我以为是在苏州吴江宾馆主理的江南运河宴(夏季版)中的“饭锅香拍茭白”。此菜最大的亮点在于没有走袁枚指出的那条道,“炒肉、炒鸡俱可。切整段,酱、醋炙之,尤佳。煨肉亦佳”,而只是取原汁原味的思路。经询钱总经理,得路数如下:

调料制作:水 500 克,白酱油 100 克,糖 200 克,鸡粉少许,菜油调和一起煮开即可。

菜品制作:1. 先把茭白拍一下切成小块,拿蒸架把蒸熟的饭垫底,把茭白放上面蒸熟;2. 把蒸熟的茭白放入调好的作料中就好了。

多么简单!然而它却赢得了食客一致叫好。茭白的那种嫩,那种鲜,那种脆,那种白,那种甘,那种味……在厨师手下展现得淋漓尽致。

浙江余姚的茭白最富盛名,可是进不来上海。上海人吃的茭白,大多来自太湖流域,比如无锡,其中,上海人特别中意的是所谓“练塘茭白”,似乎除了练塘茭白,其余“万般皆下品”了。没错,上海人吃茭白就那么执著!练塘在上海青浦,那里水网纵横,茭白品质之高,可想而知。

从前上海茭白最大的交易市场,不是在一个大院,而在靠近真如的曹安路桥下面的河道上。早上,满载新鲜茭白的小船一字排开,去买茭白的市民人头攒动,颇为壮观。如今,随着城市建设改造加快,这样的风景恐怕已消失很久了吧。

周一菜

文 / 李兴福

瑶柱胡萝卜炖牛肉

原料:牛肉 500 克,胡萝卜 200 克,瑶柱(大)3-4 粒。调料:葱姜、精盐、鲜粉各适量。料酒 30 克,清水 800-1000 克。

制作方法:牛肉洗净,切成一寸半长见方块。胡萝卜洗净,刨去表皮,切成 7-8 分滚刀块。牛肉放进开水锅内余煮 5-7 分钟,捞出漂水盆冲洗,捞出沥干水分,放炖锅内。胡萝卜切块,用开水余一下,捞出放进牛肉内。大瑶柱用温水略泡一下,捞出放在牛肉内。葱姜洗净,打葱结,切姜片,放在牛肉上面,加料酒和清水,盖上盖,上火烧开。用保鲜纸封好锅口,上笼用旺气旺火蒸 2 个小时,笼锅内水要加足。取出,打开盖子,去掉葱姜,加准调料,盖上盖,再上笼蒸 30-40 分钟,见牛肉酥软,即成上席。如家里蒸条件无,只能用小小火慢慢炖 2 个小时,但牛肉内水



要加足,炖一个小时后,打开盖子看一下汤汁是否少,如少 2/10 没有问题,如少了 3/10 以上,要加足清水烧开后,再用小火炖 2 个小时,打开盖子,去掉葱姜,加准调料,再炖 30-40 分钟,见牛肉酥软即成上席。

特点:此菜是属汤菜,汤清味清香鲜美,牛肉萝卜酥软,瑶柱含丰富蛋白质,有滋阴功能,胡萝卜补血强身,滋润解燥,牛肉则补中益气。此汤菜常食用可保身健康,强壮有力。

友情提示:此菜制作不难,但选购原料时,牛肉不要太肥,要瘦的,瑶柱买 500 克,80-100 粒为好,见有点黄色为佳。特别是蒸条件无,上火炖时,一定要小火慢慢炖,锅内汤汁不可炖干,一定保持 100/80 的汤汁在锅内,保持原汁原味是关键。