



巴黎市中心有家著名的餐馆。其之所以出名,并吸引了无数的客人,除了能做让人赏心悦目、大饱口福的美味佳肴外,还因为店堂里到处悬挂着锅碗瓢盆勺等炊具而让人慕名前往,一睹为快。——文图/萧斐

周一菜 文 / 若丹

### 香酥羊腿

节日期间逛大卖场,看到冷柜里放着许多包得整整齐齐的冻羊腿。由于是纯羊腿,不带一点五花,所以不太适合做红烧。怎么烧呢?我突发灵感,何不再来个中西合璧的香酥羊腿呢?

羊腿解冻后,用清水洗净,并用刀细细地刮一下表皮,然后入沸水锅中余烫一下,洗去血污,备用;京葱切成小段、生姜切成片、大蒜粒一把、洋葱切成片、胡萝卜切成片、西芹2根切片、尖椒和香菜适量,一起倒入油锅中炸至金黄色,捞出沥干油;取一块纱布,包入大茴香、小茴香、花椒、丁香、桂皮、香叶、肉蔻、草果(以上香料大卖场均有卖),成香料包,扎紧封口;取大汤锅,放进香料包、炸好的蔬菜、盐、味精、适量山西汾酒(或北京二锅头)、李锦记特级生抽、一杯广东米酒,再放入羊腿,开大火烧开后,转成小火煨熟(注意:千万不能将羊腿烧烂,经验不足者要经常翻看,或拿筷子戳戳)。将烧好的羊腿捞出沥干,并可趁热拆去羊腿骨,再将羊腿复合,务必保持表皮的完整。炸过蔬菜的油锅继续烧热,放入羊腿炸至表皮焦黄,取出后横断切成环条状,码放整齐,根据喜好,带椒盐、酸辣酱、面酱、蒜蓉辣椒酱等均可一同上桌。



春节期间,走亲访友为应有的题中之义。我看许多人手里拿着的水果礼盒,当然不是从前春节跑亲家友提的果篮,而是一二盒装的水果——奇异果,或是车厘子(也有香梨,感觉稍稍差些)。奇异果,就是猕猴桃,此间的这个称谓,一般指来自新西兰的品种;车厘子又是什么呢?说穿了,就是樱桃(樱桃,英文作Cherries,音车厘子)。

有人不免要问:既然是樱桃,标明樱桃不就得了,何必叫车厘子这个让人摸不着头脑的怪名字?我琢磨了一下,觉得一种东西之所以两种称呼,还是有点道理的。事实上,我们所说的樱桃,是针对“中国樱

### 红泥小炉

桃”而言的;而车厘子,基本上是给洋樱桃命的名。都叫樱桃(Cherry)，“中国樱桃”和“车厘子”有些不同,你只要看水果摊上的标牌就懂了,老板们决不敢把普通樱桃(中国樱桃)叫做“车厘子”,也不肯把“车厘子”叫做“樱桃”(中国樱桃)。这两种樱桃的价格要差好多倍!从我的直观感受而言,车厘子相比樱桃,颜色偏紫,个头略大,吃口稍甜。用不同的称呼,把两种“似是而非”的东西区分开来,有智慧,正好比猕猴桃之分开果,疑似一样,其实不同。

三年前的春节,2君要回遥远的老家过年,遂把单位里发的年货一并转送给我。林林总总一大堆,其中就有一箱车厘子。美国货,包装得挺漂亮,颗粒饱满,价格昂贵,吃口有点酸,一般的水果摊不卖,只有规模大一点、有冷藏柜的店家才少量供应。那年朋友聚会,我还显摆地带

### 一树樱桃带雨红(上)



了一塑料袋给大家分享,小孩子们吃后,稀奇,好像到美国迪士尼玩了一圈,兴奋了一阵。记得因为舍不得吃,我把它们放在冰箱里冷藏起来,过段时间一看,烂掉不少,于是得出车厘子不宜久藏结论。今年,2君快递来的几种水果,均是一时之选。又见车厘子,只是换成了智利的,大而甜,包装尤其考究,系用类似拼图的厚纸板“勾心斗角”而成,鲜艳夺目。吸取上回的教训,此番及时行乐,不再“怜香惜玉”,抢着做牺牲味觉、成全视觉享受的蠢大。

车厘子,主要产于美国、加拿

文 / 西坡

大、智利等美洲国家。中国在上世纪八十年代从国外引种,不过至今没有形成规模,可以说,目前市场上卖的车厘子,十九都是舶来品。

车厘子的起源,最早可以追溯到石器时代的小亚西亚,史前的欧洲大陆均有分布(古希腊的典籍中有记载)。1692年,早期欧洲移民由海上把它带到了美洲。美国是车厘子的生产大国,产地集中于西北部,主要品种有宾莹(相传为纪念一位中国人发明的移植技术)、霖宝和蕾妮等等,它们三样,就占美国西北车厘子产量的90%以上。

美国西北车厘子每年6月中旬出产,到8月中旬基本歇市,而此时,来自智利的车厘子正好应市,顺利交接。上海人春节期间吃到的车厘子,都是冷藏货,应该不会是鲜果。

樱桃还有别名叫莺桃,相传是黄莺特别喜好啄食而被命名。黄莺

吃得下,可见其小。它另有名字叫舍桃,传为鸚鸟所舍。反正都与鸟相关。

中国樱桃属于亚洲板块。亚洲板块的樱桃和欧洲板块的樱桃互不交通,是不同种气的两个品种,所以它们的体量和滋味不太一样。

在中国商代和战国时期的古墓中,考古工作者发掘到了樱桃的种子。《礼记》中已有“仲夏之日以会桃先荐寝庙”的记载。这里的“会桃”即樱桃。可见中国人种植樱桃的历史当有好几千年了。

在中国,樱桃因为“先百果而熟”(后梁·宣帝《樱桃赋》:懿夫樱桃之为树,先百果而含荣,既离离而春就,乍萋萋而东迎),人多宝之。其中还有一个原因,是樱桃的颜色火红,形态圆润,娇小玲珑,果实累累,让人视为吉兆。白居易说它“如珠未穿孔,似火不烧人”,极言它的颜色和形状之可人。如果诗人面对的是形状如挂在鲁智深脖子上的佛珠、颜色像菜场里陈列的冰鲜猪肝,诗家还会如此感慨系之吗?

正宗港式茶点  
全单5.8折  
料足味臻质嫩  
大上海1111号 电话:021-2811111

## 养生专家教你“挑选海参、泡发海参”的窍门

### 最近海参价格怎么样?

近年来,知名品牌的海参价格一直在涨,原因很简单——需求很大,产量却太小。就拿最受欢迎的大连“天伦海参”来说——

● 只能在北纬39度的大连长海县、獐子岛海域捕捞,因为这里是寒暑交界带,最适宜海洋生物生长。

● 必须是蛙人潜到30米以下的深度一只一只地捕捞,因为水温低、日照少,海参生长速度慢,体内蓄积了丰富的营养。

● 只能捕捞6-8年的海参,因为它体壁肥厚,肉刺饱满,杂质少,肉质肥嫩,口感极佳!

正因如此,优质海参产量不大,价格也较高。

### 哪些人应该常吃海参?

● 中老年人或体质虚弱者:海参能延缓衰老,提高免疫力,增强体质!

● 成年男士:一天一个海参,可以固本培元、补肾益精。海参内的精氨酸非常丰富,是构成男性精细胞的主要成分,能改善脑、性腺神经系统、延缓性腺衰老!

● 用脑过多的白领、学生:海参对增强记忆力、提高智商有显著的作用!

● 孕产妇:吃海参能使乳房丰满、乳汁充盈,还能调经养胎!

● 广大女士:海参含有丰富的铁及海参胶原蛋白,能生血、养血、补血,使肌肤保持光滑及弹性,皱纹减少!

● 术后病人:吃了海参,术后刀口愈合加快,体力和精力能加速恢复!

● 肿瘤患者:海参体内有一种抗癌剂,能抑制肿瘤细胞的生长和转移!

### 如何鉴别优质的海参?

一、看外观、色泽:参体饱满、粗

壮、肉刺挺直、肌肉厚实、黑褐色;

二、看口感:如果您吃过天伦海参,就知道这优质海参,一般肉质肥嫩、口感筋道;

三、看手感:用手一摸天伦海参,会感觉柔韧有弹性,不容易掐透;其他劣质的海参一般参体松软没劲儿,一用力,容易掐碎;

四、看坚硬程度和重量:拿一只“天伦海参”,就能发现它个体坚硬,不易掰开,分量较轻;而其他劣质海参容易掰断,有盐结晶或杂质脱落,份量较重,这种海参的盐含量都超过了40%。

### 哪里出产的海参最好?

首先,要选北方海域的海参!北方海域的海参个头较小,但营养最丰富。

其次,北方海参,又以大连海参营养最高、名贵!比如“天伦海参”产自长海县,这里的海参属于

顶级佳品,曾被定为皇宫贡品。

### 怎样“泡发”海参?

● 将天伦海参放入凉水浸泡24小时左右,12小时换一次水,发软即可;

● 然后沿开口外剪开,剪去沙嘴、洗净,加凉水上锅用大火煮开,再用小火煮50-60分钟,等水自然凉透;

● 发好的海参放在纯净水中,放进冰箱冷藏,泡两天(一天换一次水),才能吃;

● 如发得多,将海参冻起来能保存12个月,吃的时候用凉水化开,温水温热就行。

### 去哪里才能买到品质高、价格实惠的海参?

现在海鲜批发市场、海参干货市场,鱼龙混杂,有条件的话,可以去大连海参基地,现捞现买。或者直接拨打一些品牌海参的订购电



▲全福极品海参

话,比如天伦海参的订购电话021-33328066,直接送货上门!而且——最近天伦海参正在厂家直销,取消中间环节,成本价基础上只加价5%,现在买能省一半钱!共1000斤,目前已剩不多,截止2月10日,需要者要抓紧时间拨打**订购热线021-33328066!**

**厂家还郑重承诺:**1、产品低于市场同品质10天内免费退货;2、价格高于市场价者双倍返还差价。