



红泥小炉

我是个“六零后”,童年时尝到过物质匮乏的味道,当然,比起“五零后”的要好些。记忆当中,什么都要凭票供应,粮、油、糖、肉、布,等等,很多,唯独鱼,似乎网开一面,供应比较充裕。想来鱼类不会为了响应“大跃进”“文革”而不生活了,它们照样要产卵,洄游,就看人类捕不捕、怎么捕了。上海乃是濒海之地,近水楼台先得鱼,也是非常实在的事。近二三十年出生的孩子,可能有个印象,黄鱼、带鱼、鲳鱼等,都是比较贵的水产,家里少有烹饪,但在我们做小孩的时候,它们倒是饭桌上的常客,相反,现在鱼市里的鲈鱼、鲟鱼,那时真没有,所以,现在我这个年龄的人,说起黄鱼、带鱼、鲳鱼,一脸的无所谓。不过,要给那些“无所谓”者泼点冷水的是,那时的那些鱼,品质和现在的没法比,正好比打保龄球在十几年前是很贵族的事,如今变成了打不了高尔夫的才去玩的运动,同样是球,概念不一样。

其实,我们小时候吃的带鱼和现在的差别没那么大,味道一样,形体瘦小一点罢了。而价钱之贱,相当惊人,一般两种:1毛3分一斤和2毛2分一斤。其中的差价只有9分,许多人家就是买不起后一种。

带鱼是非常腥气的。那种腥,夹带一点臭,令很多家庭主妇不堪忍受,所以从前买好带鱼后,人们宁愿多花一分钱,让守候在带鱼摊边的老婆婆刮刮鳞。倘使你声明可以将形同鸡肋的鱼头鱼尾奉送,当可享受免单(1分)的待遇。老婆婆要鱼头鱼尾干吗?听她的口气是给家里的小猫做口粮,我怀疑根本不是那么回事儿,可能做了全家的伙食“补贴”。须知那个时代的人家,穷得叮当响,沾点鱼腥,算是碰过荤菜了。

刮好鳞的带鱼怎么带回家?以前没有马甲袋,买菜用的竹篮,会被

带鱼好吃不好带(上)

文 / 西坡



带鱼身上的污秽弄脏,人们常常用一根稻草绳把几尾带鱼绑在一起提走。可是,带鱼形体修长,拎着难免甩来甩去,让旁边的人被动地“揩油”,买者带着它都十分小心。在人头攒动的地方,要人让开一条道以便自己行走,惯常的办法是大喊:“开水来哉!”后来行不通了,人们知道“开水”并不可怕,难不成真的往我身上浇?于是,头子活络的人就高叫:“带鱼来哉!”这一下,人们躲得远远的了,因为谁也不能保证带鱼尾尖的脏水可以被控制住。

带鱼的形象非常糟糕,粗粗看去,好像一条被锤扁了的凶神恶煞的鲨鱼。事实上,带鱼真是微型版的鲨鱼。渔民描述带鱼的习性:捕捉带鱼时,经常可见这条带鱼的尾巴被

周一菜 文 / 若丹

龙凤呈祥

今年是龙年,民间一般把蛇入饌称为龙。而作为野生保护动物的蛇,可经人们食用的品种选择越来越少。过去人们加工蛇肉时,因野生蛇异味大,在烹制过程中会加入大量的中药材,据说此法有两个功效,一是去异味,二能增加进补功效。

最近广州流行吃一种养殖的海豹蛇,因异味轻、鲜味浓而受到欢迎。将蛇宰杀后放净血,用80摄氏度的水烫去蛇皮外的一层膜;蛇切段,飞水。飞水时可在水中加些姜汁酒;炒锅烧热,投入葱、姜煸出香味后,入蛇段过油,并加少量的冰糖;取砂锅,底部刷油,放些大蒜头,再将炒好的蛇段倒入,用中小火焖至8成熟时,将事先煎至8成熟的鸡肉倒入砂锅内同焖,出锅时调入酱油拌一下即可。

做此菜时要注意三点:一是烫蛇时的水温一定要控制在80摄氏度左右;二是要用砂锅。虽然砂锅焖得时间长,但味道更鲜美;三是只用酱油和糖调味。糖虽放得不多,但白砂糖不能用。酱油一定要最后下。

杏花楼做焖海豹蛇已多年,现已成为该店的招牌菜之一,可见,杏花楼这家百年老店在引领美食风气方面却又是年轻的、时尚的。



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“全福海参”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。不过,好消息是——

最近,全福海参为强化第一品牌地位,厂家直销,能省一半钱,市民纷纷打电话021-33328066订购,1000斤优质淡干参,目前已经

所剩不多……

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份,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,刀口愈合加快,体力和精力能迅速恢复!
- 肿瘤患者:海参体内有一种抗毒剂,能抑制肿瘤细胞的生长!

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:如果您吃过全福海参,就知道这优质海参,一般肉质肥嫩、口感筋道;
- 三、看手感:用手一摸全福海参,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“全福海参”,就能发现它个体坚硬,不易掰开,份量较轻;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!南方海域的俗称“海黄瓜”,个头较大,营养成分较低。北方海域的海参个头较小,但营养最丰富。

第二,北方海参,又以大连海参

营养最高、名贵!比如“全福海参”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?

- 将全福海参放入凉水浸泡24小时左右,12小时换一次水,发软时就行了;
- 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分钟关火,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



▲全福极品海参

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话,如全福海参的**订购热线021-33328066**,直接送货上门!买得放心,假如包换,没有后顾之忧!而且,最近全福海参正在厂家直销,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,截止期为2月29日。需要者要抓紧时间拨打**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。