

好吃周刊

B6
土豆的滋味
B7
弹涂鱼



新民好吃微信订阅

本报事业发展部主编 | 总第 422 期 | 2015 年 11 月 26 日 星期四 总策划: 龚建星 责任编辑: 驷 马 视觉设计: 窦云阳 编辑邮箱: gjx@xmwb.com.cn



采用进口的鲜活俄罗斯雪蟹制成的刺身你品尝过吗? 这家名叫迎寿司居酒屋取自雪蟹最味美的腿肉, 并以现场碎磨的新鲜芥末作为佐料, 两者相配, 堪称天作之合, 吃来令人顿生惊艳之感, 别有滋味。

——文图/谢意

红泥小炉

文 / 西坡

“海中刺客”(上)

在上海一般的日本料理店里吃自助餐, 若不特别关照, 服务生几乎都装聋作哑, 楞不给你上海胆。在人均二百多元的日式料理店里, 即使千呼万唤, 望眼欲穿, 临到结束, 海胆那蜡黄的小脸都不肯露一下。

之所以造成这样的“不愉快”, 多半是“不配”, “不识”, 还有“不懂”。“不配”, 说得确实有点难听, 其实是商家要核算成本, 物超所值的事咋肯干? “不识”, 是店家藏着掖着, 食客既见不了真容, 更尝不到真味, 久而久之, 于“海胆”之名, 闻所未闻, 概念全无, 哪里还会有“非分之念”? “不懂”, 是对门外汉而言, 好东西端到面前, 不懂它的价值, 或浅尝辄止, 以一句“不过如此”轻轻打发, 以后再也不待见它, 即合“明珠暗投”之谓也。

简单描述一下海胆: 如果是在日本料理店里, 端上桌的一盆生鱼片“丛林”里, 由一张小片绿叶垫着, 上面是黄渣渣的、模样像

鱼子似的一小坨, 就是它了。

这是它最常见的外表呈现。我还经历过一种“野蛮”吃法: 一个餐盘上放着一二十个外表有点像红毛丹(水果, 近似荔枝, 所不同者, 外壳长有一厘米左右的软刺), 表面密布硬硬的“芒刺”, 故有“海中刺客”的绰号; 半球形的外壳由里面盛着一滩颜色黄黄的浆糊状食材, 我们拿把小调羹, 伸进壳内, 一勺一勺挖着吃。

海胆让人们听上去像是某种海洋鱼类身上的器官, 实际不是, 它本身就是一种海洋生物, 归属棘皮类。

棘皮动物是一类后口动物, 其特征是, 在胚胎发育中原肠胚期, 其原口形成动物的肛门, 与原口相对的一端另形成一个新口。著名的棘皮动物有海星、海胆、海参、海蛇尾等。海胆、海参等是棘皮动物中的珍贵品种。

海胆身上的刺, 叫棘刺, 它由坚硬的石灰质构成。海南岛一带出产的一种海胆, 叫石笔海胆, 其粗壮的棘刺管道, 容得下一根香烟, 故又叫烟嘴海胆——有人确实拿它做成烟嘴来使用或出售。海胆体腔内有五小块黄色的稠粥样物, 即是人们乐意享用的海胆黄。

海胆黄抢手, 盖出于嫩, 滑, 鲜, 少, 其实, 更大的“标的”, 是它传说中的壮阳之功。



中国古代医药典籍提到海胆的, 基本上把它作为“药”而非“膳”, 因此, 论及“海胆”, 都是经过“炮制”的药材。有关资料干脆以“中药名”一词归纳, 描述它的形状, 都是从“干货”着眼。有人说, 李时珍的《本草纲目》里提到“海胆”, 说它可以“治心痛”。其实, 那是搞错了, 应该出自明代李中立的《本草原始》。除了这本《本草原始》, 其他药典对于“海胆”的描述是很渺茫的。坊间盛传海胆壮阳, 大抵是因明代炼丹师把海胆做成“云丹”作为贡品进献皇室。没有什么特别有力的根据证明皇帝服用了“云丹”后就“老当益壮”了, 说不定它仅仅是为了给皇帝治“心绞痛”的呢!

倒是用现代科技手段, 可以分析出海胆的营养价值相当高, 比如, 每 100 克鲜海胆中含蛋白质 41 克、脂肪 32.7 克, 还含有维生素 A、D 和各种氨基酸及磷、铁、钙(含量超过牛奶)等多种营养成分, 而每 100 克海胆黄中则含蛋白质 20 克, 这个含量是相同分量的鸡肉、瘦猪肉、鱼类和蛋类食品蛋白质含量的一倍; 它含量颇高的不饱和脂肪酸、卵磷脂等, 也相当诱感了补品崇拜者。

实事求是地讲, 中国古代医药典籍没有密集地推荐“海胆”, 是对它不熟悉, 缺少体验。现在, 海胆的这些“成分”, 被现代科技发掘出来, 足以解释为什么中医典籍要说它“治心痛”了。至于壮阳不壮阳的, 没有积累到一定数据前, 不过是一个美丽的传说。

周一菜

文 / 李兴福

茄汁小肋排

此菜肴由猪小排骨制成。猪骨肋排有补肾气, 解热毒, 增钙等功效。



原料: 猪肉肋排 500 克。调料: 料酒 40-50 克, 茄汁 100 克, 白糖 50 克, 精盐适量, 葱姜各 10 克, 植物油 300 克(耗 80-100 克)。

制作方法: 猪肋排骨斩成一寸长 6-7 分宽的小方块, 放进开水锅内余开, 捞出放进清水盆内冲洗两次, 捞出沥干水分。炒锅上火烧热放油 300 克烧至 5-6 成热时, 将小排放进油锅内炸成淡黄色捞出, 锅内油倒入盆内, 锅内留 50 克油, 放葱姜炒出香味, 将肋排下锅内加料酒、清水 500 克和适量盐烧开, 盖上锅盖, 用小火焖烧约半小时。拣去葱姜加糖约烧 10 分钟收汁, 再加茄汁, 用旺火收汁, 一面收汁一面勺子推翻见卤汁, 见茄汁全紧抱在肋排上面, 淋上少许熟油装盆即成上席。

特点: 色泽茄红光亮, 排骨香嫩, 甜中带点酸, 味鲜美适口。

友情提示: 在收汁时注意锅内不要粘锅, 如收不干汁, 用点湿淀粉勾一点芡。此菜可当热菜吃, 又可当冷菜食, 多烧一些存放 2-3 天也可以。

2015 年崇明生态软香米上市啦

粮食合作社直接销售

10 斤装 90 元 20 斤装 170 元

苏浙沪包邮

订购电话(021)52801507 61206543