

好吃周刊

B12
金岳霖喜食家常菜
B13
倒笃菜



新民好吃微信订阅

本报事业发展部主编 | 总第 423 期 | 2015 年 12 月 3 日 星期四 总策划: 龚建星 责任编辑: 驷 马 视觉设计: 龚云阳 编辑邮箱: gjx@xmwb.com.cn



江西婺源属于多雨潮湿的山区,当地的老乡喜欢吃辣椒,以此来排汗祛湿。饭店里的菜几乎个个都是辣的,即使青菜也不例外。当地喜欢种植一种小小的用以泡茶的菊花,上海人叫胎菊。江西的红土地适合种植茶叶,配上菊花有清火明目的功效,大概也是食物

的一个平衡吧。每年秋天,老乡们会在屋前房上晒秋。红色的是辣椒,黄色的是菊花,还有年糕、糯米圆子、地瓜干等等,五颜六色,煞是好看。这些食材被晒干后,以备老乡们冬天慢慢享用。——文图/任洪良

红泥小炉

“海中刺客”(中)

文 / 西坡

为海胆所作的科学实验,虽然不是冲着“壮阳”而去,得到的一些结果,却打开了人们想象的空间。

如是我闻——美国贝勒大学医学院的“海胆基因组测序项目”小组发现,一只100岁海胆的生命力和繁殖能力,和一只10岁海胆区别不大。美国海洋生物学家通过放射性碳测定海胆寿命后得出的结论是:高龄海胆的生长速度几乎与海洋生存条件的变化无关,仍然可以恒定的速度生长;仍然能够生产更高质量的精子和卵子,保持旺盛的繁殖能力……

这样的结果,完全可以做到“不著一字,尽得风流”,那么,能不能真正和海胆的“壮阳”黏合起来,转化为“生产力”?相信水产品商人或保健品推销者最感兴趣,也最能讲“故事”。

现在的问题是,生食海胆还是服用海胆提炼物,才能起到人们预期的效果?吃多少的量才能达到一定的效果?需要听从治学严谨的科学家的意见。就我所知道的海胆,目前,并没有

人们想象的那么神奇,“立竿见影”更是没边的事儿,完全没有必要过于迷信在日式料理店里吃那么一小坨海胆就怎么怎么了。

好像是这样,人们一谈起海胆,就联想到日本,海胆成了日本的代名词。其实,世界上盛产海胆的地方多得是,只不过别的地方不兴吃海胆,或者海胆的品质不够好而已,名声于是不彰。中国的胶东半岛、辽东半岛都出产海胆,品质也不错。但真要论到极品海胆,倒是不得不提虾夷马粪海胆。

所谓虾夷,即日本北海道的旧称;所谓马粪,是指形状或气味有点像马粪。虾夷马粪海胆,体量硕大,丰满圆润,色泽亮艳,弹性极好,有“海胆中的梦露”之称,又有“海胆中的牛排”之誉。马粪海胆品质那么好,与其生存在相对偏冷的水域有关;再加上深入太平洋中,水质零污染。事实上,世界上味道最佳的海鲜,几乎都需要在与此相仿的生存环境里捕捞。

在我国的水产市场上,海胆品种不少,有马粪海胆、紫海胆、黄海胆等等。我们需要了解的是,辽东半岛、胶东半岛都出产海胆,品质也不差,而且大多出口日本;只是,那里出产的海胆和虾夷马粪海胆比起来,逊色了一点。所以,大连海洋大学1989年从日本引入虾夷马粪海胆进行繁殖。结果,一个无法确切



弄清却又牵扯着食客心理状态的问题出现了:吃到嘴里的,究竟是“原装”的日本海胆,还是中国海胆,抑或有着日本基因的中国海胆,乃至于出口日本又转为内销的中国海胆?

至少有一点需要记得:每年3月至4月的黄海胆最佳;每年5月中旬到6月份的虾夷马粪海胆最佳。把握时机非常重要,否则难免“错爱”。

海鲜的产地固然重要,但比产地更为重要的是新鲜,尤其对于海胆以及把它处理成最接近原味的吃法而言。

鉴别海胆是否新鲜的办法大致有几个:一、棘刺干净,无任何污垢,新鲜度高;一、浑身棘刺,活动的幅度大,新鲜度高;一、开壳后,里面的黄,色泽金黄,呈半透明状,新鲜度高;一、海胆黄的表面颗粒排列非常自然匀称,新鲜度高。反之,若海胆黄颜色黯淡近褐色、海胆顶上有金黄色的黏液;海胆表面出现秃斑、红斑、黑斑,围口膜有不正常的黑色;闻起来有腥臭味等等,说明已经等而下之了。

信不信由你,个中高手竟然能够分辨出“瘦肉海胆”和“肥肉海胆”来。先别臆测,极有可能你的结论是错的!肥者的纹理比较大,瘦者则比较小,相对而言,瘦者更难得,价格也更高。这是只有内行人才弄得清的道理。

应当说,上述办法,更多地适用于购买未曾加工的海胆的人员,普通吃客较难区分海胆的品质好坏、新鲜程度。麻烦的是,服务人员或不清楚,或不愿意把真实的情况通知客户。也许,查颜色,闻气味,观形状,不失为仅可依傍的有效的技巧。

周一菜

文 / 李兴福

清蒸五福

原料:干鱿鱼一只,猪肚500克约半只,水发海参300克,鲜活海中虾6-8只,干香菇3-4只,白菜300克,干粉丝50克。调料:高汤1500-2000克,精盐、鲜粉、胡椒粉各适量,猪油50克,葱姜各15克。



制作办法:大白菜洗净切成二寸长半寸宽的白菜条,干粉丝用温水泡软。炒锅洗净上火烧热,放猪油将白菜下油锅煸炒半熟,倒入蒸碗内,将粉丝放在白菜上面,干鱿鱼用冷水泡一个小时洗净,再用温水洗泡,剖成花,切一寸长一寸宽,放进开水锅内氽一下捞出。海参洗净放进开水锅内氽透捞出,放冷水内冲洗。捞出排在粉丝上面,鱿鱼卷排在海参边角,猪肚洗净,煮成半熟,切成肚条,排在海参边角,香菇用温水泡半小时,修去根蒂洗净,每一只香菇一批二只,排在肚子边角,高汤下锅开火加准调料,浇在蒸碗内,葱姜洗净,葱打结,姜切片,放在蒸碗内,用保鲜纸封好蒸碗口,盖上盖,上笼用旺火旺气蒸一个小时,撕掉保鲜纸去掉葱姜,将海中虾洗净剪去虾须,放进蒸碗内,盖上盖,再上笼蒸半小时,即成上席。

特点:色泽美观,汤汁清香鲜美,原料软糯入味。

友情提示:如选用五种不同的荤料可称炖五福或蒸五福,不用海鲜,选用鸡、鸭、猪头等均可。海中虾要后放。如家中蒸无条件,可用煤气炉上用炖也可。高汤无,可用清水亦可。

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

江浙沪包邮

订购电话(021)52801507 61206543