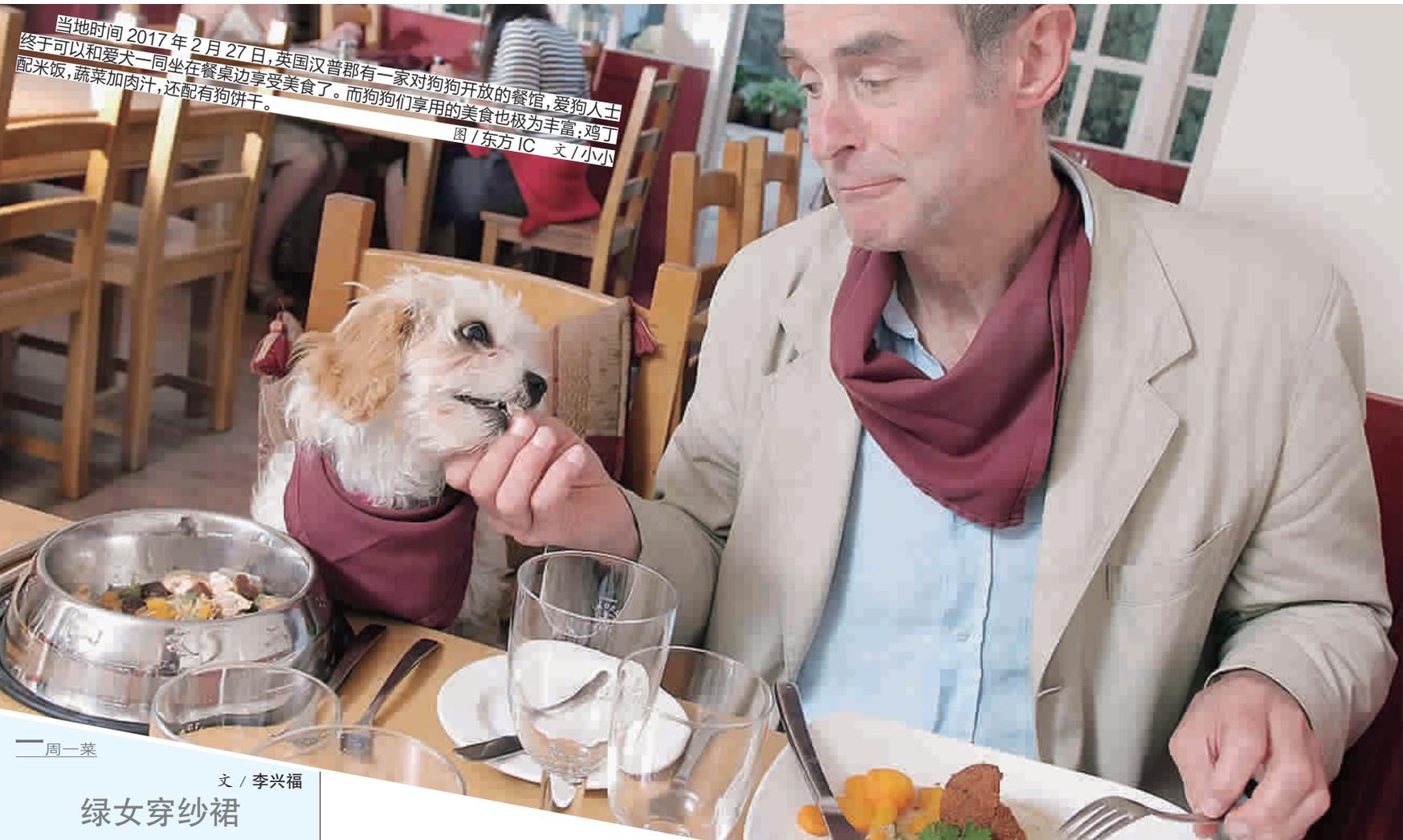


好吃周刊



新民好吃微信订网

本报专刊部主编 | 总第485期 | 2017年3月9日 星期四 总策划: 龚建星 责任编辑: 龚建星 见习视觉: 邵晓艳 编辑邮箱: gjx@xmwb.com.cn



当地时间2017年2月27日,英国汉普郡有一家对狗狗开放的餐馆,爱狗人士终于可以和爱犬一同坐在餐桌边享受美食了。而狗狗们享用的美食也极为丰富:鸡丁配米饭,蔬菜加肉汁,还配有狗饼干。
图/东方IC 文/小小

周一菜

文 / 李兴福

绿女穿纱裙

此菜属于公馆菜肴,是色香、味形、美、养、佳的一道蔬菜。

原料:小青菜 1000-1200 克,干竹荪 10-15 克,熟火腿 10-15 克,清鲜汤 300 克。**调料:**精盐、鲜粉各适量。

制作方法:青菜去掉菜皮,留菜心(约大拇指模大小),用清水洗净,修齐菜根部。干竹荪用冷水泡发半小时,反复用清水洗 2-3 次,再开水泡 10 分钟,捞出沥干水分,修去竹根,剪成半寸长的段,竹荪、竹顶洗净另用。竹荪段用清鲜汤下锅氽一下捞出,菜心也下清鲜汤锅内氽半熟捞出。将菜心穿进



竹荪段内,菜根修尖,开一个小口,将火腿搞成瓜子片,塞在菜根部小口内(就成形如绿女模样),形似绿女穿纱裙。等全部穿好后,排在圆盆内,加清鲜汤和调料。多余竹荪和修下的竹荪,放在绿女中间盆内,上笼蒸 10-12 分钟,取出,将盆内汤汁倒入炒锅内,再加点清鲜汤烧开后勾上一点薄芡,加一点清油淋在绿女穿纱裙上,即成上席。

特点:咸鲜味型,但清鲜雅淡。菜心酥软,竹荪脆嫩,美味爽口。竹荪与菜心一白一青,略带一点红,造型美观。竹荪与青菜营养丰富,每 100 克干品约含粗蛋白 19.4 克,脂肪 2.6 克,碳水化合物 60.4 克,氨基酸 16 种。中医认为其性温味甘淡,能活血祛瘀,对咳嗽、弱症、伤症有止痛补气的作用。

友情提示:竹荪除根部一点老干,其余都可以食用。用高汤炖肉片,烧素什锦,炖鸡块汤,但都用鲜汤同炖为佳。注意,与竹荪同炖菜肴,要放盐烹制,不要用深色原料和酱油同烧,以白色为好。烹制出菜肴,清脆鲜美。竹荪是菌中皇后,有山珍之王、素菜之王的美称。但在烹制前用清水多泡几次,去其异味,修去菌盖和根托。

红泥小炉

温州鱼圆(下)

文 / 西坡

外 掉有所不知的是,做温州鱼圆的鱼肉,取自于一种叫鳓鱼的鱼。

鳓(音免),在温州人的嘴里,读作米,当然他们是用“温州普通话”念的。是不是他们念错了?没有。他们念的是我们以为错而实际是一回事的两种不同称呼的鱼——鳓鱼和米鱼。几乎所有温州人都知道温州鱼圆要用这种鱼来做,因为那里几乎家家户户曾经或者如今都要做,并且都会做鱼圆。

鳓鱼,看上去像鲈鱼。既然像鲈鱼,又被用来做鱼圆,可知鳓鱼身上的小刺应该不会很多,可利用的鱼肉当然也比一般的鱼来得多。据说从前温州人做鱼圆,是不用鳓鱼而用黄鱼,至于风行的时间,我推测大概在 20 世纪五六十年代。其时正是黄鱼数量最多,价格最廉的。今非昔比,改用与黄鱼同科、产量又大的鳓鱼,不失为明智之举。温州鱼圆似乎从来也没走出瓯江方圆几百公里之外的地区,温州人品尝海鲜的能力是大大超过远离渔场的人,就凭这两点,难道他们会委屈自己退而求其次?想都别想!到温州人家做客,主人跟你聊到的话题,频率最高的,还是怎样做鱼圆,怎样吃鱼圆。

尽管乐清为温州代管的一个县,但在鱼圆这个问题上,乐清人并不把自己看作温州人,而是当仁不让地把它看作是自己的发明和原产地。

好几年前,我在乐清旅行时,因为宾馆的早餐很有限,主人特地叫了一个开饭店的朋友一大清早地提了几个打包盒送来当地小吃——鱼丸(当地人究竟怎么称呼,我已忘了,好像另有叫法),请我们一行品尝。我隐约记得其形状好像更细长一点,棱棱角角不如温州鱼圆多,仿佛弯弯曲曲的粗面条。他们告诉我:这就是乐清特有的小吃。

最明显的例子,是关于鱼圆的一些传说,就是发生在乐清地界。这些“传说”是不是乐清人构思的,我吃不准,不过它们好像坐实了乐清才是那种特别的鱼圆的发祥地——

其一:早期乐清黄花一带,米贵鱼贱,渔民在海上作业时吃的三餐都是以鱼当饭,如带鱼饭是用少

量的米与带鱼共煮,鱼饭熟时把带鱼捞起用筷子把带鱼肉刮下,加入食盐、猪油,拌匀就可以吃了。

其二:民国初年,有一位乐清黄花人名叫吴阿林的,在温州城信河街木杓巷口开了一间卖鱼丸汤的店铺。他做的鱼丸价钱便宜,味道好,生意兴隆,人称鱼丸林。后来鱼丸汤就在城底流传开了,成为一道著名的温州小吃。

有根有据。当然,温州人也不含糊,他们拿出的证据是——

其一:一千多年前温州城墙建成后,京城来了一批大官员,一是办公差,二是祝贺建城完工。当时,官府为了招待好这批官员,特请一位有名厨师来做菜。厨师经多方打听,得知官客喜欢吃清淡汤汤的鱼菜。于是,厨师先将马鲛中段连骨带皮切成厚片,然后加入姜、酒、盐、渍味,再放入“白山粉”(白淀粉)拌均匀。锅中水沸时,用手将鱼片一片一片放入滚水中,待鱼片浮起后

加米醋等,制成微带酸辣味的鱼汤菜。官客们吃后个个都赞不绝口,鱼圆受到一致好评。于是官客就问这道菜名叫什么,厨师匆忙之间一时说不出好的菜名,想到用刀切成的鱼片是圆片形的,就急中生智说是“鱼圆”。

几年后,又来了一位老年官员,厨师知道他也欢喜这道鱼菜,稍稍改进了制作方法,将鱼骨去掉,用刀切成一条一条鱼肉。“鱼圆”形状变了,厨师想再另取菜名,可是府内很多人说“鱼圆”这个菜名已经传到民间和京城,还是沿用原名好。所以至今很多店招牌上仍然写着“鱼圆”的名称,却很少人知道最初“鱼圆”的形状是圆片形的。

其二:很早以前,把鱼肉切成条状加入食盐、生姜碎、葱白末和生粉拌匀放入锅里煮熟吃饭吃,已成为渔民在船上吃的一大主食,称为“鱼船汤”。因为温州方言中,船丸同音,所以,“鱼船汤”就被讹传成了“鱼丸汤”。

有鼻有脸。这种独特的鱼圆,其原产地归属权,无论温州也好乐清也罢,对外地人来说,意义不很大。人们只需心中有数:那里的鱼圆不是菜肴而是小吃;如用一个字来概括其特点,那就是——鲜。

内蒙益生元羊奶粉

16 袋只要 59

《本草纲目》记载:“羊乳甘温无毒,补寒冷虚乏,润心肺,益精气,补肺肾气和小肠气。”

内蒙草原馈赠 + 益生元配方

喝得健康!更有活力!羊奶在国际营养学界被称为“奶中之王”。羊奶营养均衡全血,蛋白质分子比牛奶更小,更利于消化吸收。羊奶富含二巯基胞生谷成份(BGIF),对人体健康有益。(中国牧业报 2014-07-01 第 10 版)

益生元配方羊奶粉精选内蒙古巴彦淖尔生态奶源,特别添加益生元配方,蒸汽杀菌,真空浓缩,36 道工序严把质量关,打造高品质好羊奶!

开春有礼! 16 袋只要 59 元

内蒙益生元羊奶粉全面升级,一经上市就受到消费者的广泛好评!

开春有礼!特别推出“早晚一杯羊奶”健康工程,市价 179 元/盒,今天买一得三(买一送一送一),16 袋低至只要 59 元!价格让人心动!名额有限,每天仅限前 50 名拨打 400-710-0560。

开春有礼! 机会不容错过!

订购热线: **400-710-0560**