

独门功夫 刚刚进入冬季的时候。看电视知道邻国的韩国大白菜供应紧张,价格暴涨,一时间国民抢购大白菜,大有引起社会动荡之势。韩国政府不得不采取免收进口关税等措施,紧急从我国进口大量的大白菜,平抑菜价,安抚国民。小小白菜却能够引起如此震动。

白菜絮语 文／杨必正 读鲁迅先生的《藤野先生》一文:“北京的白菜运到浙江,使用红头绳系住菜根,倒挂在水果店头尊为‘胶菜’。”现在已不是先生当年的日子,白菜已经在大江南北广为种植食用。白菜既是居家过日子常吃的蔬菜,也是农民当家的蔬菜品种。

白菜是后人的称谓。古人曰“菘”,以凌冬晚凋,四时常见,有松之操而赞誉。白菜有大小白菜之分。大白菜也称包心菜,顾名思义大白菜个头大,长圆或椭圆球形,绿叶裹着黄心叶片,瓷白的叶片宽而厚实。小白菜成株直立,绿叶外翻,层层错开。大小白菜各有特点,也各有喜好的人群。

过去生活困难,挂在嘴边的说词是:吃白菜萝卜。现在不同了,生活好了,油水足了,“三高”人群多了。常吃白菜萝卜等时令蔬菜,既是调节胃口,又减少脂肪摄入,补充维生素有益健康的绿色食品,符合当代人推行“清淡食品”的新时尚。

写到此,我想到四百年前居然有一位县令将白菜的形象镌刻在石碑上,并赋词:“为民父母,不可不知此味;为吾赤子,不可令有此色。”他把碑石庄重地竖立在县衙厅堂上。这位县令就是时任江西铅山县的县令曾继良。

从此,簞县令每每进出县衙都会在“白菜碑”前驻足沉思。似乎以此警示自己要牢记做人 为官之本。白菜的清白清淡,很有老百姓的气息。当官者不知“白菜味”怎能了解百姓生活。百姓个个都是“面带菜色”,这是任何一个稍有责任感同情心的官员所不愿意看到的。

簞县令在铅山任职六年,勤政廉洁,实现了他的诺言。他广设药铺,聘请高医,破除迷信及时遏制了瘟疫蔓延;他广招猎人,重赏除虎,安抚了乡民安全。他重典治乱,打击流氓地痞,维护一方安宁,使百姓安居乐业等等。由于簞县令政绩显著,六年后升任虔州州牧。当地百姓为怀其仁慈政德,自愿集资建了一栋“簞公祠”,把簞继良当菩萨供奉。以后“白菜碑”也移入到“簞公祠”里。香火延续两百余年。“簞公祠”倒塌后,人们又把“白菜碑”移入“报本坊”的墙上。由南宋朱熹题名的“报本坊”是一所报答父母之恩的祭祀场所。在“文革”的“破四旧,立四新”甚嚣尘上的时候,有人在一夜之间用纸筋石灰浆把“白菜碑”和所在的整面墙全部粉刷一遍,才使这一廉政教育的好教材保存下来。难怪当年马寅初被押住铅山峰顶寺囚禁,看到“白菜碑”时大大地感慨了一番,说:“如果国家的官员都有簞县令的这种境界,何愁国家无望!”

白菜,白菜碑,丰碑矣!



吃出一朵昙花

在水果店看到这东西已经好多年,我一直将它们当作红薯。每次看到都会产生同样的困惑:难道现在红薯也可以当作水果卖吗?还是红薯有了新品种,吃起来有水果的口味?直到这家小水果店的女老板极力说服我买下她店里今年最后一批所剩的几只,我才知道,这一直被我当作红薯的东西有个非常动听的名字——雪莲果,尽管外表看上去跟雪莲没有任何关系。

买了不熟悉的食物,回家第一要做的事就是先上网了解一下它的性状。雪莲果的原产地在南美洲的安第斯山脉,是当地印第安人的一种传统根茎食物,当地人叫它亚苣,意为神果,属热带高山水果。近年来,在中国的广西、云南等地有广泛种植。雪莲果树貌似苕麻,可生长到二、三米高,成熟时,枝顶会先后开出娇艳的花,形似太阳花。想象一下,这种样子还是比较符合它美丽的名字的。

雪莲果的外形像红薯,但是性状和吃口却一点都不像。它的皮很薄,果肉晶莹剔透。



美味大看台

日本遭受了地震海啸核辐射三重灾害,大批民众流离失所,痛失至爱亲朋,艰难度日,食物和饮水都成了问题,重返家园亦成了渺茫的希望。

有部日本影片叫做《蜗牛餐厅》,女主角伦子因受失恋打击患上失语症。她离开伤心之地,回到故乡老家。生活仍要继续,她开办了一家“蜗牛餐厅”,餐厅里没有固定的菜单,每天只招待一桌客人。伦子认真经营着

雪莲果

文 / 公瑜于兰
图 / 王震坤

红薯多淀粉,雪莲果多汁。去皮后,果肉是淡黄色的,我先将去了皮的雪莲果切块当水果吃,口感像煮过的荸荠,脆生生的,水分很足,让口腔和喉咙极其舒服。它的甜是清甜,吃多也不腻。据说这是因为雪莲果含有非常多的果寡糖,这是一种不易被人体所接受的糖分,很适合糖尿病人及减肥者食用。而且果寡糖可以调理肠胃,是肠内有益菌丛的促生剂,能产生双歧因子。日本研究者发现,每天服用3-6g的果寡糖,3周之内,人的粪便中有毒致癌化合物的含量可减少40%以上。

因为雪莲果的脆和清甜,我想用它来做沙拉或者炒来吃也是可以的吧。结果却发现雪莲果并没有那么好的脾气。去皮后的雪莲果搁置一会儿就生出锈黄,原来雪莲果与山药等食材一样,含有鞣酸,与空气接触后会氧化,所以应该随吃随去皮,也不适合做生食的色拉或凉拌。用它做炒菜的时候,可能因为我还没有找到比较好的处理方法,似乎又比山药或者荸荠来得生硬些。这种非常独立的个性让我比较相信一个关于它的传说。据说雪莲果树非常坚韧,被大风吹折后它依然可以存活,但是人为拗断,它立马就死去。有人说,这是被气死的。

对待耿介者最好的方法是怀柔。雪莲果煲汤,汤就非常不错,但须是那种养生的清汤。比如用雪莲果煮牛腱,加少许枸杞,汤色清澈,口感非常滋润。想来也能够起到解毒、降脂和消滯润肠的作用。用它煮排骨,虽说也具有同样的食疗功用,但油腻较重,口感就差许多。我最喜欢的是清煮雪莲果茶。用雪莲果去皮切块加水煮开20分钟待凉后,喝雪莲果汤汁,那可是任何饮料都比不上的。需要说明的是,雪莲果性寒,虽可以祛火清热,但体质阴虚者不宜食用。

吃,并活下去

文 / 当当

餐厅,认真对待每位客人。奇妙的是,品尝过伦子手艺的食客们,之后都发生了小小的奇迹。渐渐地,街坊间流传,只要去蜗牛餐厅吃饭,心中的愿望就会变成现实。

遭受挫折之时,伦子对自己说过:“吃,并活下去。”虽然愿望不是吃出来的,但是吃饭却使人生长出勇气,去面对愿望实现过程中的艰难。

所以只要吃,并活下去,灾难就会渐渐离去。

家的味道

好吃不过回锅肉

文 / 彭佩

“火锅是重庆人餐桌上的宗教,回锅肉则是重庆美食的灵魂!”重庆人钟爱火锅,同样,重庆人对回锅肉也有一种难以割舍的情愫,于是才有了如此精辟而凝练的总结。

回锅肉是川菜考级时的首选菜肴,因此被认为是川菜第一菜肴,也是川渝地区无论大饭店还是小餐馆都必备的菜品。回锅肉虽属“草根”,但千万别以为不登大雅之堂就可以不按程序随便炒制,否则回锅肉的味道会大打折扣。

炒回锅肉以选取肥瘦比例为3:2的五花肉或是猪后腿二刀肉为最佳。将上好的鲜肉连同几片老姜放在清水里煮至八成熟,捞起后切成大薄片备用。在热锅里煸炒时,一定要拿捏准确,炒得时间短了,肉

上海餐饮行业协会举行2010表彰大会 26家餐饮企业获得“上海名牌”称号

日前,在上海餐饮行业协会举行的2010表彰大会上,红子鸡等16家餐饮企业获得了“上海名牌”称号。上海名牌称号,是上海餐饮企业获得的最高荣

《金瓶梅》第六十二回“潘七味书屋 道士法遣黄巾士 西门庆大哭 李瓶儿”中,李瓶儿卧病在床,不思饮食,这时,“只见观音庵王姑子挎着一盒儿粳米、二十块大乳饼、一小盒十香瓜茄来看。”王姑子说道:“这盒粳米,和些十香瓜,几块乳饼,与你老人家吃粥儿。”把乳饼作为佐餐之物来吃粥,《清稗类钞》中曾经有过记载,说是清朝乾隆皇帝在位时,用“牛乳煮令百沸,点以青盐卤,使凝结成饼,佐以香粳米粥,食之,绝佳。”这里说的“饼”应该就是乳饼,可见乾隆皇帝也是一边吃着乳饼一边来吃粥,其味道应该是很不错的。

清朝的笔记《醒园录》中也写到了乳饼的制作方法,此书是作者做地方官时写的,作者每次吃饭时,“厨人进而甘焉者,随访而志诸册”,可见《醒园录》里记载的乳饼的制作方法是很实用的。唐朝的中医著作《四声本草》中说乳饼不仅是一种美食,还具有药用价值:“乳饼味甘,性微寒,可入药”、“治赤白痢,切如豆大,面拌,酸浆水煮二十余沸,顿服,小儿服之弥佳。”元朝的忽思慧在《饮膳正要》中,也说到了乳饼的药用价值:“用面拌,煮熟,空腹食之”、“主疗脾胃虚弱,赤白泄痢。”

元朝的杨允孚在《滦京杂咏》里写了这样两句诗:“营盘风软净无沙,乳饼羊酥当啜茶。”意思是说,在风大多尘的塞外军营里,若是遇到风软无沙的晴天,士兵们就会兴致勃勃地摆上乳饼和羊酥来品尝,并将其当成休闲的啜茶时光。由此可见,乳饼是当时塞外的一种日常食品。不过,今天的西南地区依然随处可见食品摊上摆放着大块豆腐干似的乳饼,有方形的,有圆形的,买回家煎着吃煮着吃都行。用乳饼做出来的美食很多,可以把乳饼切成薄片跟火腿同蒸,这叫做“火腿乳饼”,颜色红白相间,非常养眼,别说吃了,就是看上一眼,也会让人食欲大增的。另外,还有火夹乳饼、路南乳饼、清蒸乳饼等。

乳饼还有一个名字,叫做“乳腐”。明朝的李时珍在他的《本草纲目》中,写的就是“乳腐”,而把“乳饼”作为别名。只是,若是把乳饼叫作“乳腐”,很容易和腐乳混为一谈,因为江南人家就是把豆腐乳也称作“乳腐”的,清朝大才子和大美食家袁枚在他《随园食单》中提到的虾子腐、广西白乳腐、王库官家制及苏州温将军庙前卖的乳腐,都是豆腐乳,而不是乳饼。

里的油没有熬吐出来,吃起来会觉得肥腻。而煸炒的时间长了,肉被炒得又老又焦,吃起来磨牙费劲儿,口感尽失。待肉变得卷曲,起灯盏窝状的时候,便加入豆瓣酱和甜面酱炒香上色。渐渐地,油色变得红亮,就应该下配菜了。回锅肉的配菜相当自由,喜欢吃香,就放入青蒜苗;喜欢吃得营养,就放胡萝卜;如果你想用来佐饭,就放老坛咸菜了。

回锅肉顾名思义,要回锅进行第二次烹饪才会好吃。因此,第一顿没有吃完的话也不用担心,再回锅之后的回锅肉,肉香和配菜的香味儿全都被油滗了出来。那味道香浓而绵长,发散在嘴里,沁人心脾。

对回锅肉的喜爱是从小养成的。儿时,母亲隔三岔五地为我们炒回锅肉吃,配上自己做的咸菜,而我们的味蕾也总是虔诚地相信,最幸福的事莫过于回锅肉的香味儿扑鼻而来。那种幸福,伴随着我们走过了童年,也伴随着我们褪去了青春少年的青涩。如今,出差归来之后,母亲总是炒上一碗老咸菜回锅肉为我接风洗尘,吃着,心里便会涌起一丝莫名的感动。

誉称号,既提升了企业的综合实力,也提升了企业的知名度和美誉度。此次表彰大会,对创建上海名牌、推行《餐饮企业现场管理规范》、做好餐饮企业样本统计提出了新要求,为餐饮行业今后的发展、市场繁荣打基础,为提升餐饮企业综合竞争能力、管理能力提供可靠依据。

顾建明

增靓铁皮石斛

——来自西双版纳

对辐射危害有辅助保护功能

适宜人群

免疫力低下、易疲劳者
以及接触辐射的人群。

铁皮石斛鲜草 436元/盒

铁皮石斛鲜草 128元/盒 铁皮枫斗 1180元/盒 铁皮石斛灵芝胶囊 1360元/盒

400-883-5252

www.chinashihu.net