

2014年2月5日 星期三

编辑：诸晓红
美编：任山威
组版：车时超
校对：屠国标

商报记者推荐 家乡春节特色菜

读者朋友们可以尝试自己制作哦



江西特色菜代表

藜蒿炒腊肉

“江西菜称为赣菜，是中国典型食辣区域的一个地方菜，承载着浓厚的赣鄱地域文化特色。”此次回家过年，记者专程拜访了中国烹饪大师、南昌市餐饮(烹饪)行业协会会长涂立波。他介绍，赣菜主要由南昌菜、九江菜、赣州菜这三地的菜肴组成，赣菜注重刀工、火候，在烹调技法方面最擅长红烧、清炖、原焖、粉蒸、小炒等，讲究口味和调味。

“藜蒿炒腊肉是新赣菜的代表，不过其实最老底子的南昌年夜饭餐桌上少不了的是糊羹和合菜，两种菜都是用荤素搭配的多种食材做成的，菜名讨口彩，寓意来年家庭和和睦、和谐，团团圆圆。”涂立波说，随着人们饮食观念的转变，喜欢更清淡更健康的菜肴，如今这两道老菜已经淡出了南昌人的年夜饭餐桌。

藜蒿，鄱阳湖内的一种野生植物，每年阳春三月，南昌人特别偏爱用藜蒿炒腊肉，南昌有句家喻户晓的俗语：“鄱阳湖里的草，南昌城里的宝。”老南昌人都喜欢吃野生的藜蒿，虽然纤维稍粗，但香味特别浓郁，随着野生藜蒿大量减产，现在南昌城里已经很难吃到纯正的鄱阳湖野生藜蒿，市场上大多是大棚种植的藜蒿，这种藜蒿香味更淡，不过口感更嫩，深得年轻人的喜欢。

涂立波演示了藜蒿炒腊肉的制作过程：

1.把藜蒿除去根后的嫩茎切成一寸长左右的段，腊肉切成丝，外加一些韭菜段，藜蒿和韭菜的比例最好是8:2，最多不要超过7:3，韭菜最好选韭菜头，叶子少一些，腊肉一定要选肥瘦相间的；

2.锅里放少许油，先炒腊肉，把腊肉炒至出香味、肥肉的油以后，放少许干辣椒，藜蒿下锅，翻炒片刻后放入韭菜，片刻起锅，这道菜腊肉金黄，藜蒿青绿，脆嫩爽口，且有一股特别的清香味。要注意的是，炒藜蒿动作要快，藜蒿炒至七成熟就出锅，盛盘后，杆子会因为余热软一些，不要放酱油，少放水，也不要加盖焖煮，这样藜蒿的口感很是清脆爽口。

记者 孙美星

江苏特色菜代表

红烧海门羊肉

海门山羊是国家畜禽品种资源保护品种之一，羊皮、毛、肉兼用。其板皮柔韧致密，肉质肥嫩鲜美，膻味少；毛是上等的制笔原料。山羊肠衣是医用羊肠线的原料。山羊的板皮、细光锋毛、羊小肠和山羊绒等都是重要的出口创汇物资。

羊肉膻味少，板皮结实细致，口感肥嫩鲜美，肥而不腻。特别是红烧羊肉，浓稠的汤汁淋在一块块大小均匀的羊肉上，每一块都散发着诱人的光泽，尤其是那层皮，吃上去特有嚼劲，让人唇齿留香。

小时候，吃的羊都是自家养的，到过年的时候，各家的壮劳力从羊棚里挑一只最肥的，熟练地将那只羊捆住、抬起，然后“嘿呀嘿呀”地把山羊挪到树下宰杀，后腿往往是最好的，有时候舍不得吃，拿来送人。现在，山羊大多是规模化养殖，已经变成了一种产业，自己养的不多了，羊肉也大多是从市场上买。

制作过程：

1.将羊肉切成大方块，提前放入开水中焯一下。焯水时可以放入萝卜、红枣以去掉膻味；

2.把葱切成段，姜切成大片备用；锅中下入油，把葱、姜、蒜煸香后放入羊肉块，大火翻炒，直到羊肉开始微微变软；

3.再下入辣椒、料酒、甜面酱等调料去膻增鲜；

4.锅中加入啤酒和适量水，等水开后，放冰糖，改成小火焖一至两个小时；

5.当汤汁变浓变稠后，开中火，收汁，出锅。

记者 樊卓婧

宁波特色点心代表

春卷

春卷，又称春饼，是宁波人春节餐桌上必上的一道特色美食，在丰盛的宴席上，端上一盆金黄酥脆的春卷，既可以作为席间一道特色的小吃，又增加了浓浓的年味。

需要的原料：

面皮、冬笋、鲜猪肉、荠菜、花生油（面皮在菜市场里就能买到，20元能买六七十个，足够一桌人吃上一顿了，需要的配料分量大概是2株笋，外加三四两肉或者肉末，加上1斤荠菜，就大致够了）

制作过程：

1.将这些料切碎后，先把冬笋和肉末在油锅里过一下，用小火，见到稍微有些变颜色以后，再将荠菜放进去，放少许盐，三种配料大约7分熟就可以出锅了，馅做好了；

2.接下去的步骤可以邀请家人一起参加，增加制作的趣味性：先把面皮轻轻分开，在面皮里放入适量的馅，将两头抄拢裹成圆筒，接头处用粉糊封好；

3.在锅底放入适当的油，记住火候不能太大，在油温达到七成时将春卷一个个放入，白色的春卷就在锅里翻起了油花，这时，最好拿一双筷子，将春卷不停地翻动，看到面皮泛出金黄，就可以出锅了，遇到外界冷却的空气，面皮会迅速变酥，颜色加深，此时是食用春卷最好的时机。

记者 范洪

衢州特色菜代表

咸菜炒泥鳅

说起衢州菜，许多人的第一印象就是“辣”，衢州菜的“辣”相比川菜，少了花椒和辣油相伴，辣得更纯粹简单。另外，由于衢州地形多山地丘陵，食材以山珍河鲜为主，“咸”和“鲜”也是衢州菜的普遍口味。

今天是大年初六，我想教大家做一道汇集了衢州菜“鲜、咸、辣”特点于一身的菜——咸菜炒泥鳅。

需要的原料：

泥鳅：被称为“水中之参”，是衢州人特别喜爱的一种食材。泥鳅脂肪含量较低，胆固醇更少，属于高蛋白低脂肪食品，一般人群均可食用，特别适宜身体虚弱、脾胃虚寒、营养不良、小儿体虚盗汗者食用，有助于生长发育。

咸菜：对于衢州人来说，咸菜几乎是家家必备的一道食材。端午节，衢州人爱将它包到粽子里；夏日炎炎，一碗咸菜汤是开胃首选……不管是哪个季节，衢州人都能找到喜欢的做法。

其他材料：

蒜、蒜叶、青椒、红椒、姜、黄酒、盐、味精

制作过程：

1.将锅烧热，将吐泥后的泥鳅下锅（不加水），迅速盖上锅盖；等待约半分钟，待锅内泥鳅不再跳动后，将泥鳅取出，洗净锅内杂物；

2.待锅重新烧干后，放入比平时烧菜稍多一些的菜油或色拉油。油烧热后，放入泥鳅，开始翻炒，翻炒过程中用锅铲将泥鳅压扁，压成碎块；

3.放入少量切好的青椒和红辣椒，翻炒均匀。加盐翻炒，再加少量黄酒（这时香味四溢）；

4.最后放入切好的咸菜、蒜（或蒜叶）、少量味精。

记者 赵鹏

湖北特色菜代表

腊肉炒红菜薹

湖北人的冬天，几乎是陪着红菜薹度过的。立冬之后，家家户户的餐桌都少不了这道——腊肉炒红菜薹。紫叶蓝薹，黄花绿苞，晶莹剔透的腊肉，浓厚的楚地乡土风味就这么简单地浓缩在一盘家常菜里。

需要的原料：

腊肉：适量，腊月腌制风干，用温水稍稍清洗外表灰尘，肥瘦按适量比例搭配，均切成一寸长薄片。用无烟熏过的腊肉最能带出红菜薹的清爽。

红菜薹：自家屋头空地种植，清晨采摘。主要吃菜心里抽出来的薹，去除硬的杆头，将老的筋和皮剥去，薹用折刀折，长约寸许，切记不可用刀切，然后用清水洗净沥干备用。霜降之后的红菜薹最为鲜嫩爽口，颜色深者为佳，淡者次之。

制作过程：

先将锅烧热，再倒入少量油加热，然后把腊肉中的肥肉放入煎炸，放入腊肉炒至出油，呈微黄，透明状，放入红菜薹爆炒3分钟，撒少许盐、鸡精即可。

做的时候有两点要注意：

1.腊肉本身带咸味，所以这道菜放盐的量要把握好，不要炒咸了。

2.这道菜起锅的时机要把握好，既不能炒得太生，生则不易入味，又不能炒得烂熟，太过熟烂则失脆嫩可口。

记者 张貽富