

带着清香的早稻米新上市,快去做米馒头、灰汁团……

传统糕点变身时尚点心



进入8月,我市各地早稻收割进入尾声。等到夏季农忙结束,家家户户就忙着用散发清香的早稻米精心制作发糕、灰汁团、炒米粉等,分送亲友品尝,鄞东一带还有炒米粉送娘家的风俗。而选用早稻米做材料主要是因为其不粘牙,细腻爽滑,入口即化,老少皆宜。

我市不少糕点制作师在继承传统做法的基础上,不断创新传统糕点口味、品质,使之吃起来既糯又香,成为不少宁波市民的心头爱。近日,记者走访时了解到,米馒头、灰汁团、炒米粉这些传统美食,依旧受到消费者热捧。

记者 鲁威 谢昭艳



王莹莹在制作发糕。

传统糕点受都市人追捧

在鄞州、奉化、象山等地,当地都有名气很响的地方大牌米馒头,各地的制作方法、配料略有不同,而新上市的早稻米是常用的主要食材。不少地方的加工作坊有三五十年的历史,不过生产规模、设备都有大幅提高,当然品种也推陈出新,比如米馒头

添加芝麻、红糖等,很多都摆上高星级酒店。

昨天,记者在南塘老街看到,奉化特色小吃苑湖米豆腐就是用大米经过几小时的浸泡、磨浆、熬制而成的。一碗米豆腐可以卖到20元,依旧有不少消费者前去品尝。

“这些传统美食,采用自然的食材制作,而且

口味独特,符合都市人崇尚自然、追求健康的生活理念。”浙江工商技师学院老师柴雄告诉记者,发糕、炒米粉、灰汁团、米豆腐等这些用大米做成的传统糕点,除了在南塘老街、鼓楼等小吃聚集的特色街市有售,一些商家在城区还开设了门店、连锁店。

好的发糕像Q弹柔软

这几天,奉化莹莹发糕店店主王莹莹又忙开了。“每天要做100多个大发糕,除了宁波,舟山、上海、江苏等地的顾客也来购买。”王莹莹说。

如何做出又香又糯的发糕?王莹莹说,先要把上好的早稻米浸泡一夜,细细磨成米浆,加上酒酿后耐心地等待10多个小时的自然发酵,发酵过程中一刻都不能松懈,每隔几分钟要搅拌米浆,最后把发酵好的米浆倒在湿布上隔水蒸1个小时,蒸熟了以后还要等晾凉了才能切

块……

“最重要的是发酵的过程,一块发糕发酵发得好,口味才会好,发酵时间过了,口感就会偏酸,发酵时间不够,发糕蒸出来就不够松软。”王莹莹说,“以前做发糕,外婆和妈妈会将米浆和酒酿一起放在木桶或埋头里,盖上盖子,如果天冷,还会盖上棉被保温,天热发酵时间会提前,还容易变质,一定要时刻在一旁看着。这几天天气这么热,发酵的过程肯定会

受影响,因此我们开起了空调、电扇,就是保证能成功发酵。”

“高品质的发糕,洁白如玉、软糯香甜,捏在手里像Q弹一样柔软,而且吃进去甜而不腻,仔细吃还能感受到一点点淡淡的酒香。”王莹莹说。

在继承传统的基础上,王莹莹不断尝试创新,推出了红糖、桂花、蔓越莓等口味,以迎合不同口味的顾客。此外,她还在探索低糖、无糖等口味,更加符合现代人追求健康的想法。

这些美食也可以家庭DIY

灰汁团

灰汁团是早稻收割后的又一味美食。灰汁团以前是用米粉和稻草灰的汁水做成的,因此叫灰汁团。

稻草烧成灰后,浸泡到水里,然后用纱布过

滤,汁水颜色发灰,和米粉搅拌在一起,有一股特殊的清香。现在基本不采用,而是购买食用碱水来代替。米粉加碱水后拌匀,然后在锅里翻炒,边翻炒边加水,保证灰汁团

水分充足,等到炒熟后,再捏成一个个团子。

“这种点心特别适合凉透后再品尝,一口咬下去弹性很足,而且有一股米香和碱水的特殊香味。”柴雄表示。

炒米粉

炒米粉制作方法比较简单,一些美食爱好者喜欢家庭DIY。市民孙女士说,每年早稻收割后,她都会精心制作一锅炒米粉,然后装在密封罐里,想吃的时候舀几勺到碗里,然后

用热水冲兑。

她说,用新收获的早稻米在铁锅里翻炒,等到米色略黄就可以起锅,然后还可以适量添加黄豆、芝麻等。当然,这些辅料都要单独翻炒,黄豆翻炒的时间较长,而芝麻只要炒出香味就可

以起锅。还可以添加少量的橘子皮、陈皮。然后一并放到料理机里,香喷喷的炒米粉就轻松搞定。

孙女士特意叮嘱,糖不能加在炒米粉中,否则储存时间略长就会出现一股异味。

青蟹大量上市 价格回落

商报讯(记者谢昭艳)又到了青蟹大量上市的季节,很多吃货在朋友圈里晒起了威武的大青蟹,和刚上市时相比,青蟹的价格下降两成左右。昨日下午,记者走访了菜市场并采访了有关部门。

供应量增大价格回落

昨日上午,记者在江东张斌桥菜市场看到,在鲜活水产区域,一大盆一大盆的青蟹随处可见。在一个宁海特产摊位前,摊主正在向老顾客推销:“青蟹便宜了,80元/500克,上周还要100元呢。”这位摊主解释,最近市场上青蟹供应量增大,宁波市场上除了宁海青蟹,还有很多外来青蟹,因此价格开始回落。

记者又问了几家,和上月相比,价格普遍每500克便宜二三十元。刚上市时青蟹价格每500克多数在100元以上,现在基本回落到100元以内。

绑绳普遍减轻了

记者走访时看到,多数摊位都把青蟹绑得结结实实的。不过,和往年相比,青蟹的绑绳有所减轻,用泥绳子捆绑基本不见,多数为红色包装绳或者黄色丝带绳捆绑。

在一个摊位前,记者看到售卖的青蟹有的用绳子捆绑,有的用透明的塑料扣子固定。“系塑料扣子的,110元/500克;绑绳子的,80元/500克。一般绳子重量100克左右,实际价格相差不多。”这位摊主称,她卖的是自家养殖的三门青蟹。

这种透明扣子是三门青蟹特有的标志吗?记者电话采访了三门青蟹产业发展管理办公室,接听电话的洪先生告诉记者,这种扣子的确看到过,不过这并不是三门青蟹的防伪标志。据他从蟹农处了解到,青蟹捕捉上来后,用湿绳子捆绑,可以存活较长时间。因为青蟹本来就

生活在水中,呼吸需要一定的水分。在三门青蟹市场,扣子蟹多数是送高级饭店的。

眼下长脐蟹肉质更鲜

“现在长脐蟹肉质更鲜,因此和团脐蟹的价格是一样的。”记者采访时,一些摊主这样解释。“本地蟹味道鲜美,价格要贵一点。”

关于本地蟹和外地蟹的说法,洪先生解释,据他了解,宁海蟹和三门蟹品种相同、生长环境也很接近,而福建、广西等地天气较热,青蟹生长较快,相对肉质略粗。现在本地青蟹已经到了上市旺季,供应量较大。青蟹一般每年六七月份开始上市,中秋前后最为肥美,而到11月份天气转凉,青蟹也开始落市。

至于本地青蟹和外地青蟹的区别,洪先生介绍,较为明显的区别是,外地青蟹的蟹壳颜色更深。

对于青蟹的挑选技巧,有一位热心的经营户告诉记者,可以背光察看蟹壳锯齿状的顶端,如果是完全不透光的,说明比较肥满。其次,青蟹底部呈白色甚至透明状的,可能刚刚换壳,肉不是很多;底部较脏,壳比较硬的往往肉比较肥满。

青蟹生性凶猛,买回去后,怎么清洗是个问题。这位经营户告诉记者,用一根筷子戳进蟹心,几分钟后蟹就会被杀死,而且蟹脚不会断。



热情的摊主向记者介绍挑选青蟹的方法。

记者 谢昭艳 摄