

“味道交关赞”的蟹酱烤笋



当你在自家厨房尝试一道美味,投入身心制作时,不妨与我们一起分享你的感受;当美味出炉,不妨让我们一起共享成果。
 记住,伟大的美食家可以来自任何地方,或许就是你的厨房哦!
 投稿邮箱地址:460947613@qq.com

咖喱牛肉

主料:
 牛腩250g、土豆一个、胡萝卜一个、咖喱、椰浆

步骤:
 1.牛腩切薄片,土豆、胡萝卜洗净切相同大小的块。
 2.牛腩加料酒、茴香、生姜去腥焯水,捞出。锅内重新加水,沸腾后加入牛肉炖30分钟,直至熟软。
 3.另起一锅,加入适量的油,将胡萝卜和土豆翻炒至8分熟,然后加入牛腩一起翻炒。
 4.加水至没过食材,煮至所有

蔬菜变软。
 5.加入两块咖喱和椰浆,搅拌均匀防止黏锅,等咖喱汁粘关火出锅。
 6.最后装盘,小碗盛饭倒扣在盘子里,撒上黑芝麻点缀,一碗好看又好吃的咖喱牛肉饭就做好了。是不是很有食欲啊!
备注:这个菜谱做的是一个人的分量,可根据实际情况自己调节,咖喱本身是有咸味的,所以在制作过程中没有加盐。
 制作人:网友“独木成林”



文火慢炖

□记者 方叶 实习生 郑依蕾

李渔在《闲情偶寄》中说笋“此蔬食中第一品也,肥羊嫩豕,何足比肩”,他认为笋是至美之物。这个说法也可谓名至实归。

每到春季,在温润春雨的滋养下,春笋便会破土而出,等待人们前去挖掘,期间笋也到了口感最佳的时节。一些市民按捺不住,每到这个时期,双休日只要天气好,三五好友就会相约到山里去挖笋,品尝用竹笋做成的美味佳肴。

新鲜成就蟹酱烤笋

提到春笋,不少市民及美食爱好者会先想起烤笋。而烤笋中最为经典的便是酱油烤笋和雪菜烤笋了。酱油烤笋,酱香浓郁,鲜香味美,油而不腻,色泽光亮,百吃不厌;雪菜烤笋,雪菜鲜爽,竹笋鲜嫩,适合口味清淡的人群。

眼下恰逢笋季,这个鲜不可不尝。在手上掂量几株春笋,剥壳切干净,洁白如玉的笋肉露出来,水嫩嫩的,寻思着吃在嘴里会是怎样的美味。苏东坡曾说过:宁可食无肉,不可居无竹。奉化是宁波有名的竹乡,除了生态优美的竹海可观赏外,更有口福的是,由竹笋做出来的美味菜肴数不胜数,比如有:咸菜烧笋,咸肉烧笋,酱油笋,油焖笋,带壳雷笋等。说起笋的烹饪方法,现在已经有笋宴的说法,一桌菜,可以有腌笃鲜、笋丝炒蛋、笋丝雪菜、笋炒腊肉、油焖笋等等,然而都是与其他食物相配,放多种调料。海边人喜爱的蟹酱烤笋亦是如此。

蟹酱烤笋是蟹酱与笋的完美结合。主食材不过是蟹酱和笋,辅以清水烤,即可烹调完成。春寒料峭,记者驱车前往莼湖镇桐村,也就是在有30多年食堂经验的张后玉这里知道了蟹酱烤笋的终极秘籍:最核心的是食材要新鲜。宋代释赞宁著有《笋谱》,说笋出土后:“一日曰笋,二曰曰笋。”因此蟹酱烤笋的笋,以黄泥头拱为上品,回家后马上将笋剥壳洗净切块下锅,烤时才能出水。蟹酱得选用当地特色“船头蟹酱”,顾名思义,新鲜捕捞的螃蟹在渔船还没返航归岸的时候便开始腌制,这种蟹酱胜在保鲜、入味。

“开水焯过后捞起、沥干,以去掉笋内本身的部分水分。倒掉之前的‘笋汤’后,将笋重新下锅,倒入蟹酱,小火翻炒至笋块都沾上了蟹酱后,加入清水至盖过笋块,便可盖上盖焖烤,水分烧干后即可出锅。其间不需要加任何调味料调味。当然这中间要控制好蟹酱和水的分量,然后再用文火让其慢慢收干。”张后玉表示,若另外加水,则鲜美之味大打折扣。这样用足够的时间烤出来的蟹酱烤笋,才是“至美之物”。足足烤了三个小时的蟹酱烤笋,红丢丢的

样子貌不惊人,夹起一块一尝,淡淡咸味,鲜美无比。烤好的笋鲜脆可口,蟹酱的咸度入味得恰到好处。忍不住又夹起一块,须臾之间四五块蟹酱烤笋下肚,意犹未尽,便询问,能否买一些带回家去?张后玉笑着摇摇头。如此说来,对于生活在都市里的人来说,要吃上蟹酱烤笋也是殊为不易。

蟹酱烤笋的由来

在桐村一居民家里,一个桶灶、一口大锅,热气腾腾,飘着诱人的香味。60岁的林婆婆正在家里准备着,她捧着冰过的蟹酱烤笋津津乐道:“这是我们的家常菜,外面没有买的。这道菜从我有记忆开始就有了。据说是船夫在春季出海时带了笋上船,因船上条件艰苦,就把自制的‘船头蟹酱’与笋炒在了一起,然后用文火慢慢炖,制成后的蟹酱烤笋放冰箱里可以储存很久。这道菜是海边人的最爱,海边人口味偏咸,正好可以就着泡饭、粥来吃,‘味道交关赞’嘞!普通家常常喜欢把毛笋或者羊尾笋切好,然后架起大铁锅,用文火烧,只待笋干缩了,放下蟹酱,两者完美融合。”

让人多吃碗饭的蟹酱烤笋

竹笋的种类有八九十种,是一种营养丰富的食品,具有高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维等特点,含有十几种氨基酸。此外,还含有胡萝卜素、维生素C及钙、磷、铁等矿物质。难怪苏东坡说:“无肉使人瘦,无竹使人俗。若要人瘦又不俗,还是天天肉烧竹。”

蟹酱烤笋,除了蟹酱之外,再无其他,然而咸、鲜、嫩的滋味,让人欲罢不能。“因为是蟹酱的关系,起初闻着有些腥,入口却是极香的,到后来就习惯了,怎么样都是香的。”在桐村小学教书的郭老师来自西坞,他也渐渐爱上了这个味道,“有这个菜时,饭都能多吃一碗。”

来自莼湖的网友“打手新兵”表示:“我们家常常做蟹酱烤羊尾笋,因地域特征,这个蟹酱烤制的做法想必只有在海边才有。蟹酱烤羊尾笋,先用大火水煮笋,然后在收尾的时候用蟹酱烤制。这道菜真是很美味,很鲜,又因为蟹酱的咸,可以下饭,不怕咸的人也可以单吃。”



新鲜毛笋



毛笋切块



船头蟹酱



锅内热炒



加水



对于一枚吃货来说,每一次旅行,品尝当地美食,可能比旅行本身更重要,由一道美味认识一个地方,从一次品尝开启一个世界。不想做吃货的旅行者离“合格”总差了那么一点,而我不想吃遍全世界美食的吃货就像不想当元帅的士兵。“行走的美味”欢迎吃货来稿!
 投稿邮箱:460947613@qq.com

夹河厂村的一道美食

在辽宁省铁岭市铁岭县白旗寨满族乡夹河厂村,有一道地道的土菜,名叫“黑瞎子上炕”。在东北,人们把黑熊俗称为“黑瞎子”。据说这道菜跟黑熊一点关系都没有,但常有人为了吃这菜在冬天顶风冒雪地来村里。为啥会给菜品起这个名字?到底有啥诱人之处?

张玉春、王素云夫妇在夹河厂村土生土长,在这里生活了40来年的他们,对“黑瞎子上炕”有着特殊的感情。张玉春从屋外拿来了一个脸盆大小的铁锅,它就是今天的主角——“黑瞎子”,将熬好的酸菜和粉条连汤倒入铁锅中,煮好的五花肉切成薄片状,连同血肠依次码在最上面,炕上火盆中火红的木炭已经烧得吱吱作响,将铁锅稳稳地放在火盆中的支架上,这“黑瞎子上炕”就完成了。

据记载,“黑瞎子上炕”最早起源于辽金年代,当时生活在东北的渔猎民族,把猎获的鸟兽、鱼虾和采集的植物放入锅中炖煮食用。后来流行于女真部队中,支起木头架子,放上一大铁锅水,将冻肉切成薄片煮熟即食,既可节省时间,又便于行军打仗。而后随着百姓逐渐定居生活,“黑瞎子”正式“上炕”了。在火炕上支起一个大大的铸铁火盆,支上黑铁锅,锅小乾坤大,天上飞的野鸟,地上跑的鹿、狗子、野猪,草里生的蘑菇,海里游的鱼虾都可以投入锅里,再加上东北特色的酸菜、冻豆腐、白肉、血肠、粉条,吃起来口味醇厚,独具魅力。作为一道北方少数民族特有的传统美食,在白旗寨满族乡,当地的老百姓还给这种美食文化赋予吉祥、团圆、喜庆等深意。

据《人民日报》



图片来自网络