

“莼鲈之思”思浓汤 滋补味美两相宜



莼菜鲈鱼浓汤



宁波佐餐王调味食品有限公司协办



鲈鱼煎至两边微黄



加入适量的开水



待九成熟时加入莼菜



浓汤里的莼菜



粘稠的汤汁



刚摘上来的莼菜



清洗后的莼菜

话说西晋张翰曾在洛阳为官,被任命为齐王的东曹掾一职。他在异乡见到秋风吹起,思念起了家乡吴地的莼菜羹和鲈鱼脍,随即吟道:“秋风起兮木叶飞,吴江水兮鲈正肥。三千里兮家未归,恨难禁兮仰天悲。”唱罢便辞官回乡解饯去了。从此,“莼鲈之思”的美谈流传至今。

莼菜鲈鱼有何种魅力,竟能让张翰辞官回乡? 近日,记者走访了莼湖镇,感受了莼菜鲈鱼之鲜美。

□记者 方叶

莼湖莼菜的传说

莼湖莼菜有个传说。唐开元年间,奉化境内有个龙虎村。村前十里湖,村后二十里山,是个山水秀丽的鱼米之乡。可惜十里湖有孽龙常兴风作浪,掀翻渔船,二十里山有猛虎常伤害牲畜人命。好端端的一个村子被龙盘虎踞着,扰得龙虎村十年闹荒,民不聊生。村中有个叫鲁铎的后生,他爹打鱼被孽龙翻船丧生,他娘砍柴被猛虎叼走。鲁铎发誓要除去龙虎,一夜,鲁铎梦见一位老翁讲:“现在贵妃娘娘生了重病,玄宗布告天下,有能医愈贵妃病的,要金赏金三千,要官官封四品。明日一早,你去湖中采一棵百年大莼菜,送进京城,定能治好杨贵妃的病。到时你可向玄宗皇帝请求,要求万岁爷给村子起一个没龙虎二字的村名,村子便会太平。”第二天清早,鲁铎去湖中打鱼。见湖心红光焰焰,鲁铎暗暗称奇。双桨齐发,向湖心划去。原来这些红光都是从一个特大的莼菜心里发出来的。莼菜是生在湖面上的一种水草,开暗红色的小花,椭圆形叶面上有黏液。鲁铎细细一看,不错,是莼菜。凭着这朵碗口大的花朵,少讲也有百年。鲁铎忍饥挨饿。这一日到了京城,揭下了皇榜,进宫献上了这株百年稀奇的莼菜。监膳官验证之后,御膳房便做了“莼菜汤”,让杨贵妃服用。贵妃数月病魔缠身,服过的“神药”“仙丹”何止十种百种,但都不见效。说来奇怪,那日杨贵妃刚咽下一口莼菜汤,便觉气顺脉通;两口下喉,那瘪下去的肢体、脸皮便渐渐鼓了起来;三口下肚,杨贵妃便觉四肢有力,脸色发光,能下床走路了。杨贵妃喜极了,一口气把莼菜汤喝了个碗底朝天……杨玉环病愈,唐玄宗眉开眼笑。他传旨鲁铎上殿,问:“做官还是要金银?”鲁铎讲:“万岁,小民并非为金钱或做高官而来。只求万岁金口,为我村起个没有龙虎的村名。”坐在一旁的杨贵妃忙起身奏道:“万岁,何不将药师的村起名为莼湖村。”皇帝圣口一开,说也奇怪,猛虎销迹了,恶龙失踪了,这一带便成了五谷丰登、六畜兴旺的鱼米之乡。

在莼湖镇的莼菜基地,一个个希望的种子正在水底悄悄发芽,一茬茬莼菜将破水而出,收一茬长一茬。记者看到刚刚采摘的娇嫩的莼菜,墨绿色娇嫩的叶子像熟睡婴儿的拳头般紧紧裹在一起,只露出背面紫红色的边缘和细小的茎,这些颜色被一层清澈明亮的胶质包裹着,

折射着水光,显得珍贵又充满诗意。

莼菜,又名水葵,睡莲科水生草本植物,素有“水中碧螺春”之美誉。其本身是没有味道的,虽然叶圣陶说“嫩绿的颜色与丰富的诗意,无味之味真是令人陶醉”,但无论如何还是需要搭配荤食才能体会到其中的妙处。莼菜是珍贵蔬菜之一,含有丰富的胶原蛋白、碳水化合物、脂肪、多种维生素和矿物质,常食莼菜具有药食两用的保健作用。

莼菜鲈鱼浓汤的做法

记者了解到,莼菜古时就有不少做法,比如,莼菜米豆腐、鸡汤莼菜、海鲜莼菜等菜品,味道都很赞,而现在莼菜与莼湖本地特色食材搭配,又推出了鲈鱼莼菜羹、跳跳鱼莼菜羹、高汤莼菜、青蟹莼菜汤等10余个菜品。

尹海伦今年53岁,有30多年的烹饪经验,他用最传统也较简单的做法做了一道菜品——莼菜鲈鱼浓汤。他先将鲈鱼清洗,锅中放油烧至七成热,把鲈鱼煎至两边微黄色,放入料酒、生姜和一点辣椒,随后加入适量的开水,水量一般没过鱼,先大火烧开后转至中火熬。汤中奶色出来后,加一点点盐、白糖和鸡精,待九成熟时加入莼菜。这步很重要,莼菜一般烧30秒至1分钟就好,颜色成青色就可起锅,火候把握不好,莼菜的颜色就会变黑变黄。“不用盐,也可以用盐笋切沫,在奶汤出来后加入,然后烧2分钟左右,待盐味出来后,再加豆腐和莼菜,这样味道会更好。”尹海伦表示,食物美味最重要的还是食材新鲜。鲈鱼用野生的,最好的莼菜用本土的类似谷雨茶差不多,这样会更美味。另外,莼菜还可以跟其他海鲜搭配也美味,例如马鲛鱼、黄鱼等都可以一样做法。

眼看着新鲜的莼菜成了浓汤的一部分,碧绿清爽的样子丝毫没有改变。鲜美的鱼汤加嫩滑的莼菜,使菜品更加浓郁香醇、滑嫩。用汤勺舀上一碗,吃起来滑溜溜的,有些Q弹,给人一种清凉可口的感觉,又有一种沁人心肺的清香,口感极好。同时带着鲈鱼鲜美的味道,果真是令人心醉,也让人深刻理解了“莼鲈之思”那份迫切的心情了。

唐人杜甫在《泛公安西湖》诗中赞美所吃的莼菜鲈鱼是:“鼓化莼丝熟,刀鸣脍缕飞。”白居易《偶吟》:“犹有鲈鱼莼菜兴,来春或拟往江东。”其实,不论是莼菜之美还是鲈鱼之鲜都会让人上瘾,仿佛张翰一样患上季节性“情绪失控”。

黄焖鸡

市场上黄焖鸡酱料品种繁多,其中以山东黄焖鸡酱料最负盛名。佐餐王公司开发的黄焖鸡酱料,根据市场流通中几款最具特色的黄焖鸡酱料,综合其特有香味调配而成。

制作小建议:

黄焖鸡在第一次高压锅蒸煮时,一定要控制好时间,保证鸡肉鲜嫩,第二次收汁3分钟时注重肉香及口感。

做法:

- 1.2斤鸡腿肉切块。
- 2.黄焖鸡酱料100克,温水500克,一起放入高压锅。
- 3.高压锅压6分钟,换砂锅收汁3分钟,同时加入红辣椒、青辣椒、蔬菜、香菇等辅料。



最新一代黄焖鸡酱料产自正规企业



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

竹山特色美食“合碗席”

在湖北省十堰市竹山县乡村,每逢过年或宾客来临或红白喜事,农家都有这样的繁忙景象:厨师们忙着将猪肉、牛肉、鸡肉、鱼肉等食材分割好后,开始煎炸蒸煮,为宾客盛上“合碗席”(如图)这一丰盛的佳肴。

“合碗席”为秦巴山区、汉水流域一带有着悠久历史的饮食流派,其民间基础丰厚。据记载,古时候竹山属于古庸国。村中人亲如一家,每有客至,则东邻采薇,西邻下果,南家宰禽,北家起鱼,烹而献之,

合碗为席,故称“合碗席”。

“合碗席”是竹山一带盛行几百年的传统饮食文化习俗,不仅大家爱吃,会做的人也很多,并且每个地方的做法各有讲究。根据席面菜食组合和上菜程序的不同,又有“带子上朝”“八大件”“四大六小”“三点水”“五马踏四牛”“流星赶月”等七大类菜谱。

2015年3月,竹山“合碗席”被十堰市政府纳入第五批市级非物质文化遗产产代表性项目名录。

据搜狐网



图片来自网络