

果味牛肉，一道混搭的功夫菜



果味牛肉



宁波佐餐王调味食品有限公司协办



牛肉切块



配料



过油后的牛肉



下锅炖煮



过渣



浇汁



正在地烤的牛肉

□记者 方叶

立秋,民间素有“贴秋膘”的习俗。立秋过后,很多在夏天里食欲比较差的人,食欲逐渐好转,因此滋补时,除了适当补充一些鸡、牛、羊肉类食物,奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果也要多吃,尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣之品,以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等,保持体内酸碱平衡。

牛肉有多种做法,牛肉汤、水煮牛肉、红烧牛肉、烤牛肉……江口街道蒋霞浦村的蒋仁云别出心裁,在烤牛肉时,加入了水果、蔬菜,制作出了一道功夫菜——果味牛肉,不少人吃了后说既解了油腻,又解了馋。

烤牛肉的传说

传说朱元璋为结交天下豪杰义士,积蓄起义的力量,就扮成放牛郎走东闯西,到了福建。有一天,朱元璋赶着牛来到灵秀山。看到一群放牛的孩子,衣衫破破烂烂,一个个瘦得“洞箫脚、笔管手”。他们缩在一块大石下哭哭啼啼。朱元璋问他们,为什么哭得这样伤心。孩子们七嘴八舌地告诉他,因为旱灾,山上的草都枯了。牛没有吃饱,回家又要挨财主的毒打,还不给饭吃,他们已经两顿饭没吃了,饿得没有力气了。朱元璋听了很同情这些穷孩子,就说:“他不给你们饭吃,我们杀他的牛吃吧!”说完,他一剑把牛头砍下来,割下牛肉,又叫孩子捡来柴草,烧火烤起牛肉来。烤牛肉既香又好吃,孩子们一个个吃得肚子圆圆的,直打饱嗝。可是,一个孩子却说:“咱们把财主的牛杀了,回家怎么交代?”听他这样说,孩子们一个个目瞪口呆。朱元璋就把孩子们叫到一起,教给他们一个好办法。朱元璋叫一个孩子跑到财主家,对财主说:“老爷,事情不好了。那条大黑牛跑到悬崖上,前脚掉下崖去了,我们小伙伴拉着牛尾巴,怎么也拉不上来,请老爷快去。”财主听了,急忙往山上跑,来到山上,牛没有了,只剩下一条牛尾巴。孩子们告诉他,牛的前脚掉下崖,他们拉着牛尾巴,想把牛拉下来,谁知把牛尾巴拉断了,牛摔下崖去了。财主跑到崖边一看:山下真的有牛头、牛皮。牛摔死了,财主骂骂咧咧回去了。其实,那牛头、牛皮是朱元璋叫孩子丢下山欺骗财主的。据说,后来这些放牛孩子就跟着朱元璋打出了大明的江山。当年的烤牛肉做法也就慢慢流传开来。

牛肉营养价值高

牛肉对人体有很多好处,牛肉的营养价值高。古有“牛肉补气,功同黄芪”之说;《本草纲目》指出,牛肉能“安中益气、养脾胃,补虚壮健、强筋骨,消水肿、除湿气”。中医认为,牛肉入脾、胃经,是补脾胃的佳品,对多种疾病具有药疗、食疗作用。西方营养学认为牛肉蛋白质含量高,而脂肪

含量低,所以味道鲜美,受人喜爱,享有“肉中骄子”的美称。而对于女性来说,牛肉能养颜美容,调经补血,符合于现代人的生活理念。

蒋仁云说,身体虚弱者,吃牛肉最为相宜。冬天吃牛肉可以滋补抗寒,牛肉蛋白质的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要,能提高机体抗病能力,对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。但牛肉的肌肉纤维较粗糙不易消化,有很高的胆固醇和脂肪,故老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。

果味牛肉的做法

果味牛肉,顾名思义,牛肉中带有果香。这道菜食材普通,但很讲究选料,讲究火候,讲究调配。做了25年厨师的蒋仁云表示,这道菜他研究了多年才有现在这个味道。这道菜选材最为重要,脂肪沉积均匀的位置为佳,如牛腱子、牛里脊等。肥瘦相间的肉经过炖炖后,脂肪中的胶原蛋白会慢慢转化为天然的胶质,肉质Q弹多汁,汤汁更加醇厚。果味牛肉,是充分考虑了江口的地域特色和牛肉劲道的口感,独特的鲜香决定了这道菜的与众不同。这种炖烤法也可适用于鸭肉等其他肉类。

果味牛肉选用新鲜牛肉,辅以纯天然的香橙、西红柿、洋葱、胡萝卜、芹菜等蔬菜和水果加以炖烤烹制而成,水果和蔬菜含有丰富的维生素和矿物质,能让牛肉吃起来更加嫩滑爽口,同时混合了水果的天然清香和酸甜口感,营养更加丰富。如果在家烤一盆牛肉,可准备半公斤左右牛肉,切成薄片,四分之一橙子去皮、半只西红柿、一小段胡萝卜、八分之一洋葱,再加入少量葱、芹菜提香,生姜去腥,再加2两料酒,调味品加叉烧酱、耗油、老抽,最后加冷水平过牛肉。然后炖烤二个小时即可。“牛肉质老、筋多,必须横着纤维纹路切,即顶着肌肉的纹路切,才能把筋切断,以便于烹制适口菜肴。如果顺着纹路切,筋腱会保留下来,烧熟后肉质咀嚼不烂。另外,在放进锅里炖烤前,可以将牛肉过油,这样出来的牛肉颜色会更好看。牛肉炖烤后,可过滤那些配菜,将剩下的汁浇在牛肉上。当然,家里吃,也可将这些配菜一起食用。”蒋仁云表示,牛肉受热后会紧缩,这是正常现象,需要长时间的炖烤才能够打断牛肉坚韧的纤维,一般在一个小时以上。在这过程中,水要一次性加足,水量实在不够,也只能再加热水,因为遇到冷水的刺激后,肉会马上紧缩变硬,口感大打折扣。

2.5公斤牛肉炖烤3小时后,美味的果味牛肉就炖烤好了。独特的香气吸引了不少“吃货”前去品尝,“多种食材混搭的果味牛肉味道确实不错,香而不腻,很适合现在吃,厨师会很创新!”一位品尝过的“吃货”说。

复合调味品 专家
 佐餐王 ZUO CAN WANG
 选用优质原料,传承百年工艺

红烧带鱼

做法:
 1.新鲜带鱼洗净切段(1250克左右)。
 2.油锅中加入葱、姜、蒜煸香。
 3.倒入200ml 海鲜红烧酱,料酒100ml,糖醋红烧酱50ml烧沸。
 4.放入洗净的带鱼小火烧10分钟后大火收汁,出锅装盆。

红烧带鱼这个菜式,既用到海鲜红烧酱又用到糖醋红烧酱,这样的搭配使得菜肴更美味。



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

2018第八届林芝松茸美食文化节开幕

8月11日,由林芝松茸协会打造的主题为“赏林芝美景·品养生美食”的2018年第八届林芝松茸美食文化旅游节开幕,旨在创造性地挖掘出一种具有西藏本土特色的全新旅游体验,即西藏奢野松茸美食旅游体验。

林芝松茸生长在林芝平均海拔3500米的深山峡谷中不低于20年林龄的森林里。这山水相依、森林茂密、雨量充沛,得天独厚的自然地理环境将林芝松茸孕育为世界上优质的松茸:肉质细密、脆韧鲜嫩、营养成分高、芬芳浓郁。林芝松茸也越来越成为年轻食客们追捧的美食。

在开幕式上,林芝松茸协会开展了有趣的林芝松茸大比拼活动,林芝松茸王重达1.3斤,最终被“创意西藏”以2000元的价格竞拍成功。

为消费者打通直接购买渠道,保证消费者能够购买到真正的林芝松茸,减少损失。林芝市有关领导为林芝市松茸协会2018年度理事单位西藏圣地新纳生物科技有限公司

和会员单位西藏林芝智慧农牧产品开发有限公司、工布江达县朱拉松茸加工农民专业合作社、林芝圣茸农业科技股份有限公司、拉萨藏二木商贸有限公司颁发了“林芝松茸”品牌授权许可证。

林芝松茸生长的地方往往也是上好的奢野、户外旅行地。第八届林芝松茸美食文化节不仅向美食爱好者提供新鲜的林芝松茸,也将适宜松茸生长的林芝奢野生态旅游资源推到前台。开幕式当天,由西藏林芝市鲁朗景区管理委员会主办的“2018年欢乐跑·中国10公里越野跑(西藏鲁朗站)”,在集美景、丰富人文风情和美食于一身的鲁朗国际旅游小镇举行。活动内容丰富,10公里欢乐跑路线与5公里家庭徒步路线围绕鲁朗国际旅游小镇扎塘鲁措,充分汇集鲁朗的湖光山色与藏家风情美景,吸引了众多户外爱好者的参与。

据人民网



图片来自网络