

轻奢版深夜食堂 鲜香清甜的海鲜粥

夏天的味道 ——绿豆糕



海鲜粥

记者 方叶

前几天有朋友来玩,就在外面买了几份海鲜砂锅粥,当宵夜吃,结果喝得一点都不剩,纷纷夸赞:这粥味道不错,鲜味十足。或许天气炎热,大家没有胃口,来一碗鲜香补钙又清甜的海鲜粥,大家食欲大开了吧。

“虽然都只是用简单的纯天然食材,但是味道却不简单,做出来的粥浓香四溢,软糯可口,每一粒米都有着它独特的香气。”说起海鲜粥,制作者江星颇为自豪,这是他尝试了几十次后秘制出来的味道,十分受顾客欢迎。40岁的江星从小就爱折腾,也爱吃海鲜,至今已从事餐饮行业6年了,他现在在城区里开了一家烧烤店,店里的这道海鲜粥客人基本上是必点的。



活虾



配料



倒入菜香油



煮至八分熟



一小碗粥

粥与肠胃相得

每日起,食粥一大碗,空腹胃虚,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之良。这是《本草纲目》中粥记所云。粥,不仅能养胃,而且粥里含有各种各样的营养。一方水土养一方人,南方人精明,饮食细致,粥汤的口感和材料超过了它的本质。南方人都爱粥,有时候早上来一

碗,有时候宵夜来上一口,而喝粥都讲究一个字——滑,说得就是把米煮烂,化进水中,喝时可以吃到米粒的口感,以及粥水的清鲜。粥的种类成百上千,皮蛋瘦肉粥、水鱼粥、海鲜粥、鸡肉粥……数不胜数,让人惊叹,其中最著名的要数广式粥了。而这道海鲜粥就是从潮州砂锅粥演变而来。

海鲜粥做工讲究

我区濒临大海,海鲜丰富,这给熬煮海鲜粥带来了许多便利。江星煮粥的时候都以海鲜为原材料,再加入自己的独特配料,风格独树一帜,颇受市场欢迎。经典的粥品有砂锅生鱼粥、砂锅海虾粥、砂锅膏蟹粥等……

有道四川名菜叫开水白菜,白开水般的清汤里泡着几颗白菜心,看起来寡淡至极,激不起人的食欲,但吃过之后才知道,这看似白开水的清汤,实则是将老母鸡、火腿、排骨、干贝等食材放入汤锅中,慢慢熬出的鲜味。这样一锅平平淡淡的开水白菜,用料极简却又鲜美无比,不是珍馐却又胜似珍馐。这道海鲜粥与其类似,它朴素平淡,却也一样俘获无数食客的心。这道海鲜粥的粥底十分讲究,一锅粘糯绵密、晶莹饱满的粥底才能完美地衬托出粥食材的鲜美滋味,因此,在制作海鲜粥时选米非常重要,最好是产自东北的新鲜香米,富含米油和胶质,最适合煲粥底。“煮粥没有巧,三十六下搅。”煮粥的窍门就在于搅拌,还有一个就是秘制的菜香油。”江星表

示,起初熬的海鲜粥平淡无奇,也没有香味,后来想到用西芹、玉米、胡萝卜、洋葱等十几种蔬菜熬1个多小时后,成菜香油,加入粥里,做出来的粥有股自然的清香味,再加上海鲜味,让人喝了后还想再喝。

“最近禁渔期,海鲜较少,只能做鲜虾粥了,不过这种做法还可以做很多粥,因人而异,例如鱼片粥、蟹粥以及放鱿鱼、虾仁、花蛤等多样海鲜的海鲜粥。”江星现场制作了鲜虾粥。冷水隔夜浸泡大米5个小时以上,然后将鲜虾去须去脚去筋,准备好西芹、玉米、香菇、干贝、虾米等配料,其中干贝泡发5分钟去咸味。接着大米倒入滚水中,米粒煮至8分熟的时候,大约半小时后,加入配料、菜香油,煮2分钟左右,放胡椒粉去腥即可。熟透的大米既保留了米粒的口感,又吸收了汤汁的味道,同时熬煮出海鲜的鲜甜,使得粥水中饱含海鲜的精华。软烂的大米混合海鲜的鲜香,柔滑香浓,尤其是熬煮的过程中,阵阵鲜香飘出,使人垂涎欲滴。

喝夜粥成了新时尚

“煮制的时候,要拿勺不时地搅动,让海鲜汤汁和粥充分融合。旺火滚沸时,要不断搅拌约10分钟,将米粒间的热气释放出来,粥才不会煮得糊糊的,也避免了米粒粘锅。”江星说,煮粥的火候十分讲究,老火粥讲究小火慢煮,明火粥讲究全程猛火,而料多可口的生滚粥则将讲究大火急煮,这样才能保证食材鲜嫩。

江星制作的海鲜粥不用高汤,也不放过多的调料,从而保留了原本的鲜味。“现在市面上有些说用高汤煮的可能是用骨粉的,不是很健康。”江星表示,制作食物最讲究的是新鲜的食材,手的温度会影响海鲜的口感,尤其是制作鱼片粥时,要注意保留鱼的本味。

海鲜粥看似简单,背后实则经历了不少功夫,荤素搭配,有着对本味的执着。粥有很多典故,例如“断斋划粥”“煮粥焚须”等,“吃粥”好像也从过去的寒酸事逐渐演变成了一

件许多人热衷、甚至还带着高雅情趣的事情。现在很多人都会在深夜时分,带着困意,只为喝上海鲜粥,似乎喝了这碗热腾腾的粥,这夜晚才算圆满。

吃夜粥其实由来已久。民初学者丁福保,于1923年发起粥会,每粥一夜晚,邀挚友开怀畅聚共进白粥,有说:有清粥以裹腹,有老友足以倾谈,余实爱此淡泊生涯。“食夜粥”在广州俚语里另有典故。因为当年的武馆总有一些学得比较好的大徒弟晚上要代替师傅教初入门的小徒弟练基本功。师傅为了酬谢他们,每晚会煲粥给他们作宵夜。因此但凡在武馆里吃过夜粥的人,都有一定的武术根基。所以后来就将“食夜粥”形容那些学过武功的人,“食过夜粥”亦引申为有两下子。

到了夜宵时间,江星常常一人在厨房里忙得不可开交,诚然,“食夜粥”现于我们,已是一种时尚,也是对勤奋工作的犒劳。

绿豆味甘性寒,有补益元气、和调五脏、疏解热毒之奇效,为食中佳品、济世长谷。

绿豆汤、绿豆饼、绿豆酥、绿豆糕……中国人民在饮食文化上呈现的高智商绝让世界任何一个民族甘拜下风。而这些耳熟能详的名单里,出入日常频率最高的莫过于绿豆糕了。

记忆里最难忘的是童年的绿豆糕,颤颤地咬一口,从舌尖一直甜到了脚后跟。绿豆糕还保存着母亲的手温,内里揉合着母亲对子女的绵密的体贴,甜到心里。那绿豆糕,其色是淡淡的黄,质朴而安静,及至入口,松软香甜,紧密细润。每一次吃到家乡,舌尖上都有小惊喜,内心则充满了甜蜜。

绿豆糕是药膳,李时珍对制糕之法也有讲解:“磨而为面,澄滤取粉,可以作饵顿糕。”饵,即古代之糕。漂洗面得沉淀之澄粉,工艺精细,所蒸之糕不知其味如何。虽前世不可究,但今生的造化确是掌握在我们手中,无他,一份配方足矣。

绿豆糕配方:
绿豆 500克
奶油 120克
黄油 140克
细砂糖 70克
水馅 60克

做法:

1. 绿豆用清水浸泡12小时以上,放冰箱冷藏。去皮后沥干水备用。
2. 将脱皮绿豆放入蒸锅中火蒸40-50分钟。
3. 蒸熟后,稍微放凉后加入淡奶油搅拌均匀成泥状。(此过程使用料理机更方便)
4. 为使绿豆糕口感更加细腻,搅拌完成后需要过筛,去除颗粒物。
5. 黄油倒入不粘锅,小火融化,加入绿豆泥翻炒均匀。
6. 随后加入细砂糖,待糖溶化后加入水馅(麦芽糖)。
7. 加入糖后,绿豆泥会变稀,小火继续翻炒,炒的时间视绿豆泥的水分含量来决定。一般炒至绿豆泥不粘铲子即可。
8. 炒好的绿豆泥稍凉后捏成圆球状,每份约30克,根据自己所用的模具来定量。
9. 放入模具压紧压实后脱模即可。(刚刚做好的绿豆糕最好放入冰箱冷藏一段时间后再食用口感更好。不然会觉得有点淡哦!)

盛贞贞提供



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

2019台湾美食展:上菜!

新华社台北7月26日电(记者 何自力 王爱华)来碗胡须张的鲁肉饭,再来一杯“木薯果汁”……为期4天的2019台湾美食展26日在台北开幕,为民众送上丰俭由人的特色美食盛宴。

据了解,本届美食展分“探索厨艺”“美味食光”等5个展区,设有620个摊位。包括神旺、福华、远东、晶华等70多家饭店与餐饮业者参与了美食展。

美食、美膳、美味、震撼味蕾;名店、名厨、名气,精彩纷呈。其间媒体称,台湾美食展已是岛内“最大的美食餐饮平台”。

展览期间,每天都有客家菜、粤菜、江浙菜、川菜、湘菜、京菜等各家系名厨来到现场烹饪具代表性的菜肴,一展厨艺。

此次展览新增两个厨艺教室,由名厨示范,参观者通过网上报名可到现场学做亲子餐“妈妈的味道”和“放闪便当菜”。主办方表示,希望让参观者在亲身参与的过程中,体验健康、美味的饮食观念。

在以食材文艺复兴为主题的“艺鸣惊人馆”,则有果蔬雕刻、翻糖拉糖及艺术面包名师示范。在名师的精湛技艺演示中,观众欣赏到一日三餐“平常中的不平常”。