



林军现场烧煮蚕豆饭。



蚕豆饭

家庭烹煮大法实用贴

蚕豆饭是立夏前后的传统美食,各家有各家的烹煮方法,有人喜食糯米,有人加点五花肉,食材配比不一,不过蚕豆是必备品。周二,烹饪大师林军在“涌上外婆桥”潘永健工作室,现场烹煮一锅蚕豆饭。他配料精确到克,时间精确到分,以专业厨师的风范烹煮了一锅宁波风味的咸肉蚕豆饭。林军先后取得高级中式面点师、高级营养配餐员、高级中式烹调师等技术职称,对宁波的传统点心、甬帮菜很有心得。他的蚕豆饭烹煮技法,有兴趣的读者不妨下厨小试。

蚕豆饭的食材较为简单,家庭烧煮只要准备适量的咸肉、大米、新鲜蚕豆瓣和植物油、葱花即可。缘何选用咸肉而不用鲜肉?林军介绍,咸肉蚕豆饭煮熟后鲜香咸合一,是非常正宗的宁波风味,

当然咸肉也可用腊肠代替,这可根据个人口味和家庭备货作灵活选择。咸肉最好自己动手腌制。一般来说,市场上现成购买的五花咸肉多是用生肉腌制,味道偏咸。而自己腌制,可以先把五花肉煮熟后再抹上盐,腌制一两天即可。熟肉对盐分的吸收量较少,因此更加适口。蚕豆要挑选当季新鲜货,颜色翠绿、形状饱满、豆肉较为结实的,煮熟后口感软糯。需要提醒的是,剥豆瓣时应把豆瓣分成单瓣,这样更易熟透、入味。

如果把植物油换作猪油,口味会更浓香。炊具的选择,家庭烹煮选电饭锅最为简捷,也可以蒸煮。用砂锅煮的话,留点锅巴则别有一番风味。

食材配比为大米300克,咸肉75克,豆瓣150克,植物油30克,热水450克,葱花3克,盐酌情添加。如果咸肉偏咸,盐可以减少10克的量。前期准备,先把大米在清水中浸泡30分钟,把咸肉切成丁,葱花切细。

大厨透露制作小秘诀

关于制作蚕豆饭,林军有一些自己的小秘诀和大家分享。

在潘永健工作室,林军拿出一只黑色瓦煲示范烹煮。热锅后,倒入一半的油,油热后把咸肉粒全部倒入,轻轻拨动,一两分钟后就飘出了咸肉香。然后把剩下的油倒入,煸炒两三分钟,豆瓣变色时倒入大米和热水。大米和豆瓣无需特意拌匀,豆瓣和肉粒可随意留在锅底,这样不易烧焦。林军解释说,用热水煮饭耗时较少,饭熟时豆瓣仍能保持翠绿,如果耗时过长,豆瓣容易变黄。

然后加盖,大火烧开,必须等到水沸腾,沸水溢出出锅方可转为小火,15分钟后即可关火。这时,尚不能开锅,须焖上两三分钟醒饭。开锅后顺手均匀撒上葱花。最后一道工序是用勺子不断从底部翻起,直到豆瓣、肉粒、饭粒、葱花充分拌匀,目的是让每口蚕豆饭都味道一致。

另外,如果喜欢吃锅巴,最后小火焖煮时可以延长一两分钟,听到锅底发出滋滋声再关火即可。

如果用电饭煲烧煮,前面步骤相同,先把咸肉和蚕豆煸炒后,再加浸泡过的大米和热水,然后按下煮饭键。蒸煮则需15分钟。

立夏前后,正是蚕豆上市的时节,口感好,价格也适中。除了蚕豆咸肉饭,林军还简单介绍了几款蚕豆的家庭版做法。蚕豆夜开花羹,夜开花、蚕豆豆瓣、雪菜各100克、100克、50克,勾芡后做成羹;还有雪菜炒蚕豆,韭菜炒蚕豆、香椿拌豆瓣等,还可以做成韭菜豆瓣鳝丝羹。

西式做法,可以把蚕豆豆瓣用料理机打碎后,加黄油、淡奶油,做成蚕豆泥,这道菜软香可口,颇受孩子们的喜爱。

记者 谢昭艳 文/摄

来一碗香喷喷的蚕豆饭

“倚然山径花吹尽,蚕豆青梅存一杯。”这是宋朝诗人舒岳祥描述的春晚景致。春末夏初,蚕豆、青梅同时成熟可采。在江南一带,立夏前后,蚕豆鲜嫩可口,更受青睐。立夏,正值暮春初夏,这一天,宁波人素有食蚕豆饭(也叫立夏饭)的习俗,也就是把蚕豆、咸肉和大米同煮,一锅鲜香的时令美食由此开启宁波人的夏日生活模式。

食



2018年4月28日 星期六 广告 责编/李菁 美编/雷林燕 照排/马喜春

好消息! 北京诚意海隆征集茅台酒

北京诚意海隆商贸有限公司专业从事茅台及八大酒类收藏,现因收藏需要,此次用现金面向社会求购,从1953-2017年生产的茅台酒及名酒、虎骨酒、老阿胶、老安宫牛黄丸、老钱币、冬虫夏草。此次活动时间有限,真正做到公开透明,公平公正。量大还可免费车接送,上门收购。以下是此次求购价格(全部现金交易)。



以下收购茅台酒品全、不跑酒的价格,整箱价更高。

2008年 2500元	2000年 4200元	1992年 9500元	1984年 15500元
2007年 2600元	1999年 4500元	1991年 10000元	1983年 16800元
2006年 2700元	1998年 4700元	1990年 10500元	1982年 17500元
2005年 2800元	1997年 4900元	1989年 11000元	1981年 18000元
2004年 2900元	1996年 6000元	1988年 11500元	1980年 18500元
2003年 3000元	1995年 7500元	1987年 12000元	1979年 19000元
2002年 3200元	1994年 8500元	1986年 14000元	实际价格已 酒线品相为准
2001年 3600元	1993年 9000元	1985年 15000元	
1978年-1970年 2万-8万		1969年-1953年 价格面议	

活动时间:2018年4月28日-5月8日(8:00-18:00)

活动地点:1.鄞州区兴宁路42弄22号(格林豪泰海鸣店515室,李惠利医院旁)

公交线路:10、12、14、105、106、123、128、350、360、369、507、511、512、514、560、753到李惠利医院站下即到。

活动地点:2.海曙区咏归路2号(如家酒店大卿桥店316室,中山西路口)

公交线路:15、14、15、19、50、52、58、852、857、118、330、345、368、515、622、637、804、820、825到大卿桥站下即到。

为了方便可安排专业人员
联系电话:18515370638 13269562575 谷先生 上门收购(此广告长期有效)

宁波地区 60岁以上离退休人员免费领取

六超老人鞋+30枚鸡蛋

■老人都爱啥样的鞋?

不少中老年人在穿鞋的时候心里直发憷,鞋厚了捂脚,鞋底薄了脚疼,鞋硬了磨脚,鞋头太尖挤脚,鞋沉了脚累,真不知咋选才舒服!而双星六超鞋,自推出以来受到很多老年朋友的喜爱,它又是如何做到的?

■鞋底 立体防滑设计 防滑好稳当

中老年人走路出行、运动跳舞,安全第一。双星六超鞋,鞋底采用环保PU防滑材质,立体防滑,吸盘构造,抓地性强。无论是外出还是在家穿,都感到脚底非常有抓劲,防滑耐穿,即使湿滑、油渍地面也能稳稳当当,很稳很踏实。

■鞋型 前加宽,后加高

老人的脚,脚掌变宽,拇指外翻,脚底脂肪减少……鞋要护脚,撑足弓,走路才不累!六超鞋,鞋前加宽,鞋背加高,脚趾脚面再不受挤压,不怕磨。足弓处贴合双脚,支撑足部肌肉,增加双脚平衡感。

■鞋面 防寒、透气双保障

春夏季节气温变幻莫测,早晚凉,正午闷,老人怕寒又怕捂,对鞋的要求更高!双星六超鞋,特设双层鞋面,最外层是精致细网微窗透气孔,应用空气流动原理,将鞋里油气排出,双脚干爽舒适,早晚不寒,中午不闷,一整天都舒适不闷脚。

■鞋质 环保PU、头层牛皮

春夏季节出行,就要轻轻松松。鞋一轻,一身轻!六超鞋环保PU搭配天然橡胶,轻巧防滑。翻绒牛皮配合超轻面料,让整只鞋仅有200克左右。穿上六超鞋,感觉一身轻。方便的粘扣设计,不仅方便老人穿鞋,还能自由调节松紧,穿脱方便,说走咱就走!

■双星大品牌,好看

老人穿鞋要讲究,六超鞋专业设计,酒红色动感时尚,灰色稳重大方。双星大品牌,专业制鞋几十年,家喻户晓,老人穿着六超鞋,有档次。六大特点,只为舒适、安全

●超轻! 重量超轻鞋,一轻,一身轻,穿上它晨练、遛遛弯,倍感轻松。

●超透气! 大面网,双层透气! 鞋面采用双层蜂巢透气面料制成,挡风又透气。

●超柔软! 脚不磨、不碰、伤不着,翻绒牛皮配合网眼材质制成,弹性强,韧度高。

●超安全! 护脚趾,防滑防崴脚,鞋头,鞋跟防磕碰设计,鞋底防滑设计。

●超便捷! 鞋带设计,穿脱方便鞋带设计,穿鞋方便,可任意调节,鞋面贴合脚身。

●超耐穿! 青岛双星,品质保障专业制鞋,精工细作,专为中老年人设计。

本次发放:

物资一:

六超老人鞋

物资二:

每人可以领取30枚鸡蛋



特别提醒:

1、所有领取人员必须是60岁以上退休人员,仅限本人领取,不能代领,每人1双,每户仅限2份;2、所有报名人员请携带身份证和退休证办理;3、所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息,待鞋子到达后统一时间、地点、分批发放;4、所有领取人员请携带此报样办理报名,已经报过名或领取过的谢绝再领。

报名时间:2018年4月28日至30日(上午8:30-11:30,下午1:00-5:30)

咨询热线:0574-27905176

13186883007

地址:百丈东路787号包商大厦A1803华人堂(宁波市公安局南院)

乘车路线:3、9、11、15、27、516、505、639、901、912、111、180、117-1、108、117、131、135、135-1、160、354、357、291、356、513、753,朱雀社区,华侨城车站下

(最终解释权依法归华人堂所有)