

时令味道⑥ 谷雨

春色如许品珍馐

本报记者 牛瑞芳

谷雨是春季的最后一个节气,取自“雨生百谷”之意。春雨绵绵是谷雨最主要的特点,对于大同来说,谷雨则是“终霜”的象征。此时的大同春光明媚,春风和煦。花容织春色,柳眼弄晴晖,古城处处皆是美景。

春夏之交,大同人吃些什么?我市文化学者韩府介绍说,过去,这个时候大同本地蔬菜还没有下来,老大同人多吃冬藏的大白菜或是腌制的大白菜、圆白菜等。讲究的人家此时还会吃些芽菜,如黄豆芽、绿豆芽等,应和春天的生发之气。

现如今,随着人们生活水平的不断提高和现代物流业的飞速发展,大同春季的“时令味道”非常丰富。品一壶春茶,尝几道来自南方的精美菜肴,已司空见惯。唯如此,才不辜负这美好的时代和春色。

位于同泉路的“君宴金厨”是一家经营正宗粤菜的精品饭店,此番就为大同的食客们推荐几道粤菜中的时令菜品。

“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳜鱼肥。”春季是吃鳜鱼的最佳时节,鳜鱼也称桂鱼,刺少肉多,味道鲜美,营养丰富。“君宴金厨”的鲜花椒蒸桂鱼,很好地诠释了粤菜“食不厌精、脍不厌细”的特点。该店的温大厨介绍说,此菜制作较为繁复,先将鱼去骨,鱼肉片成片。鱼肉要片得大小适中、薄厚均匀,确保鱼片成熟时犹如花瓣。片好的鱼肉经过技术处理后,色泽更加白皙。然后,将鱼头、鱼尾、鱼肉重新摆入盘中,恢复成鱼的形状。上笼蒸制后,放鲜花椒,炆油。蒸制时对火候要求严格,既要成熟又不能“老”。成菜上桌时点缀少许西兰花、红椒丝,再辅以秘制料汁。此时的桂鱼虽形还在,但已完美蜕变成一道绝佳美味。雪白的鱼肉、翠绿的鲜花椒,清新的色泽让人垂涎欲滴。鱼肉咸香爽口、无骨滑嫩,大快朵颐,让人满足感爆棚。

众所周知,粤菜以广式烧腊、老火靚汤、广式点心为经典。金枝兰花菌皇汤是“君宴金厨”老火靚汤的代表之一,

选用上等金枝花和绣球菌长时间煲制而成。汤清味鲜,清热降燥,非常适合在干燥的春季食用。

广式点心用料精博,品种繁多,款式新颖,口味清新多样,制作精细。“君宴金厨”的黑天鹅榴莲酥完美演绎了广式点心的特色,色泽和谐,造型生动,惟妙惟肖,技艺之精巧令人叹为观止。黑色的“天鹅”酥层细密匀称,远观与真的羽毛无异;深棕色的“天鹅颈”曲线优美,红色的头冠点缀得恰到好处。吃起来酥脆可口,香味浓郁,真正集“颜值与美味”于一体。该店大厨介绍说,黑天鹅榴莲酥中的“黑色”用墨鱼汁染成,制作时光是开酥就揉面一个小时,颇费工夫。

“君宴金厨”推荐的另一道粤式时令美食是擂辣椒蹄筋烧海参拌饭。海参、蹄筋加少许虎皮尖椒,与大米一同焖制。成菜后,海参、蹄筋晶莹透亮,色泽红润,口味咸香浓郁,营养丰富。



鲜花椒蒸桂鱼



金枝兰花菌皇汤



黑天鹅榴莲酥



擂辣椒蹄筋烧海参拌饭



饭店小份菜受欢迎

“厉行节约、反对浪费”等文明用餐标识在餐厅内随处可见,顾客就餐后主动打包剩饭剩菜……日前,记者在采访中看到,近年来,随着“光盘行动”的深入人心,拒绝餐饮浪费已在我市餐饮企业和市民中形成共识。

日前,记者在位于滨河路的凯鸽酒楼看到,该店不仅在店内醒目位置都张贴了“厉行节约、反对浪费”等文明用餐

标识,还推出了“半份菜”“小份菜”等服务。而且,当客人落座点餐时,服务人员会主动提醒顾客适量点餐,不够再添加,并向顾客建议多点“半份菜”“小份菜”。另外,菜谱中也温馨地标注出可点的半份菜品。不仅如此,为了方便客人打包带走,饭店还免费用餐盒为顾客合理分类打包,以减少餐饮浪费。

采访中,正在就餐的姚女士对记者

说,“凯鸽”推出的“小份菜”挺不错。以前到饭店吃饭时,如果人少,在点菜时总要权衡一下菜量,一不小心就点多了。现在有了“小份菜”,不仅可以多吃几道菜,而且也不浪费,花的钱还少了。记者在采访中也了解到,如今我市许多饭店都推出了“小份菜”,让顾客在就餐时既能多些选择,又避免了浪费,很受顾客欢迎。

(一凡)

水果营养高 多吃有讲究

春季,市场上的瓜果蔬菜种类增多。其中,水果不仅味道香甜,而且含有丰富的维生素、膳食纤维等营养成分,经常吃水果能够满足我们身体内各种维生素的需求。不过,虽然多吃水果对身体有很多好处,但是吃水果也要讲究方法。

记者在采访中了解到,每个季节都有不同的应季水果,在选择水果时首先要符合时令,因为应季水果更能满足人

体当季的需求。比如春季、秋季天气干燥,可多吃些梨、樱桃、草莓等有滋阴润燥作用的水果;夏季天气炎热,则可以多吃些西瓜等有清凉解暑作用的水果。另外,吃水果时也应注意时间。如早上吃水果,虽然各种维生素和营养成分更易被吸收,但此时肠胃的消化功能不强,最好选择苹果、梨、葡萄等易于消化的水果。晚上,则最好在睡前两小时吃水果,

并且不要选择香蕉、甘蔗、荔枝、石榴等含糖量高的水果。

除此之外,生活中很多人为了减肥,把水果当成正餐。其实,由于水果的含糖量较高,吃多了反而会使糖分超标,更容易发胖。而且,水果中蛋白质、脂肪、钙、铁的含量不高,不能满足人体的营养需要。因此,不能用水果代替正餐,水果亦不能代替蔬菜。

(一凡)

云中茶事

安吉白茶不是白茶

最近春茶大量上市,有不少人在挑选茶叶时,常常将安吉白茶误以为是白茶。其实,安吉白茶虽然叫“白茶”,却属于绿茶类。那么,安吉白茶为何身为绿茶,却有一个白茶的名字呢?

采访中记者了解到,安吉白茶的茶树是一种珍稀的变异品种,属于低温敏感性茶树,在23℃以下的低温环境,叶片叶绿素合成会受到影响,从而产生白化现象。早春气温低,茶树新生芽叶偏白。根据这一鲜明的外形特征,茶农们便直接称其为白茶。另外,安吉白茶是按照采摘、摊放、杀青、理条、烘干、保存等绿茶加工工艺制成的,与白茶不揉捻、不杀青的加工工艺截然不同,所以其属于绿茶类。

安吉白茶外形似凤羽,色泽翠绿,白毫显露,十分可人。冲泡后,香气清鲜持久,汤色清澈明亮,芽叶朵朵可辨。饮后,滋味鲜醇,回味甘而生津。记者在采访中了解到,安吉白茶喝起来特别鲜甜,这主要得益于安吉白茶中高含量的氨基酸。据了解,普通绿茶中的氨基酸含量只有2%左右,安吉白茶中氨基酸的含量是普通绿茶的3倍,而且多酚类又少于其他绿茶。高氨基酸、低茶多酚的组合,造就了安吉白茶淡雅鲜爽、不苦不涩的滋味,即使经过多次冲泡也不会觉得涩。

喝绿茶,讲究的就是鲜爽的口感。如果你也喜欢喝绿茶,就去尝尝安吉白茶吧,喝过你就知道了。

(一凡)

紫玄和茶庄

安吉白茶 杭州龙井

地址:东信茶叶街926号

电话:13513524658

我家厨房

烂糊白菜



烂糊白菜是山西一道有名的汤菜,虽然看上去平淡无奇,但吃起来是真的好吃。

食材:娃娃菜、鸡蛋、粉条、火腿、面粉、盐、蒜、鸡精、胡椒粉。

做法:将3个鸡蛋打入碗中,加一小撮盐,搅散备用。起锅热油,待油温升高,一边倒入鸡蛋,一边用筷子搅拌,直到鸡蛋颜色微焦时关火,并将鸡蛋滤油放入碗中。再次起锅,将滤出的油回锅,下入蒜片和火腿片,也可以放入一点虾仁,炒到微黄时加小半碗面粉,炒到面粉微微发黄时倒入开水,加入鸡蛋、娃娃菜、粉条,中小火焖煮10到15分钟。最后,放入鸡精、胡椒粉和盐,一碗香味浓郁的烂糊白菜就做好了。

烂糊白菜软烂鲜美、入口即化,营养也容易身体消化和吸收,因此非常适合老年人食用。而且,这道菜既能当菜又能当主食,让你好吃到停不下来。

(孟维鹏)