

寻味大同

“江淮一品”:本味本色 妙契众口

本报记者 牛瑞芳

有“美食之都”美誉的大同从不缺美食,本地名店、外埠菜系,地方特色、风味美食,或名号响亮,或大隐于市。虽然大同的美食品类繁多,但淮扬菜难觅正宗。近日,“寻味大同”栏目探寻到了一家经营正宗淮扬菜的酒店——隐藏于明堂公园西侧一小区的江淮一品大酒店。

江淮一品大酒店于今年4月正式开门迎客,是一家集海鲜、淮扬菜、粤菜、精品住宿于一体的多功能高端餐饮酒店,总经营面积4000平方米。

5月19日上午,记者来到江淮一品大酒店。酒店风格大气雅致,气韵不凡。宽敞明亮的明档厨房内,厨师们忙碌而有序。明档厨房外陈列着各式鲜活海鲜,有龙虾、帝王蟹、东星斑等,颇引人注目。“江淮一品”此番向“寻味大同”栏目推荐了3道正宗淮扬菜品,即淮阳狮子头、清炒高邮河虾仁、红烧河豚。

众所周知,淮扬菜是中国传统四大菜系之一,以顶尖烹艺做支撑,以“和、精、

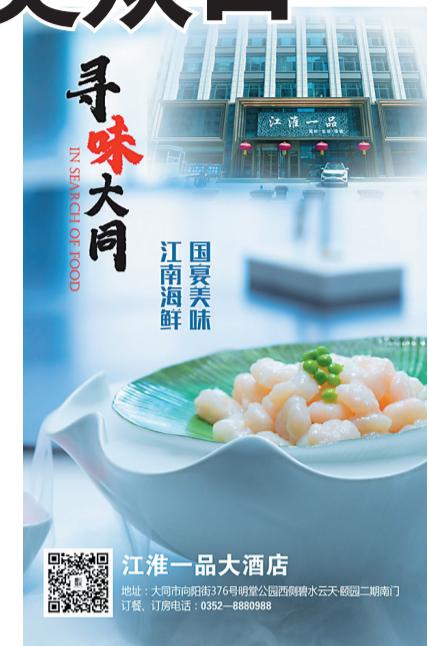
清、新”为特色,是国宴的主要代表菜系。

“江淮一品”的胡总厨来自江苏省南通市,他带领的厨师队伍都是淮扬菜的传承者。采访中胡总厨介绍说,淮扬狮子头是淮扬菜系中的一道传统菜肴。狮子头原名葵花斩肉、葵花肉丸,始于隋朝。传说隋炀帝游历扬州时,厨师以扬州万松山、金钱墩、象牙林、葵花岗4大名景为主题做成了松鼠鳜鱼、金钱虾饼、象牙鸡条和葵花斩肉4道菜,唐朝时改名为狮子头。“江淮一品”的淮扬狮子头,是将精选的五花肉和马蹄手工切成颗粒,再将二者经过上千次搅拌,做成重1.5两的肉丸,下入慢火滚沸的清水中炖煮近3个小时后装入骨瓷合盅之中,最后浇上精心炖制的清汤。此时的狮子头口感松软、肥而不腻,香糯可口、醇厚鲜美。

清炒高邮河虾仁的“秘籍”在于高邮河虾仁,其肉质鲜嫩、味道鲜美、营养丰富。因为是活剥虾仁,所以新鲜度更高,而且还保留了虾仁的弹性。“天下武功,唯

快不破”,清炒高邮河虾仁也讲究一个“快”字。将油温烧至二三成热时,放入虾仁迅速滑炒10秒后取出。接着在锅中放入卤汁,加入虾仁快速翻炒,整个过程绝不能超过30秒。成菜时,装入色、形都像一张荷叶的容器中。嫩白的虾仁晶莹剔透,堆放在翠绿的“荷叶”之上,搭配一盏亮红色的大红浙醋,再辅之以干冰,云雾缭绕,宛如仙境。此菜软中带脆、口感鲜香、原汁原味,蘸大红浙醋食之,更加酸爽、清甜。

蒌蒿满地芦芽短,正是河豚欲上时。千百年来,苏东坡的这两句诗引发了无数人对于河豚的好奇与向往。红烧河豚是“江淮一品”胡总厨的拿手菜之一,胡总厨介绍说,河豚肉质细嫩鲜美,有“吃了河豚,百味不鲜”之说。“江淮一品”的河豚经过专业人士精心处理后,要历经一个多小时的精心烹制,红烧河豚才能出锅。成菜时,红烧河豚盛放于带有盖子的容器之中。打开盖子,浓郁的香味扑鼻而来,令人垂涎三



尺。此菜要先吃皮再品肉,皮弹性足、口感糯、滋味足,肉肥嫩、味鲜甜、汁浓醇。“味绝天下”的河豚真是一种“宝藏鱼”,不仅营养丰富、口感好,还能入诗入画。



大同美食

烧麦:鲜而不腻 百吃不厌

烧麦是大同地方特色美食之一,皮薄、馅嫩、汁鲜,不仅好吃,而且造型漂亮。尤其刚出笼的烧麦香气扑鼻、边口雪白,形如石榴,又如同梨花开瓣,晶莹剔透。

据资料记载,早在明代,大同的烧麦制作就格外有名,而且品种花样繁多,有菜叶烧麦、水晶烧麦、翡翠烧麦、金丝虾烧麦等,其中尤以凤临阁百花烧麦为最佳。关于百花烧麦,还有一个传说——当年慈禧来到大同后,地方官员命凤临阁的名厨将大同最精美的菜

肴献与慈禧和光绪。为此,凤临阁厨师精心制作了9笼百花烧麦,透明晶亮的薄皮中包着鸡、鸭、鱼、牛、羊、猪等9种肉馅,烧麦上端还制成牡丹、芍药、秋菊等9种花形,馅内浇以相应花形的果汁,鲜而不腻。慈禧食后颇为赞赏,并题字“凤临烧麦”。从此,凤临阁百花烧麦有了“天下第一笼”的美誉。

烧麦是许多大同人喜爱的美食,鲜而不腻的软糯口感令人百吃不厌。而且,现如今一些饭店在制作烧麦时,还在和面时加入各种颜色的蔬菜汁,使得烧



麦不仅外形美观、口感多样,也兼顾了营养均衡。

在大同,许多饭店的烧麦都做得很有趣。如喜晋道味庄、永和文瀛饭店、龙聚祥烧麦馆、福兴斋烧麦等,都是大同人吃烧麦时的首选之处。(锦华)

我家厨房

自制酸辣粉

酸辣粉是许多人都爱吃的一道小吃,其特点是麻、辣、鲜、香、酸且油而不腻。尤其是在夏季的夜市上,酸辣粉更是十分受欢迎。其实,酸辣粉的做法很简单,自己在家也能轻松搞定。

材料:红薯粉、花生、榨菜、香菜、葱末、盐、味精、糖、郫县豆瓣酱、生抽、醋、香油。

做法:锅中热油,放入葱末炒出香味,下郫县豆瓣酱、榨菜,翻炒几下后加生抽、

糖翻炒均匀。锅中加适量水,烧开后下入事先泡软的红薯粉,然后加适量盐、味精,关火。将红薯粉连汤倒入碗中,再加入花生、香菜末、醋、香油拌匀即可。

外面卖的酸辣粉大多重油重辣,而且卫生方面也难以保证。自己在家做,既经济实惠、干净卫生,配菜和口味也能随意调整。如果你也喜欢吃酸辣粉,不妨动手试试吧。(一凡)



云中茶事

饮茶要与季节相宜

每到夏季,由于气温高,人们的补水需求增加,茶也随之成为许多人补水的选择之一。不过,不同茶叶有不同的效果,在选择茶叶时最好选择适合夏季饮用的茶叶,并要科学饮茶。

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍,夏季最适宜饮用的茶是绿茶,这是因为夏季天气炎热,人们因出汗多,容易疲惫、精神不振。而绿茶是未发酵茶,清鲜爽口,氨基酸含量丰富,有助于止渴生津、消暑降温、缓解疲劳。除了绿茶之外,白茶也很适宜夏季饮用。白茶是一种轻微发酵的茶,含有丰富的氨基酸、茶多酚等物质。《本草纲目》中记载:“白茶性寒凉,功同犀角。”夏季饮用白茶有很好的清热解暑作用。

虽然饮茶有助于夏季防暑降温,但在饮用时也要讲究方法。紫玄和茶庄的茶艺师提醒说,夏季饮茶时最好不要空腹饮茶,以免冲淡胃液,降低胃酸功能,影响消化。另外,也不要饮隔夜茶。因为茶水放久了,不仅会失去维生素等营养成分,且易变质,会引起胃肠炎症。此外,睡前尽量不要饮茶,以免精神过于兴奋而影响入睡。(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