

舌尖上的春节 大家都来露一手

文/片 本报记者 孟凡萧

聊城特色小吃



☞ 糟鱼

主料:白鲢鱼 10 条
配料:精盐 200 克、白糖 200 克、味极鲜酱油 500 克、醋 400 克、香油 100 克、猪大油 100 克、茺茴 15 克、花椒 15 克、白芷 15 克、丁香 10 克、肉茺 15 克、陈皮 15 克、白菜叶 2000 克。

制作方法:1. 将鱼去内刮鳞洗净,放八成热的油中炸至挺身;2. 锅内加白菜叶铺底,上面摆上鱼,将各种调料加高汤兑成汁浇在鱼身上,再盖上白菜叶,用慢火炖 7 小时,即肉烂骨酥,吃时淋香油即可。

特点:这是东昌传统民间菜肴,菜品色泽褐红,骨酥肉烂,复合味浓。

☞ 高唐老豆腐

主料:上等黄豆
制作方法:将黄豆去皮碾碎,放入经阳光长时间照晒的储存水中浸泡,待碾碎的黄豆涨足后,将豆磨成浆。经熬沫、过包(滤渣)后,入锅熬成豆汁,退温后装入桶或缸内,点入石膏,封口,20 分钟即成老豆腐。食用时,用平勺撇入碗内,加入卤和油等配料即可。

特点:高唐老豆腐滑嫩爽口,洁白明亮,嫩而不松,卤清而不淡,油香而不腻,豆香、料香、卤香、辣香、油香丰富,口味极佳,老少皆宜;食之豆香的香气扑鼻,有肉味而不腥。

☞ 蒸疙瘩丝

主料:五香疙瘩 1 个
配料:味极鲜酱油、葱姜丝、料酒、味精、老汤、汤油、白糖、大料各适量。

制作方法:1. 将五香疙瘩切成细丝,用水泡去部分盐分;2. 将泡好的疙瘩丝加入葱姜丝、料酒、大料、酱油、味精、猪肉片,上笼蒸 20 分钟,取出后拣去大料、肉片即可。

特点:五香疙瘩是东昌特产酱菜,制作历史悠久,经过腌制、晾晒、搓匀五香面等步骤后,再经闷缸数月而成。将五香疙瘩切丝、调味、蒸熟,菜品柔软适口,五香味浓。

☞ 驴肉火烧

主料:熟驴肉、特精面粉
制作方法:1. 面粉加水和好,擀皮;2. 放入电饼铛煎熟取出(不放油);3. 中间加入驴肉,再入电饼铛煎酥脆(放油),即可食用。

特点:口味香酥、适口。



年夜饭大菜

都说春节是在舌尖上度过的,这话一点不假。忙碌的一年在春节期间有了闲暇,那么不妨动手做上一顿丰盛的美食,与家人一起享受这难得的时光。本报记者收集了一些聊城人比较喜欢的美食,并请聊城义安成鲁菜馆、泉林大酒店等一些酒店的大厨介绍了简易做法,大家不妨都来学学并露一手。

☞ 炸鹅脖

炸鹅脖是鲁西传统菜肴,在东昌已有悠久的历史。以其外形酷似鹅脖得名。成品外酥里嫩,香酥可口。

【主料】生猪肉 250 克
【配料】豆油皮 2 张
【调料】味极鲜酱油 5 克、精盐 5 克、葱姜末少许、香油 20 克、湿淀粉 30 克、色拉油 1000 克(耗 100 克)、椒盐 3 克
【制作】1. 将猪肉作成肉馅加精盐、酱油、料酒、姜、葱末、香油用筷子搅拌均匀;2. 豆油皮抹上肉馅,做成卷,用湿淀粉粘住,切成一寸长的象眼块即成鹅脖,放在盘中;3. 勺内放油烧至八成热,将鹅脖投入油中,炸至金黄透亮发酥时捞出,摆入盘中,撒上椒盐即成。



☞ 炖花鲢鱼

东昌湖已有上千年的历史,自古盛产淡水湖鲜。所产各种鱼类被广泛用于烹饪,历代厨师不乏烹鱼高手。该菜是地方传统鱼肴中有特色的一个品种,成品色泽红亮,浓香鲜嫩。

【主料】净花鲢 1 尾(约 1500 克)
【配料】葱姜各 15 克、蒜 10 克、香菜少许。
【调料】味极鲜酱油 15 克、醋 10 克、面酱 15 克、料酒 5 克、盐 7 克、味精 5 克。
【制作】1. 将花鲢鱼用刀切成块,葱切段,姜切片,蒜拍松,香菜切段备用;2. 勺内加水烧沸下入鱼块余透捞出洗净;3. 勺内加底油,下葱、姜、蒜炸香,加入甜酱炒熟,烹入醋、酱油,加入水烧沸,下入鱼块加盐调味,用中火烧至汤汁浓稠时出锅撒香菜装盘即可。

☞ 清蒸白鱼

清蒸白鱼为鲁西传统名菜,在东阿、阳谷、东昌府区、莘县等地流传较广,具有鱼肉鲜嫩、口味自选的优点,历来很受食客赞誉。

【主料】净白鱼 1 条(约 750 克)
【调料】葱段、姜片适量,精盐 5 克,料酒 2 克,葱、姜、蒜末少许,葱椒泥 5 克,辣酱 10 克,葱伴甜酱 10 克、味极鲜酱油 10 克、醋 10 克。
【制作】1. 将鱼打上牡丹花刀加盐,料酒腌渍入味,鱼身上摆上葱段,姜片,上笼蒸 10 分钟取出;2. 将姜、葱、蒜末、葱椒泥、辣酱、甜酱、酱油、醋调成八种味汁,随同鱼一起上桌,吃时就餐者可根据自己的口味选择调料。

☞ 红烧蹄筋

红烧蹄筋是传统鲁菜,在东昌制作历史已久。菜品色泽金黄,软嫩醇香。

【主料】干猪蹄筋 100 克(发好约 300 克)
【调料】葱段 15 克、姜片 3 克、花椒油 5 克、味极鲜酱油 15 克、白糖 1 克、高汤、料酒、食盐、水团粉、味精各少许,色拉油 1500 克(实耗 75 克)
【制作】1. 炒勺内放油稍加热,放入蹄筋,用手勺不停转动,待油起小泡时将勺端离火口翻转,油温下降后再加热,使油温升至比端离火口时稍高,依次轮番炸至蹄筋膨化、变粗、变白起油,油温七成热时捞出控油。倒入清水浸泡片刻,再用沸水煮沸,加盖焖发,端离火口,待涨发变软,捞入沸水盆内浸泡;2. 将发好的蹄筋切成寸段,再顺长切成片,用沸水余过,放入盆内;3. 勺内放油烧热,投入葱段、姜片稍炒捞出,放入白糖,投入酱油、高汤、食盐,倒入切好的蹄筋,颠翻晃动收汁,待汁液收尽时,用水团粉勾芡,放入花椒油、料酒、味精,再颠翻两次出勺,即成。

饮食小贴士>>

暴饮暴食小心

高血压、冠心病复发

在春节期间生活应有规律,保证睡眠充足,节制饮食与烟酒,避免疲劳过度。高血压、冠心病、胃及十二指肠溃疡患者应注意防范疾病复发。

在节日病中,很大一部分人与饮食不当有关,其中较为多见的是连续吃高脂肪、高热量、低维生素、低纤维素饮食引起的心脏病发作、中风、胆囊炎和胰腺炎等;饮食不洁引起的胃炎、肠炎等。由于春节期间几乎每家的节日餐桌上都堆满了肉、蛋、鸡、鸭、鱼等食品,再加上敬老的美德,晚辈们不停地给老人夹菜,老年人稍不注意,就会吃得过多。因此,老年朋友一定要特别注意,油腻的荤菜切不可多吃,每餐都应吃些蔬菜。晚餐坚持吃素食,以七八分饱为宜。

春节期间由于喝得过多而出事的人比较多。其中有酗酒导致中风、胰腺炎发作及肝病加重的,也有引起酒精性胃炎等急症的。因此,节日期间切莫贪杯,烈性酒最好不喝,啤酒、果酒和低度白酒也不可多饮。而且每天不能超过一次。亲朋好友聚餐,切不可斗酒,酗酒。

每天一定要保持主食的摄入,至少吃主食 100 克以上。主食要注意粗细粮搭配,多吃玉米、燕麦、小米。由于春节期间动物性食物摄入过多,易造成营养不平衡并引发许多健康问题,要注意增加蔬菜和水果的摄入量。饭后不要马上吃水果,喝浓茶,饮汽水。

勿食半生食品,因为寄生虫等由于加热不透,易引起细菌性食物中毒或寄生虫病;烹调、吃法不当可致使人中毒或发生寄生虫病。吃火锅时,肉类及其它食物要煮熟透再食,以防感染寄生虫或发生细菌性食物中毒,夹生热食品的筷子要分开,以防食品交叉污染。过夜后的火锅食物要少吃,儿童最好不吃,以防亚硝酸盐中毒。熟食或剩下的饭菜要热透再吃,以防食物中毒。

很多人想利用这难得的假期好好放纵自己,尤其是很多年轻人,晚上熬夜,早晨睡懒觉等,这些改变了平时的生活习惯,很容易使身体和精神上出现不适应,导致头晕、疲劳、无力等一些亚健康的症状,反而使得假期昏昏沉沉。对于一些慢性病人,更需要引起注意。千万不要因为春节就改变自己的饮食生活习惯,觉得可以稍微放纵一下,这样很可能会引起病情发作,出现严重的后果。

本报记者 王尚磊