



荤素五五开,都到碗里来

在吃货的圈子里,有句话比较火,曰:“唯爱与美食不可辜负。”除夕将至,“马”上开饭。年夜饭既是团圆饭,也是家里的大厨展示手艺的绝佳机会。而通常笨手笨脚的吃货,只要抱着“不可辜负”的虔诚,默默感受别人带来的美食之爱,并且及时点赞就好了。

本报记者 肖龙凤

荤1号:东坡肉

皮薄肉嫩,色泽红亮,味醇汁浓,酥烂而形不碎,香糯而不腻口。一块约二寸许的正方形猪肉,一半为肥肉,一半为瘦肉,入口即化,咸香浓郁,东坡肉可谓色、香、味俱佳,深受人们喜爱。

撇开上述色香味俱佳、历久弥新的评价,也暂且不去想在诗作中以“老饕嘴”自居的东坡先生,单看这慢火细工、先蒸后煮各一小时的功夫,任谁都敢说,满满都是爱呀!



素1号:老厨白菜

说到爱,不能不说白菜。老人们常说,“百菜不如白菜”,这既道出了对白菜的感情之深,也道出了其营养之丰富。在北方农村,以前冬天菜品极为匮乏,种上几畦大白菜,就够全家过冬吃了。久而久之,吃出了感情,也吃出了健康。

老厨白菜以白菜、粉皮、木耳等为主要原料(也有放肉的做法),经大火翻炒而成,滑嫩味美,开胃下饭,老少皆宜。想象那醇香四溢、清脆可口的大白菜,是不是回到了小时候?



荤2号:九转大肠

大肠是不少吃货的最爱,九转大肠尤其甚。其制作工艺堪称复杂,先煮、再炸、后烧,出勺入锅反复数次,直到烧煨至熟,红润透亮,甜、酸、苦、辣、咸、清香兼有,回味无穷。

一边吃着九转大肠,如果再配一首梅艳芳的《一生爱你千百回》最合适不过,“即使百般煎熬,终究觉得你最好”。正所谓,大肠之爱不在肠,在九转煮煮之间也。



素2号:荷塘月色

莲藕、西兰花、莲子、香菇、芹菜、胡萝卜、四季豆、木耳……荷塘月色这道菜的“胸怀”可谓极其宽广,各种清心、爽口抑或悦目的菜,都可尽管往里放。稍一用心,一盘“姹紫嫣红”、春意盎然的“荷塘月色”就出锅了。

“我像只鱼儿在你的荷塘,只为和你守候那皎白月光。游过了四季,荷花依然香,等你宛在水中央……”还没开吃呢,有人先哼起来了!



荤3号:糖醋鲤鱼

既然都说到荷塘了,鱼是绕不过去了。年年有“鱼”,无鱼不成席。《诗经》有云:“岂食其鱼,必河之鲤。”来一道鲁菜名吃“糖醋鲤鱼”,年夜饭登时显得“高端大气上档次”。

鲤鱼的蛋白质含量高,质量也佳,肉味纯正,鲜嫩肥美。糖醋鲤鱼色泽金黄,外焦里嫩,香甜酸醇……别犹豫了,快到碗里来!



素3号:五彩山药

把山药、胡萝卜、豌豆、玉米粒、红甜椒、荷兰豆等一锅烩之后,就成了一道佳肴。山药颇具滋补养胃功效,在满桌的大鱼大肉之中,当然也少不了它。

色彩、香气、营养都有了,为了翻炒方便、均匀,也为了更有“卖相”,可以考虑都切成方方正正的小菜丁。对了,这也方便了小孩子用勺子大快朵颐。



荤4号:老鸭汤

一想到年夜饭那些油腻腻的“硬菜”,不少人心里都有点犯怵。也有例外,如擅长“凉补”的鸭肉就不会给你这种感觉。鸭肉中含有的脂肪量适中,比猪肉低,易于消化,并均匀分布在全身组织中,吃完不会上火,甚至还有清虚火的作用。

所以,大年夜,不妨上一锅老鸭汤。还可以酌情配上莲藕、海带、萝卜、冬瓜、茶树菇抑或山药等,随你口味哟!



素4号:红烧小土豆

很少听说有人不喜欢吃土豆。煎炒煮炸溜焖炖,土豆这货怎么吃都香,怎么吃都不腻。平常爱吃醋溜土豆丝的你,过年不妨放开肚皮结实实吃一顿红烧小土豆,咸香入味的一整颗塞进口中,那种狼吞虎咽的满足感,岂是几根儿土豆丝能比?



荤5号:辣子鸡



年夜饭怎么也得鸡、鸭、鱼、肉俱全,怎能把鸡给忘了。鸡肉与“油腻”几乎不搭界,它只负责“香”,引来口水无数。炒上一盘先炸后炒或先煮后炒的辣子鸡,辣乎乎又香喷喷,保准家里一帮吃货不会让它过夜。

友情提醒:鸡肉要尽量切小一点哦,不是为了让更多吃货尝到或者多吃一会儿,而是为了炒得更入味。

素5号:三杯杏鲍菇

三杯杏鲍菇,再搭配上银杏果,更加健康养生,清爽可口,回味无穷。所谓“三杯”,指的是一种烹饪调味技巧,就如同“红烧”一样,即一杯米酒(可用低度白酒代替),一杯酱油,一杯胡麻油(或芝麻油),还有不能少的五鲜——姜、蒜、葱、红椒和九层塔(或香菜),调料还有糖。只要把主材料用这三杯烧熟,自然喷香好吃。



也说荤素之争

世人有偏爱肉食、无肉不欢的,也有偏爱茹素的,也有出于宗教信仰或个人情感或其他原因等,只吃素食的。无论哪种偏好,荤素都是个人选择,都值得给予足够尊重。

或许是应了那句“过犹不及”,单从营养学角度来说,不少医生及营养师建议:荤素要适当搭配,使动物性食品和植物性食品的营养“互补”。

比如营养师由由认为,“今天的人类,消化结构就是为杂食设计的,就是让你荤素搭配吃。无论什么原因,只吃素不吃肉一定会造成膳食不均衡,对身体产生一定的危害。”

由由分析,不吃肉会导致人体缺铁,缺铁的危害不少,最要命的就是会导致缺氧。虽然很多蔬菜诸如菠菜就能补铁,用铁锅炒菜也可以补铁,但人体需要的铁是二价铁,而蔬菜和铁锅含有的都是三价铁。“学过化学的人都知道三价铁也可以还原成二价铁,但在人体中那是一个相当漫长和费力的过程,而且能被吸收的量非常少。”

那么二价铁在哪里?其实非常好找,就是在红肉里。吃红肉,是最简单、最快捷、最有效的补铁方法。诚然,除了吃菜、铁锅炒菜,还可以通过多吃富含维生素C的食物诸如猕猴桃、柑橘、橙子等来促进铁的吸收,因为维生素C是一个强还原剂,能使食物中的铁转变为能吸收的亚铁。但是,有能直接摄取铁元素的红肉,为什么还使用这些弯弯绕绕的方法来耗费体力呢?

由由认为,缺铁造成的问题多多,除了缺氧,还会引起贫血、妇女冷感症、神经性耳聋甚至异食癖。婴幼儿如果缺铁,不但会导致智力、体格发育迟缓,还会增大患脑卒中的可能性。

