

长汀站之客家菜

最近听说正宗的河田鸡就藏在莫干山路。早就知道福建长汀的河田鸡皮薄骨细,肉质细嫩,肥嫩适口而著称,并被列入世界五大名鸡之一。只是要找到正宗的河田鸡有些困难,前去一探,发现这里可是地道的长汀菜呢。老板是地道的长汀人,瘦黑瘦黑,人们都叫他冬哥。当年怀揣着80块钱到杭州城里闯荡,现在闯出了些名堂,于是就打算开一家家乡的菜馆。曾经被路易·艾黎称作“中国两个最美丽山城之一”的古汀州,虽然早已经面貌全新,但是原汁原味的客家菜还是一直享有盛名。

“无鸡不清,无肉不鲜,无鸭不香,无肘不浓”

长汀一带有浓郁的山野气息和鲜明的乡村特色,而长汀又属于客家人聚居的地方,所以带着地道的客家风味。百度一段关于客家菜的资料。史记记载,客家先民是古代中原人为躲避战乱、自然灾害而大规模往南方迁移的汉人,他们历经艰难险阻,多群体有组织而迁,整村整族而徙,最后选择在闽粤赣边地区居住。客家菜保留了客家人中原传统的生活习俗特色,并在饮食中传承下来。

客家菜有句话叫“无鸡不清,无肉不鲜,无鸭不香,无肘不浓”,讲究原汁原味,注重火攻。“我们比较重调和及搭配,

原汁原味,真材实料,毫不取巧,不加重重的佐料。一般用生葱、熟蒜调味,清淡可口。”冬哥说这些都反映了客家人在生活中的实践中,注重利用自然勤于探索养生保健之道。

河田鸡加上土方鸭

来这的人必点河田鸡,冬哥都是亲自派人去河田镇上把老家的鸡运来,因为河田鸡是在青山秀水无污染的自然环境中,以稻谷、米糠和瓜菜薯类为饲料,放养150—180天后上市,所以在南方一带很抢手。冬哥每天凌晨从福建空运一批原料到杭州,比如主料的河田鸡、土方鸭、豆腐、土猪肉、腊肠、草药等,全部来自福建长汀。河田鸡有好多做法,在汀州府,炖鸡和葱油鸡最热卖,端上来的时候发现不像别的地方炖鸡里要加上各种料,它里面什么都没有,除了鸡和鸡汤丝毫看不见别的。本以为这样子的鸡味道一定清淡得很,没想到鲜咸之外还特别香,冬哥告诉我们河田鸡不用放什么调味料,直接放在蒸锅里炖出来,原汁原味,一般的鸡根本达不到这样的鲜美。

炖品里除了鸡还有“清炖土方鸭”,用的是家养或在山上用虫草谷物群养的土鸭,整只放在锅里用水煮熟,“鲜甜滑嫩,还能达到平肝明目、滋阴降火之功效。”服务员一介绍,大伙就把一锅子的美味一抢而空。

每道菜都有生葱

客家菜似乎继承了古代中原菜肴的烹调方法,以炖、烧、焗、煲为主,其中又以砂锅菜最为见长。极少添加甚至不加重过浓的佐料,一般只用生葱熟蒜调味,简简单单,却将食材的原味得以最大程度的保留。长汀客家菜虽然用料粗犷,但粗中有细,大伙细心地发现每道菜里都用了生葱,似乎起到了画龙点睛的作用。除了葱油鸡,炖鸡也是配备了葱油料,客家人特制的口味,吃着很新鲜。无论是客家豆腐还是客家粉蒸肉,葱肯定是少不了的,冬哥说,这是客家人的习惯,也是因为清淡所以必需加点调味。

汀州菜其实也是养生菜

客家菜在汤的煲制上比较有独到之处,它大都采用温火长时间隔水烹制,同时加入采自天然野生的药材和野菜,如香草、鸭掌草、牛奶根子、香藤根、石参根、淮山、金线莲、血蕨等,有些名字从来都没见过,使得汤的味道清香、纯正,草药加在其中很是养生。炖汤有很多,无外乎猪肘子、鸡肉、鸭肉,因为都放入了草药,汤汁特别吊人胃口,一群女人去没见着吃上几口肉,楞是把汤给喝了个底朝天。

汀州府:莫干山路登云路口,百安居南门口
河田鸡:58元 客家粉蒸肉:48元

【还有哪些地方菜】

开化菜

古田山庄清水鱼野味馆

古田山庄主要做的是开化菜。有个“石斑鱼”(据说并不是通常海里的石斑,是较稀有的河里的石斑鱼)味道很鲜,还有一道野菜炒鸡蛋值得推荐,老板就是开化人,人很实在,原材料都是每天从开化运过来的。

地址:信义坊商街7-9号

温州菜

宋府

据说老板娘是温州乐清人士,他们的菜很新鲜,都是一大早从乐清那边运过来的。那菜口味新鲜是重点,尤其是那豆腐鱼,入喉即化,鲜。海鲜是中规中矩的温州海鲜烧法。家烧青蟹和炒粉干值得推荐。

地址:西湖区曙光路白沙泉17号

龙游站之畲族菜

这是一个快餐店,开在不起眼的路口,叫石灰坝。就在德胜路与上塘路处。老板姓雷,地道的龙游人,畲族,于是在杭州开起了畲族菜馆,一开还开了好几家。

很小的一个店面,摆了几张快餐桌椅,客人们都以极快的速度用餐,没见几个清闲地坐着聊天的。这算不上特点,最吸引人的是服务员的装饰,和店面招牌上的畲族姑娘一样,红色和黑色为主色调,五彩花线绣了花,右侧开襟上衣,右襟沿及衫尾四周缀以花边,身上还系着围裙;裤头阔大,裤脚亦缀以花边;脚上穿的是布鞋,鞋面由两片布缝合,鞋端略往上翘,状似小船,很有民族特色,那几个来自缙云的服务员说他们自己那都不怎么穿这样的服饰了。

朋友说里面的糕点做得很有味道,松软又有嚼劲,一看就是“土”的,被说得流口水,虽然吃不下也要进去看看,进去看后就后悔刚才吃那么饱了——米色的发糕、青色的艾青稞、刚刚出锅的粉丝,还都冒着热气,香味扑鼻,巴不得搬个小椅子坐在路边啃,只不过实在太撑,只好买了些糕点带回去次日当早饭。

艾青稞和晒米汤

晚上6点,正好是吃饭的时间点,周日客人很多,看模样不少都是附近的居民,年龄层次倒是老少皆有。我们去的时候只能坐在靠窗的小位置上。

艾青稞一个是必须的,和一般的青团一样,有甜、咸两种口味,也就是豆沙和雪菜,圆形的艾青稞上顶天立地地印了一个大大的“畲”字。本来挺普通的一个青果子却让我非常兴奋,说真的,除了几家老字号,卖青团的还真不多,好像大家都习惯了吃包子。正如之前说的,这艾青稞嚼劲十足,如果用筷子夹着方块的话还会连在一起。

畲家第一碗套餐,应该是每个去吃正餐的人都会点的,因为从名字上看带有畲族的特色。端上来看也是家常菜,笋干排骨和青菜,外加一个荷包蛋,不过分量真是大大的多,一个大男人都吃得很饱,而且价格不高,这样一份套餐10块钱。

要推荐的是新推出的晒米汤,扁扁的一个塑料盒子,插一根吸管。晒米是一种富含硒元素的大米,说是人体必须的微量元素,也是组合各种谷胱甘肽过氧化酶的

重要元素,适量补硒可预防多种疾病。虽然这不是畲族自己独有的,但是让这样的米汤来做饮品,在这个讲求健康营养的年代不失为一个好主意,而且不怕没人点单,女士们都非常喜欢这样的饮品。

说到这里,还要提到的是套餐的例汤,并非一般的蛋花紫菜榨菜之类,也是一碗米汤。有些人可能喝不惯,觉得太淡没味道,但是我却相当喜欢,清淡健康营养,还废物利用。

畲家的代表:酱油加小葱

可能是这种带有小性性质的快餐特色店很受欢迎,文三路近竞舟路口也有一家,是今年4月份开的,人气真叫一个旺,下午4点多竟然就要排队付钱了,而且普遍反应是东西量比较足,很经吃。

绍兴路也有一家,略有区别,比如他家的菜单上,什么点心饭菜都加了俩字儿:“畲族”,比如畲族馄饨、畲族饺子、畲族拌面等等等等,但是对于没去过畲乡没吃过正宗畲味的人来说,东西究竟是不是畲族的还真不知道。不过都偏咸,有人戏称“也许畲家的代表口味就是酱油加小葱。”

畲味鲜:石灰坝社区路
艾青稞 3元 晒米汤 2元

烹饪消毒,光波炉一机搞定

现在,很多家庭都购置了光波微波炉,眼下正热销的格兰仕“中国红”系列全能型光波微波炉,烤、煮、蒸样样全能,特置的几十种不同风味自动菜单,使烦琐的烹饪“一键”搞定,令一日三餐变得非常轻松。

可是大家对光波微波炉(简称光波炉)除了加热、烹饪食物外的其他功能是否也能应用自如?其实,真正优质的光波炉不光可以用来烹饪,还是日常消毒的一把好手呢。像非典时期,小汤山医院就是用格兰仕光波炉来为病人的日常饮食和餐具消毒;禽流感时期,格兰仕光波炉被输送到东南亚10多个受到禽流感侵袭的国家和地区,用于解决疫区人民

和卫生防疫人员饮食上的营养安全和食物、卫生用品的杀菌消毒问题。

经广东省卫生检验中心检测,格兰仕光波炉对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌和沙门氏菌等有害菌的杀灭率均达到100%。在利用光波炉对毛巾、口罩、衣物进行消毒杀菌时应注意,最好先用水浸湿,在炉内加热一两分钟即可取出,取出时要戴上隔热的手套,以防烫伤。另外,利用光波微波炉的光波功能也可以对各类金属餐具进行直接杀菌消毒。



河田鸡



菊香玉簪虾

南京站之淮扬菜

南京菜之于人们来说印象并不深刻,但是说起淮扬菜你可能就开始猛点头,四大菜系之一的淮扬菜到底是什么味道还是印象不深刻,因为人家和杭帮菜一样海纳百川并且创意无限,口味又清单,印象不深刻那是在所难免,不过西湖索菲特大酒店请来的南京大厨很有心思,每道南京菜绝对是难忘得很。前些日子六通宾馆开卖绍兴菜,许多人饶有兴致地去大吃了一把,这不借着宾馆美食节的光,我们也能吃吃淮扬菜了。

一线刀工红烧狮子头

狮子头这个东西,太没有新鲜感了吧,可是别小看了那一粒粒红烧狮子头,端上来的时候用一口白色的深口碗装着,点缀着几弯青菜,红色的汤汁浇得很透,用筷子一戳发现,这个狮子头太酥软了,不花力气就可以夹一簇入嘴,狮子头居然也可以入口即化。南京大厨说要做出这样的狮子头必须要有深厚的刀工,不到炉火纯青的地步,还真的做不出这样的口味来,而选料也是最为讲究的,要选用肥瘦比例刚好的五花肉,完工了以后再用慢火慢炖两个多小时,才能出来这么鲜香的口味。

玉簪虾里有南京菊花叶

玉簪虾其实就是青菜和虾仁,不过既然名字叫这么好听,一定有其奥妙之处,有意思的在于这两样东西怎么组合到一起,南京大厨想到的居然是用在女孩子头发上的发簪,那青菜就像一支碧绿的发簪正好穿过洁白如玉的虾仁,虾仁刚好姿态优雅地弯曲状,一白一绿清脆出挑。旁边配的是菊香——油里炸过的菊花叶特别香,师傅说菊花叶是南京特有的野菜,在市场上极其少见,而做法也有很多,比如凉拌烧汤什么的,干炸还是独创,入口一片清香、脆爽,细小的叶子回味还有一阵清凉,还真有菊花香呢。立马想起了菊花台,阵阵菊花香让人觉得这是爽朗的秋天吧?

雨花烫干丝,8年功力

这个干丝很细,比不上头发丝也可以比得上流苏,师傅说那刀工他足足练了两年才出这样的水平,“如果你每天不睡觉,不停不停地切也要两个月,才有可能切出这个水平来!”一听这话,不由感叹一道不起眼的菜,背后可是好几年的功底。之所以叫雨花烫干丝,有两层意思,雨花代表的是南京,而干丝用壶里的高汤烫过,那样子就像雨水莹润般,因此得名。这位南京大厨说自己可是有8年功底了,切出发丝般细也不在话下。这南京菜虽然清淡,其实功底深着呢。

西湖索菲特大酒店:西湖大道333号
淮扬菜:28元~138元(5月22日~6月22日)