



“咬”开秋天，从这一口水灵开始

本报综合 江南素来有“白露补露”的说法,查据经典,更有“白露食三白,一年病不来”的讲究。然而,古时交通不便,一地一民俗,何为“三白”没有统一的标准,更像是一个泛指白色时令食材的说法。

其实,“三白”的核心是“因时而食”,多吃当季润燥养肺的食物,比如莲藕、茭白、芋艿、百合、白萝卜等等。

藕白:塘深处的润燥宝物

唐代李贺有诗云:“藕花凉露湿,花缺藕根涩。”莲藕在我国已有3000多年的种植历史,是常见的水生蔬菜,与茭白、荸荠、芡实、水芹、莼菜、慈姑、菱角这些水生植物并称为“水八仙”。

营养成分上,莲藕主要含有碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、维生素C以及矿物质钾等。

白露时节的莲藕最饱满,洗净后莹白通透,生食清甜、炖煮软糯。无论是清炒藕片,还是煲一锅莲藕排骨汤,都是润燥开胃的秋日佳品。天热时来一盘凉

芋白:健脾养胃的良伴

白露时节,芋艿是绝对的“主角”之一。这时候的芋艿个大皮薄、肉粉无筋,肉质细腻,直链淀粉含量较高,口感糯滑。小芋艿适合做葱油或炒制,大芋艿可蒸咸鱼咸肉,而油渣芋艿羹是宁波老菜,最适合秋冬吃。

芋艿头不仅风味独特,且营养丰富,含有15种人体必需的氨基酸。淀粉颗粒小,易于消化,具有益胃、宽肠、通便散结的功效,同时富含黏液蛋白,可增强人体的免疫功能,可作为药膳主食食用。

萝卜:生津理气赛人参

白萝卜素有“小人参”之称,其性凉、味辛甘,归肺、胃经,具有下气消食、润肺化痰、清热生津的功效。中医认为,白露之后易出现口干咽燥、咳嗽痰多等病症,白萝卜恰能“润肺化痰、祛风涤痰”,正合秋季“燥则润之”的

养生之道。

挑选白萝卜,要观察根部,无空心、无裂纹的品质更佳;若萝卜缨子翠绿新鲜,说明采收不久,口感更好。

茭白:秋日水八仙的花旦

作为“江南三大名菜”之一,茭白素有“水中人参”的美誉。它的脆嫩清甜丝毫不逊于春笋,甚至在水润度上更胜一筹。

中医认为,茭白性寒,味甘淡,归肝、脾、肺经,其寒性可清热泻火,甘味能生津润燥,适用于热性体质或内火旺盛者。茭白炒三丝是餐桌上的常客,搭配青椒、胡萝卜、肉丝等食材切丝炒制而成,与色彩缤纷的配菜相得益彰,光是看着就让人食欲大增。

百合:家常甜品好搭配

《本草纲目》中有载:“百合清心安神,润肺止咳。”前面提到白露食“三白”的说法在各地都物有不同,唯有百合全部出席。

很多人不爱吃百合,大多是因为没做对,自带微苦、口感生硬。其实,百合做法简单,掌握技巧就能去苦增香、清甜软糯,适配早餐、下午茶、家常甜品,老少皆宜,贴合白露时节的温润调性。

山药:温补养胃好食材

陆游曾写:“秋夜渐长饥作祟,一杯山药进琼糜。”在白露时节,山药是温补养胃的好食材。山药性质平和,既是补益类中药,又可作为营养主食。

中医认为,山药兼具益气养阴、健脾益肾、控脂护血管、润肺止咳等作用,现代营养学也证实其富含多种活性成分。

选择山药时,建议挑外观完整平直、粗细均匀、无异常斑点、无腐烂的,切面呈雪白色的相对更新鲜。此外,在大小相同的条件下,选较重的山药更好。

秋意虽未浓,但时令不等。不妨来农贸市场逛一逛,挑几样水灵灵的时令鲜蔬,回家做几道清爽应季的秋日小菜。

“乱炖”也有大讲究 阿炜的土灶炖了十五年



本报讯 (记者 施怡 杨洋) 每天下午3时许,余杭街道禹航路一旁的巷子里,会准时飘出诱人的肉香。懂的人都懂:“鸿七功”饭店的老板阿炜又开始土灶煨肉、煲鸡汤了。

阿炜真名陈郭炜,中泰人,80后,开饭店已有15年,店里的招牌是土灶炖卤味。记者一进门就看到了柴火灶,一锅一锅炖着蹄膀、私房鸡、豆腐干、猪耳朵、鸡爪……看起来像是一锅大“乱炖”,但里面大有讲究。

“做这个菜,要先放蹄膀,半个小时以后下扎肉,起锅前放鸡爪和别的卤味,40分钟炖好一起起锅,这样炖出来,鸡爪有蹄膀的香味。”阿炜说,以前余杭村里办事,厨子都会这样烧肉,肉软烂又入味,他也是研究了好久,才明白食材放入的先后和火候。

因为喜欢烧菜,店里60%的菜品都是阿炜自己研究出来的。“土灶老鸡汤、私房鸡、麻油鸭这种大家都很喜欢吃。当季的食材,只要新鲜,随意搭配一下,都受欢迎。”

阿炜说,为了保证食材的新鲜度,他已经过了整整两年黑白颠倒的日子。“两年前我们开了夜宵档,这之后,我每天下午一点到店做土灶,晚上夜宵档结束后,正好接着凌晨三点菜市场开门,就把后面一天要烧的菜提前买好,早上六点以后回去睡觉。”

做餐饮很累,但每次有顾客说喜欢他推出的新菜,阿炜就会有油然而生的成就感。他总开玩笑跟老客说,以前不要读书,考不上好高中,就听了父母的建议,上职业学校学了厨师专业,“我也没想到,后来这个专业,就成了我吃饭的看家本领。”

毕业后,阿炜被分配到杭州城区的饭店实习,因为努力、肯吃苦,

28岁那年他就成了带领40个厨子的厨师长。“那个时候我工作很努力,早上五点就到了,我是最早的,晚上十点半最后一个走。”

老板看中了这个踏实的小伙子,给他的工资开到1.8万元/月。这笔收入,在当时的杭州餐饮业里算是头部了,但他还想再取得更好的成绩。“后来有个朋友喊我一起出来开饭店,我想反正收入已经见顶了,不如看看能不能有自己的事业。”

2012年,阿炜和朋友合伙开的“老底子”饭店在余杭街一炮而红,在微信朋友圈里大范围传播,每天晚上店里都是座无虚席。毕业进入社会后的一帆风顺,让阿炜觉得自己干啥都行,有朋友喊他一起去海南开厂,他也没有多想,就同意了。

正是在海南开厂的这三年,让阿炜明白了什么叫“隔行如隔山”。“我那个时候亏了100万元,开饭店的钱全亏光了,灰溜溜回到了余杭。”阿炜说,这之后他再没动过离开餐饮的心思,有人拉他做工程,他拒绝了,“不懂的东西,你凭什么去做?”

回到余杭后,阿炜重新做起老本行,2015年,“鸿七功”在禹航路上正式开业。“店里的鸡是我自创的拿手菜,加上以前喜欢看金庸小说,结合了鸡和里面丐帮帮主的人名,就叫‘鸿七功’。”

开店15年,阿炜眼看着客人谈恋爱、结婚、生小孩。“有一次,老客带孩子来吃饭,那小孩喊了我一声‘叔叔’,那一刹那就感觉,人不一定是为了赚钱,那份情才是最真最好的。”

正因如此,阿炜说这家店他会一直开下去,以后有机会再开分店或开家面馆,肯定不会离开余杭,“这里是我最有底气的地方。”

美味食光

复刻“徐福烩饭”? 攻略来啦!

电影《欢迎来龙餐馆》中,徐福用米饭、蔬菜、碎肉,再加一块蜂巢蜜焖制成一锅烩饭,不仅温暖了剧中人,也引得不少网友纷纷在家复刻。

北京中医医院临床营养科医生表示,“一锅出”的烩饭要想吃得健康,做法和搭配有讲究。

“徐福烩饭”为啥这么火?

从营养学角度看,“徐福烩饭”最大的优点是食材种类丰富。以电影中的配料为例,不算黑胡椒等调料,其中的米饭、鸡肉、萝卜等食材已超过12种,达到每日食物种类的推荐数量。同时,“一锅出”的做法,饭菜同焖、汤汁交融,口感软烂温热,对胃肠负担较小。

食材丰富、搭配得当,热腾腾的烩饭既能暖心,又能暖胃。温热软糯的食物能带来安全感和满足感,规律进餐有助于保持血糖平稳,从而稳定情绪、缓解焦虑。从中医营养学角度看,甘温软糯的食物能养护脾胃,脾胃健运则气血充足、心神安宁。

特殊人群的烩饭怎么做?

对于老年人和儿童来说,制作烩饭时,食材要处理得细碎一些,剔除肉类的筋膜和硬骨,豆类、玉米、坚果等硬颗粒需提前切碎或去掉,防止呛噎。汤汁不宜过多,减少误吸风险。

糖尿病患者、血糖控制不佳者以及需要控制体重的人群不宜多吃烩饭,因为过度糊化的米饭升糖速度较快。

需严格限水限钠的心肾疾病患者及痛风急性期的患者,应避免用浓肉汤制作烩饭。此外,对于频繁反酸烧心者,也应注意控制食用总量,避免过稀、过烫或过饱。

在家如何做“徐福烩饭”?

合理配比 大家可以参考“餐盘法则”:蔬菜占一半,主食和优质蛋白各占四分之一。

食材选择 主食中可加入糙

(北京青年报)

桂花糖芋头



材料:
芋头
藕粉
糖桂花
红糖
糖水

做法:

- 芋头先清洗干净表面的泥沙,然后削皮,放在蒸锅里面全部蒸熟;
- 准备一个碗,倒入适量清水,加入藕粉搅拌均匀,备用;
- 锅中加入蒸熟的芋头,倒入适量的水,再放一勺红糖,大火煮开到沸腾;
- 接着用勺子一边倒入藕粉溶液,一边搅拌,直到汤汁浓稠为止,就可以出锅;
- 出锅后加入一勺桂花糖,搅拌均匀即可。

山药炒肉片



材料:
山药
瘦肉
葱段
蒜片
姜片

做法:

- 瘦肉洗净后切成片,加入酱油、淀粉和食用油,抓拌均匀腌制10分钟;
- 山药削掉外皮,洗净后斜切成片,焯水5分钟,捞出备用;
- 起锅烧油,油热后放入蒜片和姜片,炒香后再放瘦肉翻炒,炒至变色后盛出备用;
- 再次起锅烧油,油热后放入山药翻炒,再放入瘦肉、葱段和食盐,翻炒均匀炒熟,炒至入味即可出锅装盘开吃。

茭白炒三丝



材料:
茭白
青椒
胡萝卜
猪里脊肉
盐
生抽
料酒
淀粉
食用油

做法:

- 将食材洗净切丝,肉丝单独用料酒、生抽、淀粉腌制15分钟左右;
- 热锅凉油,放入腌制好的肉丝滑炒至变色盛出;
- 锅中留少许底油,先下胡萝卜丝煸炒片刻,再加入茭白丝、青椒丝翻炒;
- 待食材微微变软,倒入肉丝继续翻炒,快速翻炒即可保留食材脆嫩;
- 最后加入适量盐调味,翻炒均匀即可出锅。

鲜百合小炒



材料:
鲜百合
黑木耳
莴笋
胡萝卜
生姜
大蒜
盐

做法:

- 鲜百合瓣剥开、洗净沥干,黑木耳提前泡发,洗净;
- 莴笋、胡萝卜去皮切片,生姜、蒜切片备用;
- 炒锅放油烧热,爆香姜片、蒜片,依次下入胡萝卜、黑木耳、莴笋大火翻炒断生,最后放入百合快速翻炒至百合边缘变透明;
- 调入盐和鸡精,翻炒均匀即可。

记者 卜一淇/整理