

夏日八大经典凉菜



★夫妻肺片

【原产地】四川

早在清朝末年,成都的街头巷尾就出现了许多挑担叫卖凉拌肺片的小贩。用牛杂碎边角料,特别是成本低的牛肺,经卤煮后切片,佐以酱油、红油、辣椒、花椒面、芝麻面等拌食,内脏完全不腥膻,相对香嫩,颜色金红发亮,滋味更是麻辣鲜香。价钱便宜,特别受老百姓欢迎。

20世纪30年代,成都出现了一对摆摊售卖肺片的夫妇,制作的凉拌肺片风味别致,加之夫妇俩配合默契,一个制作、一个出售,一时顾客云集。有常来光顾的顽皮学生,用纸条写上“夫妻肺片”字样,悄悄贴在夫妻俩的背上或小担上,时间长了,“夫妻肺片”的名声就不胫而走,甚至有吃了高兴的豪客专门打了金漆招牌送上门。

如今的夫妻肺片已经用牛肉杂碎取代了牛肺,依然是老百姓最喜欢的凉食小菜。单食下酒,或者下饭,都能吃得兴高采烈。



★朝鲜冷面

【原产地】朝鲜/韩国

在炎热的夏季,要吃得踏实又不腻,吃得迅速又不烫口,而且还要有滋有味——脑海中第一个蹦出来的,就是略带酸甜、爽口凉滑的朝鲜冷面了。

一碗美味的朝鲜冷面首

要条件是面条有韧性、耐嚼,要按适当比例将荞麦粉、面粉、淀粉等掺和均匀,压得细致均匀。其次就是汤,尽管看似清汤寡水,却是用精牛肉或鸡肉熬汤,待汤冷却后除去浮油才能用。将面条下锅煮熟后,盛放在大碗里,搁上香油、胡椒粉、辣椒面、味素等调料,浇上肉汤。然后再细致地铺上牛肉片、鸡蛋丝或切成块儿的熟鸡蛋、苹果片或梨片就大功告成了。



★海南鸡

【原产地】海南

到了夏天,家禽肉类格外受欢迎,尤其是鸡肉。它以各种凉味出现在餐桌上,例如赫赫有名的海南鸡、上海人最中意的三黄鸡,甚至四川地区的口水鸡。

原产于海南,却被新加坡人发扬光大的海南鸡大概算得上其中代表。这白斩鸡肉之所以肉质鲜嫩多汁,完全在于在水中净煮整鸡时几次被提出,倒空腔内沸水使其受热均匀,然后放到凉水中放置15分钟左右。鸡肉就在一冷一热中骤然收紧,锁住肉汁,最后在鸡身上涂香油,防止鸡皮风干,并再次减少水分的蒸发。当鲜嫩的鸡肉蘸上香菜、黑酱油、蒜泥及特制的红辣椒调制的酱料,让人想起来都要流口水。



★醉黄泥螺

【原产地】宁波

醉黄泥螺大概算是本篇所有受欢迎凉食中最特殊的一味,由上好陈年黄酒浸泡,若不胜酒力,一碟吃完很可能已经眩晕;它的鲜美之中必然要留着一点黏稠生腥才算地道,讨厌这种味道的人会咽不下去,喜欢的,则回味无穷。江南人喜欢在前饭时候吃它,凉丝丝的鲜美酒香味佐以滚烫泡饭,点醒脾胃。

美味的醉黄泥螺当然需要挑选肉质丰满、颗粒均匀自然的鲜活黄泥螺为原材料,以黄海一带为最佳。将黄泥螺用水洗净,放入容器内,加盐快速搅拌,随后静置。等到黄泥螺死亡后,去掉水分,再加盐,倒入上好黄酒,封住容器口。大概一星期之后才可以食用。但只要不开封,它可以保存很久。



★手剥笋

【原产地】临安天目山

对于杭州人民来说,手剥笋并非严格意义上的凉菜,而更像是某种即开即食的零食。手剥笋的美味不仅在于其本身多么滋味鲜嫩,更在于那亲自动手、从头吃到尾的乐趣。想象夏日傍晚凉风习习,坐在半山腰有一搭没一搭闲聊,喝点小酒,剥着细小的笋,酒经过喉咙是热辣的,笋嚼在齿间是凉鲜的,冷热之间,面颊就浮上一层微醺,十足惬意。

手剥笋的主要产地在杭州边上的临安地区,采用高山野生小笋,经过漂洗、调味后,再加以长时间蒸煮而成。野生小笋大约一手半长,粗细适中。将它一层层剥皮——在这里没有具体限制,只要咬得动,够嫩,就可以下嘴。笋的口感层次递进,越来越嫩,极鲜,

吃到根部略带甜味……最后意犹未尽,舍不得的还要把手指都吮一遍才能罢休。苏东坡说:“可使食无肉,不可居无竹”,若能居有竹也食有竹(笋),倒也是人间乐事。



★四川凉粉

【原产地】四川

在本篇文章内,四川的出现几率非常高。这大概是因为它的夏天格外闷热,因此当地人研究出各种美味凉食来调整胃口。四川凉粉的取材各有不同,用豌豆做的叫白凉粉;绿豆做的叫片粉;大米做的就是米凉粉。无论哪种都讲究浸泡、磨浆、煮制和成形这四道工序,当中不停搅和,最后端上桌时才能既嫩又弹牙,而且凉置后也不会黏成一团。凉粉最讲究的就是调料,蒜泥、精盐、酱油、白糖、味精、花椒面、红油等鲜甜辣香缺一不可,鲜红金亮地铺倒在雪白凉粉上,光看就相当开胃了。



★青木瓜沙拉

【原产地】东南亚

该怎么描述青木瓜沙拉的滋味呢?如果用影像来解释,从电影《青木瓜之味》中大概可以获知一二:那些平缓的镜头将各种生活场景一一舒展,所有聒噪于此而止,只余清凉。它看起来简简单单,但只要夹一筷子到嘴里,各种各

样细碎滋味纷纷涌现:小青辣椒的出奇辛辣,青柠檬的酸,碎花生米的香,鱼露的腥与鲜……五味陈杂,而青木瓜丝本身又那么清脆,又带着温和的酸甜,似人平凡的一生。

在热爱青木瓜的泰国地区,制作这道凉菜时,青木瓜要先削皮再清洗。在街边食档都用刀剥丝,这样青木瓜丝的口感会比用擦板擦来得更脆,容易入味。然后在大木臼里加入小青辣椒、青柠檬、小西红柿、花生米、海米、鱼露等各种佐味料,最后铺上青木瓜丝,用捣棒和大木勺一起捣搅均匀,就可装盘。



★桂花莲藕

【原产地】杭州

桂花莲藕的滋味犹如江南美女,爽脆鲜嫩的莲藕里裹着柔软糯米,浸在黏稠的冰糖汁内,星星点点的黄色桂花瓣点缀其中,隐约透露出缠绵香气。偶尔去一些号称江南风味的馆子吃饭,端上来的桂花莲藕竟然冒着丝丝热气,让人忍不住想发火——这味凉食妙就妙在冰凉可以将甜腻分解缓和,加上桂花清香,来得格外舒服。但忽略掉凉置过程,它就只是道甜食,犹如一般大路货色的庸脂俗粉,再没有那股小家碧玉的清新风味。

桂花莲藕的制作看似复杂,其实很简单:首先将莲藕去皮洗净,两端切头,把生糯米填进莲藕的小洞里,填满后把切出来的藕头

装回去,用牙签斜插上后,用汤匙拍打,使之固定。而后将莲藕、干桂花和冰糖一起下锅,文火煲一小时至两小时,糖水起胶时关火。凉置,切片。注意桂花下锅煮前应先泡一遍热水,如滤茶般过滤后再食用。(路冰)

□相关链接

凉菜的制作方法

凉菜制作方法主要有拌、炆、酱、腌、卤、冻、酥、熏、水晶等,这里介绍几种常吃的。

【拌】把生的原料或晾凉的热原料,经切制成小型的丁、丝、条等形状后,加入各种调味品,然后搅拌均匀。拌制菜肴具有清爽鲜脆的特点。

【炆】把原料切成丝、片、块、条等,用沸水烫一下,或用油稍滑一下,然后滤去水分或油分,加入以花椒油为主的调味品。炆制菜肴具有鲜醇入味的特点。

【卤】将原料放入调制好的卤汁中,用小火慢慢浸煮卤透,使卤汁滋味慢慢渗入原料里。卤制菜肴有醇香酥烂的特点。

【酱】将原料先用盐或酱油腌制,放入用油、糖等调制的酱汤中,用旺火烧开撇去浮沫,再用小火煮熟,然后用微火熬浓汤汁,涂在成品皮面。酱制菜肴有浓厚醇郁的特点。

中国驰名商标 中国名牌产品

箭牌卫浴河南百店 7月17日-19日

齐惠中原 底价倾城

768元

原价 2508元

底价倾城卡使用说明:

第一重功能:可以领取精美浴巾大礼包一份(一卡限领一份);

第二重功能:凭卡才能购买庆店庆优惠价2508元的坐便器,店庆价768元(一卡限买一套);

第三重功能:此卡可升值100元,购买箭牌单品/套餐产品(店庆专享优惠除外);

第四重功能:可参加幸运抽奖,有机会中奖免单或家电大奖。

地址:万商隆建材城一楼内中区 电话:3289688 15939290680

燕莎美食广场

“清爽假期 美味燕莎”活动开始啦!

美食齐分享,快乐 充充充!

- 1.购卡充值 35 元送充气喜羊羊玩具一个;
- 2.购卡充值 55 元,送学生用太空水杯或喜羊羊一个;
- 3.购卡充值 85 元,送精美太阳伞一把;
- 4.购卡充值 150 元,送不锈钢真空杯或书包一个;
- 5.购卡充值 300 元,送防近视防驼背智能笔一套。

◆另聘:经理一名,收银员、保洁员若干名。
◆另招:部分地方特色风味小吃入驻。

电话:0392-3385999 地址:新区黄河路燕莎五楼美食广场

康露水业 健康之露

康露水业有限公司是我市规模较大、设备先进、服务优质的一家饮用纯净水产品制造商、销售商。主营:桶装纯净水及高、中、低档饮水机及饮水机配件。

(限新老区招聘) 送水工各 5 名, 要求:自备车辆

送水电话:2189188(新区) 2668668(老区)

鹤壁市康露水业有限公司

地址:淇滨区华夏南路日报社一楼

中国驰名商标 中国名牌产品 FCF 猫醛技术

Der 德尔地板

科技·美学·家

团购正在火热预订中……

地址:新区万商隆二楼北门 电话:2184660 13938000273

鹤壁足生堂保健会所(全国连锁店)3周年庆典

特别推出:
(闲时)特惠足疗 48 元/位;
70 岁以上离、退休老人精品足疗 5 折优惠。

关爱老人 关爱健康
足道养生 幸福满堂

地址:新区黎阳路与兴鹤大街交叉口北 100 米路西
预约热线:3318000

诚招乡镇代理商 小区集中安装

地址:淇滨区华山路广电局门面房
电话:0392-3259369 3109053 13939262318

Best 宝视达眼镜

孩子近视眼 折磨两代人

美国技术新一代高科技数字化
梦寐维角膜型眼镜

我们承诺
每天晚上佩戴 6 小时~8 小时,一觉醒来,摘掉近视镜,白天实现裸眼视力恢复正常。

鹤壁宝视达眼镜:山城区红旗街地二厂福A区101号 2698177