

味蕾时间

吃货的快乐
一年四季！

本栏目由菜信商圈特约刊登

菜信商圈

助力线下门店业绩倍增

锡城的天气就是小孩的脸,说变就变。猛然间,秋分已过,中秋即至,短袖换长袖,单衣变复衣。一到饭点,只见桌上有盘冒着热气的鱼汤,内心的欢欣雀跃,不可名状。秋天,可不就是喝鱼汤的季节嘛!

为啥秋天该喝鱼汤?

为啥呢?因为秋冬季节天气变冷,空气干燥,是适合喝汤养生的季节,一碗鲜美的羊肉汤、蘑菇汤、鸡汤、鱼汤都是不错的选择。在这些汤的选择上,鱼汤对身体的食疗功效格外好一些。首先,鱼肉的蛋白质含量高,脂肪含量低,鱼肉所含的不饱和脂肪酸,对心血管疾病患者也有很好的帮助。最重要的是,鱼汤味道鲜美,营养也更容易被身体吸收,对长

秋天,可不就该喝鱼汤?



氮氲的汤气。

事实上,这几款汤都各有特色。鲫鱼营养素全面,含糖分多,脂肪少,含有丰富的蛋白质、多种维生素、微量元素及人体所必需的氨基酸,所以吃起来既鲜嫩又不油腻,还有点甜丝丝的感觉。经常食用带鱼,具有补益五脏的功效。带鱼含有丰富的镁元素,对心血管系统有很好的保护作用,有利于预防高血压、心肌梗塞等心血管疾病。常吃带鱼还有养肝补血、泽肤养发健美的功效。草鱼含有丰富的硒元素,经常食用有抗衰老、养颜的功效,而且对肿瘤也有一定的防治作用。对于身体瘦弱、食欲不振的人来说,草鱼肉嫩而不腻,可以开胃、滋补。

无锡汤店有几许?

正是无锡人爱喝汤,市场上便陆续开出了以汤为主营产品的餐饮店,粤菜汤品也很畅销。有些店铺主打汤品外卖,生意倒也红火。有些火锅店也以汤底为明星产品,脊骨汤、骨头汤、鱼头汤等,食毕打包,回家无论是重新回炉温热,还是放些蔬菜配料再起一锅,或是直接做成汤泡饭,都是难忘的一餐。

秋天,可不就该喝鱼汤?
(天易)

无锡人爱喝哪款汤?

无锡是鱼米之乡,鱼汤是一年四季的必备菜肴,尤其在湿冷的秋冬季节,一碗鱼汤暖人心。每每天气转凉,无锡人家都爱烧鱼汤,鲫鱼、带鱼、草鱼、黑鱼都是常见的炖汤食材。烧汤时,有些主妇还爱加些牛奶,让鱼汤既营养美味又汤白好看;有些人爱撒些胡椒粉,借着椒味升腾

云南抚仙石锅鱼—— 自带仙气的鱼 心动停不下来



扫描二维码
查看更多详情

随着气温日渐降低,夏季由于高温消失的食欲又回来了,虽然胃口大开,但为了身体着想胡吃海喝是不可取的。这时候,来一口石锅鱼鲜美浓郁的鱼汤,养生又美味,简直就是人间享受。这一次,小晚就要带你们来探一探云南当地有名的蒸汽石锅鱼!当然啦,不用去云南,在无锡就藏着这样一家可以吃石锅鱼的店——云南抚仙石锅鱼。



蒸汽石锅鱼采用云南当地一种特色烹饪方法制作,以石为锅、草帽为盖、蒸汽为火高温快煮,可以最大程度保留住鱼肉的鲜美。石锅采用纯天然的石材制成,从云南山区采运而来,富含多种矿物质和微量元素,给予汤底更多营养,夏吃不上火,冬吃更滋补。草帽则取自云南的传说“云南十八怪,草帽当锅盖”。草帽锅盖由香茅草和芦苇皮编织而成,透气性极好,在排出蒸汽的同时能带走鱼的腥味。这些锅盖每天都会被彻底清洗,还会固定时间统一更换。



步入店门,暖黄色的灯光明暗交替,随处可见带有云南元素的装饰品,行走其中能感受到浓浓的云南风情。人多的话,这里还有用青石墙、木围栏隔出的梅兰竹菊、春夏秋冬等小隔间,既保留了一定的空间又不失热闹。座位上方还悬挂着年年有余、招财进宝的灯笼,韵味十足。连宝宝椅上都是云南风情的图画。

挑选好心仪的座位就可以派出一员大将前去选鱼,一大波弹跳能力超强的鱼都是整条出售,按鱼的品种和重量核算价钱。鱼全部都是顾客点好后,从水里活蹦乱跳地捞出现杀蒸煮,这样熬出的鱼汤才最为鲜美。

叉尾鲇鱼、鲟鱼、昂刺鱼、黑鱼、白鲢鱼……店里的鱼种类繁多,其中最受欢迎的就是叉尾鲇鱼,肉质细腻、肥美、鱼刺少,很适合老人小孩,煮出的鱼汤味道鲜美,价格也很是实惠。吃鲟鱼最重要的就是吃鱼的脆骨,鲟鱼肉质偏瘦,适合和叉尾鲇鱼一起煮。人多时,推荐选择鸳鸯锅,一次品尝两种口味,超赞的!



选好的鱼被片好后,就会有专人前来打开石锅里的蒸汽,对锅进行高温消毒。消毒后,鱼片入锅,加入汤底,盖上草帽,打开蒸汽,美味就在烹饪中啦。汤底中的菌菇温和滋补,有助于调理肠胃,提高身体免疫力,还能淡化腥味,让汤汁更加的鲜美。这样的鱼汤,尤其适合老人、小孩、孕妇以及哺乳期的妇女。

170摄氏度的高温蒸汽能快速让鱼锁鲜,不流失营养,感觉不到十分钟,鱼就可以吃了。揭开草帽锅盖的一瞬间,云雾缭绕,抑制不住的香气萦绕在鼻尖。蒸出来的鱼汤呈奶白色,鱼肉里的胶原和营养成分都渗入其中。

这时,可以根据个人口味选择是否加入香菜调味,小晚是香菜爱好者,毫不犹豫地选择了加香菜,于是本就鲜美的鱼汤在加上香菜调味后,醇香的味道深入喉咙,惊艳味蕾,满脑子都是一个字“鲜”。

喝完汤后,就可以开吃鱼肉了。经过蒸汽高温煮熟的鱼片柔韧而有劲道,夹起时能感受到它在筷间回弹。吃前淋上店里的秘制酱汁,爽滑的鱼肉吸溜一下滑入唇腔,软嫩细腻,没有一点腥味。鱼皮处咬下去感觉则是满满的胶原蛋白。

如果觉得秘制酱汁还不够滋味,也可以去自助调料台选择调料,根据个人口味自行搭配。在调料摆放处,店家细心地贴上了温馨小提示,根据指示就能调出教科书版的美味鲜香。

喝完鱼汤,一定要尝尝这里的养生鱼肚,也就是我们常说的“鱼泡泡”,大火爆炒后的鱼肚又嫩又脆,一点也不腥气,一筷接着一筷特别下饭。



现烤鲜花饼也是一大特色,刚出炉的鲜花饼一个个金黄发亮,轻轻咬上一口,原本被外皮包裹得紧紧的花香味四散在舌尖,让人瞬间感觉置身于百花丛中,吃了一块忍不住再吃一块!

(张颖/文、摄)