

时间到,来“吃春”!

正是乍暖还寒时,田间地头已冒出一片新绿,青翠欲滴,诱人食欲。想要一饱口福,当令“美味”是无锡“菜篮子”们的首选,春笋、荠菜、香椿、马兰头等,或从菜场精选,或从地里挖出,趁兴在案头作出一道道包蕴着春气的菜品,再嘬口春茶,关于春日的幻想便披上了实物的外衣,显得妥帖又充满生机。

春天的食物最美就在一个“鲜”字,尝鲜无不道春笋。连绵细雨过后,笋尖破土而出,这是大地延展的力量,也是时令的恩物。汲取了一整个寒冬营养的春笋在春雨的滋润下,



口感特别的鲜甜,脆嫩!尽管春笋周期非常短,笋季只有二十来天,但无锡人从春笋的上市到落市,真是一天也不肯错过的。炒、炖、焖、煨,无论做法,皆成美味。水嫩嫩的春笋进了肚,身体也仿佛生机勃勃起来,充满能量。现代科技研究表明,竹笋具有高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的特点。而常食竹笋,有吸附脂肪、促进肠蠕动、助消化的作用,简直就是健身瘦身人士的最爱。

在这春雨霏霏、景色光明的时节,荠菜是无锡人餐桌上必不可少的“春味”。民间有言:“三月三,荠菜当灵丹。”荠菜富含蛋白质和游离氨基酸,其含量在非豆科蔬菜中首屈一指。荠菜还富含膳食纤维、黄酮、胡萝卜素、乙酰胆碱等营养素。中医认为,荠菜味甘、性凉,有凉肝明目、利湿通淋、止血等功效。荠菜豆腐羹、荠菜炒年糕、荠菜肉团子,“老无锡”最爱的荠菜做法齐活了。不管哪种做法,荠菜都是被切成碎末做为“配角”出现在餐桌上,但只有懂它的人知道,这道菜真正的“主角”非荠菜莫属。

“吃春”,香椿从不会缺席,这大概是最具春天气息的蔬菜,也是最

“金贵”的菜,别的菜论斤卖,它是按两称。作为当令蔬菜的它,不仅营养丰富,还具有较高的药用价值。春日丰盛的野菜中,香椿为最特殊的一款,独特的香味让喜欢的人趋之若鹜,对于香椿爱好者来说,这是独一份的春之味。在无锡,香椿的宿命大多是和鸡蛋终成眷属。在碗里打上两颗蛋,再把切成碎末的香椿和蛋液混在一起,椿段裹着蛋液“吡溜”一下钻进热油,渐渐摊成一张冒泡的嫩饼,泛起一股诱人的香气。汪曾祺写香椿:“一箸入口,三春不忘”。

马兰头亦是春日的风物,采马兰头便是一场仪式感十足的春日之旅。采马兰头,无锡人又叫挑马兰头。阿姨们灵巧的双手拨开那些深绿的叶片,从茎秆顶端掐下或剪下脆嫩的头,轻轻巧巧就投入挎篮。马兰是从生植物,这倒方便了挑马兰头的人们,选定了一片绿,便可以耐心地从中挑出满满一篮子春天了。尽管在一些地方,马兰头会成为被忽视的路边“杂草”,但会吃的无锡人可能会把“不起眼”的马兰头请上餐桌,不炒着吃,而是做成凉拌菜。摘净老叶,撒去杂物,一把青翠的马兰头投进滚水

里,焯掉其特有的清苦味,片刻之后捞起,快速放进凉水里,冷却下来的马兰需挤干水分,细细切开,与香干一起,淋上香油、醋、酱油,再撒上盐、味精、糖,讲究点的还会伴上拍碎的花生米或是松仁,用坚果的脂香带出马兰头的清香。

春茶,一般指越冬后,茶树第一次萌发的芽叶采制而成的茶叶,通常是在当年5月底之前采制的茶叶。茶树经过整个冬天的休养生息,在温暖的春天萌发芽叶,春雨多情,毫不吝啬地给春天的新茶润色。春茶叶质柔软,吸收了秋冬的精华,维生素含量高,茶叶嫩绿,香气宜人,滋味鲜爽。闲暇独处的午后时光、疲惫工作后的休憩之余、三五好友谈天说地的间隙,泡一杯清茶,芳香四溢,在这杯无尽的春意里,茶香触动舌尖,注目杯中那上下翻腾的一抹绿意,在心底泛起了一丝涟漪,是喜悦也是感慨。(亚梨)

Tips:万物复“蔬”,市场上的当令美味蔬菜价格几何?小晚带你来探一探:春笋市场价格在7-15元/斤,新鲜荠菜价格在16-18元/斤,香椿市价在10-15元/两,马兰头价格约8-13元/斤。



一期一烩

暖心暖胃
美味看得见

奶汤基围虾,你不爱?



主辅料:

基围虾500克、吐司面包12片。

调味料:

黄油、虾汤、椰汁、三花淡奶、盐、糖、味精、鸡汁。

制法:

将面包切条,然后涂上黄油,放入烤箱烤脆,然后摆盘。基围虾去虾线,处理干净后改刀,炸脆。将黄油放到锅里小火融化,倒入虾汤、椰汁、三花淡奶和鸡汁,熬成奶汤。把处理过的基围虾放入奶汤煮开收汁,摆盘即成。

食疗价值:

基围虾营养价值丰富,虾肉质比较松软,非常容易消化,一些体弱多病的人食用可以有效地调养身体。基围虾中含有大量的镁离子,镁离子对于心脏的活动非常重要,可以有效地改善心脑血管供血不足,改善心肌梗死等症状。而对于一些哺乳期女性来说,食用基围虾可以有效地起到通乳的功效,还可以补充钙离子,有助于小儿的发育。

(金玉)

本周优享

特价?打折?
看这里!

主理人:金玉

古罗马大酒店

- 5-6人美味商务套餐,原价609元/份,限时优惠价328元/份。
- 10人鸿运当头宴,原价1808元/份,限时优惠价980元/份。
- 10-12人招财进宝宴,原价2652元/份,限时优惠价1288元/份。

君来洲际酒店葵日式料理

- 单人海鲜放题,原价258元/份,限时优惠价238元/份。
- 单人铁板放题,原价258元/份,限时优惠价238元/份。
- 单人铁板放题尊享版,原价358元/份,限时优惠价338元/份。
- 日料和风双人套餐,原价498元/份,限时优惠价368元/份。

素荟莲食馆

- 超值双人餐,原价96元/份,限时优惠价68元/份。
- 精选3人餐,原价135元/份,限时优惠价98元/份。
- 超值5人餐,原价196元/份,限时优惠价128元/份。

大荣世家饭店

- 招牌肥肠面,原价22元/份,限时优惠价16.8元/份。
- 6-7人套餐,原价686元/份,限时优惠价398元/份。
- 8-10人套餐,原价888元/份,限时优惠价498元/份。

虾是人们喜爱的鲜食物之一,其具有丰富的营养价值。在国内,有一种非常常见的海虾品种——刀额新对虾。刀额新对虾因其对环境有着很强的适应性,所以产量是非常之高的。说起刀额新对虾,大家一定不了解,但提起它的另一个名字——基围虾,大家一定知道。那么,大家知道刀额新对虾为什么叫基围虾吗?

说起基围虾名字的来历,就不得不提到基围虾在我国主要的分布地区。基围虾主要分布在我国福建、台湾、广东和广西沿海的沙泥质或泥沙质底海区。在我国南方近海地区,人们也会种植农田。为了防御水患,人们在农田周围修筑堤围,称之为“基围”。而刀额新对虾喜欢随海潮游到基围下水流平缓区域产卵,因此也被人们称为“基围虾”。

基围虾喜潜伏在沙泥质或泥沙质底海区,喜欢只露出两眼和触须。其有着很强的适应环境的能力,虽然属于海水虾,但也可以在半盐水中存活,并且离开水可以存活很长一段时间。

基围虾鲜甜可口,出肉率高,肉质紧实弹牙,而且基围虾的做法多种多样,不管哪一种,都特别的美味!蒸着吃,炸着吃,煮着吃,都非常美味!此次一期一烩,小晚就教大家做一道奶汤基围虾。香浓的奶汤配上鲜甜的基围虾,再来一根松脆的面包条,丰富的味觉层次调动着味蕾,让人食指大动。