

《中庸》说:“人莫不饮食也,鲜能知味也。”在每日的饮食中,食中有味,味中有味,深层次的体味是有难度的。个中三昧,在于个体的体验,在于群体的记忆,这种记忆体现了深厚的时空传统。鲁菜是八大菜系之首,历史悠久,根深叶茂,对其他菜系的影响最为广泛,是中国饮食文化的重要组成部分。鲁菜发端于春秋战国时的齐国和鲁国,并形成于秦汉,宋代起成为“北食”的代表,明清时进入宫廷,发展到鼎盛,成为明清宫廷菜的蓝本和依托。

鲁菜发源地

□孙璐

味蕾上的记忆

吉祥如意之四喜丸子

四喜丸子是经典的汉族传统名菜之一,属于豫菜菜系。由四个色、香、味俱佳的肉丸组成,寓人生福、禄、寿、喜四大喜事,常用于喜宴、寿宴等宴席中的压轴菜,以取其吉祥之意。四喜丸子从外观上来说,由四个较大的肉丸以及其他辅料组成。四喜丸子做法与狮子头基本一致,只是四喜丸子限用四个肉丸。主要用料为猪肉馅、鸡蛋、葱花等。

四喜丸子是一道知名豫菜,是以精瘦肉及碎馒头等为主料经油炸八成热,放入碗内加高汤蒸熟即成,每碗放四个。由于油炸过后又加水蒸过,吃起来鲜而不腻,酥嫩爽口,香味浓郁又利于消化。

用料:五花肉、海参(虾米)、胡萝卜、盐、酱油、味精、料酒、香油、香菜、油菜。

做法:

- 1.团丸子
猪五花肉,荸荠,海参,海米,馍碎,香菇,莲藕,胡萝卜,面包糠,玉兰片切成2毫米大小的丁。加入盐、味精酱油、料酒、葱末姜末,拌匀入味,加入淀粉,蛋液顺一个方向搅匀上劲。团成二两左右的大丸子。
- 2.炸丸子
锅内放宽油油温七成热,下入丸子,中火炸至定型,八成熟后捞出。
- 3.烧丸子
锅内留少许油,爆香葱段姜片八角,倒入水,加盐、酱油料酒、调味,放入丸子,水开后,小火慢煮30分钟。
- 4.装盘
油菜焯水摆边,把丸子放入盘中,汁液加水淀粉收浓,淋在丸子上即可。(把丸子和汤倒进汤盆中,加味精和香油调味。撒香菜即可。)

“九炼金丹”之九转大肠

经典鲁菜一有风味的地方就有功夫

鲁菜的形成和发展与山东半岛的地理环境、历史地位息息相关。山东半岛坐享鱼盐之利,先民在这块风水宝地捕鱼捞蟹、煮海为盐,已有数千年历史。盐是百味之首,有了它,就有了烹调中的“调”字,各种原料被激发出千滋百味,食物才演变为美食。其次,山东地处黄河下游,气候温润,四季分明,物产丰富,种类多样,畜禽、海产、山珍、蔬菜一应俱全,为鲁菜的发展奠定了丰厚的物质基础。

九转大肠作为济南派鲁菜的典型代表,由济南九华楼店主首创。当时的名字叫红烧大肠,因为烹制过程复杂、下料狠、入味深透,所以被文人雅士们赋予了这个颇具深意的名字。

用料:
猪大肠头适量,白糖50克,米醋40克,酱油5克,盐4克,味精2克,高汤250克,胡椒粉3克,砂仁面,肉桂面各5克。

做法:

- 1.将大肠头翻过来,刮掉油脂,加盐、醋或面粉搓洗干净,取较细的大肠塞入稍粗的肠内,捋直,两端用牙签固定(这样大肠

变厚而且粗细均匀),入沸水焯透,去掉杂质并定型。

- 2.锅下清水以及适量葱、姜、盐、料酒,下入大肠煮熟放凉,然后切成3.3厘米长的段,插入一根牙签固定。
- 3.锅下底油烧热,加入白糖炒成糖色,下入大肠段400克煸炒一下定型上色,然后烹入米醋,下酱油“着色”,加入盐、味精、高汤,胡椒粉小火调至黏稠,撒入砂仁面、肉桂面,中火自然收汁,点香油,取出大肠抽掉牙签,摆入盘中,原汁收浓淋在菜上,撒少许香菜末即成。

特点:酸甜苦辣咸,五味俱全,色泽枣红。

制作关键:

- 1.煮大肠时不要用高压锅,否则会把肠头压“糟”,没有韧性和嚼头。
- 2.糖色炒得稍微老一点,以突出枣红的色泽,但不要炒出苦味。
- 3.最后一步要用小火调制,若用急火会使汤汁变浑浊,而且不亮不红。
- 4.制作此菜时需要提前把大肠煮透晾凉,如果煮完马上烧的话,大肠太软,成菜塌陷不成形。



咖喱土豆



蓑衣黄瓜



所谓软溜是指先将原料蒸熟或煮熟,沥净水分,再用兑好的芡汁浇淋的一种烹调方法。

锅塌豆腐是山东经典的汉族名菜之一,属于鲁菜。锅塌是鲁菜独有的一种烹调方法,它可做鱼,也可做肉,还可做豆腐和蔬菜。其特点是豆腐经过调料浸渍,蘸蛋液经油煎,加以鸡汤微火塌制,十分入味,又可称为“锅塌豆腐夹馅”,成菜呈深黄色,外形整齐,入口鲜香,营养丰富。

最早的锅塌系列菜来自山

健康饮食之软溜里脊片

软溜菜产生于过去那个缺油的时代,仅靠清水和几样简单的调料便将原料做得鲜嫩滑润、美味无比。

如今,这类菜品因顺应健康饮食的潮流,又被越来越多的厨师重新拾起。

用料:猪里脊肉150克、蛋清30克、淀粉5克、盐、料酒、白胡椒粉适量。

做法:

- 1.将猪里脊肉150克切成薄片,加入盐、料酒、白胡椒粉拌匀,放入30克蛋清打成的雪丽糊

东地区,早在明代山东济南就出现了锅塌豆腐,此菜到了清乾隆年间荣升为宫廷菜。后传遍山东各地,又传入到天津、北京及上海等地。

用料:北豆腐、鸡蛋、淀粉、盐、料酒、味精、胡椒粉、水淀粉、葱花。

做法:

- 1.北豆腐切成骨牌块(0.5厘米厚),在切好的豆腐两面撒少许盐、味精,胡椒粉料酒腌制

黄金宫廷菜之锅塌豆腐



九转大肠



锅塌豆腐



葱烧海参



四喜丸子

按顺时针搅匀,再淋水淀粉5克拌匀。

- 2.浆好的肉片入90度水中拨散,大火余至微开,捞出肉片控水。
- 3.锅下余肉的原汤200克烧开,下姜末20克、蒜末10克煮出香味,放入玉兰片80克、黑木耳10克,调入盐、味精、勾浓芡,淋明油,倒入肉片,葱段10克颠匀即可出锅。

制作关键:

肉片上浆时不宜加入太多的水淀粉,否则吃不出滑嫩鲜美的口感。

5分钟。

- 2.鸡蛋打散,把豆腐块先粘一层干淀粉,再裹匀蛋液。放入已经烧热加了植物油的煎锅内煎至两面金黄。
- 3.加半碗水,加入盐、白糖、鸡粉、料酒,胡椒粉大火烧开后,转中小火塌至锅内汤汁快干时,用少许水淀粉勾芡,再淋入香油,即可装盘,最后撒入红椒和葱末。

养生小贴士

柚子怎么挑?怎么增甜?

秋已至,此时吃柚子好处多多,本草纲目之中就有记载,吃柚子能够有效地去除肠胃恶气,同时还能止咳化痰。除了直接食用的方法之外,也可以将柚子制作成为柚子茶服用,是一种非常好的养生水果,同时还能够起到美容的作用。

柚子要怎么挑呢?1.选尖不选圆,越尖越好。2.选大不选小,大个头成熟得会更好。3.选黄不选青,黄色的比青色的成熟更早。4.选重不选轻,重的果实比较饱满。5.挑选柚子时用手指按住底端,按不动的最好。

刚采下来的柚子,滋味不是最佳,最好在室内放置几天,一般是两周以后,待果实水分逐渐蒸发,此时甜度提高,吃起来味更美。

刚买回柚子就吃可能感觉水分比较少,那是因为还没有充分糖化,可以将家里柚子上套的塑料袋都扒掉,一周后再吃会感觉水分明显增多。

柚子虽然好吃,但由于其性寒,因此一些气虚及身体虚寒的人最好不要频繁食用。同时还要注意,由于柚子具有滑肠的作用,因此经常腹泻的人也要谨慎食用。

柚子皮的神奇作用

→清香防虫蚁

将柚子的白皮部分,切成条状后日晒至干燥,去除水分后,放在家里容易滋生蚊虫的地方,就可以防虫蚁,据说放在米缸中可以防止米虫。另外,点火燃烧,基本上就相当于天然蚊香咯!

→祛除污渍

柚子皮留下外面绿色的那层,放到容器里(7分满),加入等量的药用酒精,再加一点点水,密封3~7天后,用水稀释,拿来洗碗,效果比洗洁精都好哦。

→祛除异味

将柚子皮放进微波炉里加热两分钟,就能去除微波炉里的油味、菜味,将柚子皮直接放入冰箱,也能去除冰箱内的异味。

食疗佳品之葱烧海参

葱烧海参是山东省经典的汉族名菜,中华特色美食,属于鲁菜系。从山东源入,以水发海参和大葱为主料,海参清鲜,柔软香滑,葱段香浓,食后无余汁。是“古今八珍”之一,葱香味醇,营养丰富,滋肺补肾。

用料:海参、胡萝卜、冬笋、大葱

做法:

- 1.海参切条,大葱切段。锅内放油50克,小火放入姜片、葱段、八角、桂皮、香菜,炸出香味。捞出葱段,倒出部分油。
- 2.锅中放入酱油,老抽炒出香味。加入100克水烧开。放入盐、糖、白酒,调味。
- 3.捞出香料不用,放入海参入味后放入胡萝卜条、冬笋条。慢慢收汁后点入芡汁收汁后,放入葱段。出锅装盘。

