

节后保“胃”战 素菜成主力



编辑说

今年春节,受2011好客山东贺年会的推动,山东各地主要星级酒店和特色餐馆推出的“鲁菜宴、民俗宴、酬宾鸿运宴”等贺年宴产品受到热捧,上座率极高,许多贺年宴出现一桌难求的现象。

贺年宴上的肥腴甘美之食让人大饱口福,也正因为此,许多市民的体重也在春节期间一路飙升。随着春节结束,许多市民纷纷将视线转移到素菜上,为肠胃解油去燥。

本刊记者 朱亚东



椿香豆腐

“过年天天大鱼大肉的,都腻味了,来点素菜吧!”年假回来,几个朋友聚在一起吃饭。一落座,都纷纷要求点素菜,果不其然,刚上桌的咸菜、马兰头、茼蒿、凉拌黄瓜等成了抢手货,一会儿就被消灭得干干净净。在享有山东省“鲁菜第一馆”之美誉的舜耕山庄南凤阁鲁菜馆,鲁菜素菜备受客人的喜爱。“顾客都说过年时吃得太好了,肠胃负担有些重,要换些清淡些的鲁菜尝尝。”舜耕山庄餐饮部行政总厨王斌介绍说。

同时,春节后广大市民招待客人的“菜谱”也开始更换,饭桌上的鲜虾鱼肉不再唱主角。在农贸市场和超市里,蔬菜、咸菜、粗粮摊位明显比肉类摊位热闹。记者在历下大润发超市看到,摆满各种新鲜蔬菜的专柜聚集了很多市民,一些市民的购物篮中甚至放置了七八种不同种类的蔬菜,相比之下鱼肉专柜则冷冷清清。家住济南历山名郡的许女士对记者说:“春节时家里天天大鱼大肉,走亲戚串朋友也是吃这些东西,现在一见到油腻腻的都没有食欲了。今天、明天都待在家里吃,我就想着熬些粥,再配些清淡的蔬菜和咸菜,解解油。”而在超市的主食专柜,各种豆类、玉米面、窝头等粗粮及粗粮制品也同样受到了消费者的欢迎。



山东小炒皇

菜品用料: 木耳20克、绿豆芽50克、山药50克、红青辣椒各50克、虾米50克、盐5克、味精3克、料酒5克、香油5克、大葱5克、姜5克、大蒜5克。

做法: 1、山药、红青尖椒、木耳切丝。虾米洗净,用少许开水泡一下。锅内加油烧至六成热,将山药丝放入炸至金黄色捞出;2、锅内加水烧开,将豆芽、青椒丝、红椒丝、木耳丝余透捞出;3、另起锅,加入少许油烧热,用葱姜蒜爆锅,加豆芽、山药丝、青红尖椒丝、虾米、木耳丝、精盐、味精及泡虾米的水调味,炒匀,加香油颠炒均匀,装盘即成。

美食贴士: 山药要先炸一下,其他原料余水。



珊瑚金钩

菜品用料: 嫩大豆芽350克、红辣椒丝5克、葱姜丝各1克、食用木耳丝11克。

做法: 1、豆芽洗净去根,放入开水中煮熟,捞出控水,装盘;2、油烧至五成热,放入花椒粒炸成金黄色捞出,将辣椒丝、葱姜丝放入;3、依次放入食用木耳丝、酱油、料酒、醋、白糖、精盐烧开后,浇在豆芽上即成。

美食贴士: 用化肥发制的豆芽外观特别白亮肥美,不过吃起来却没有爽脆口感,含氮的食用后对身体有害,因此豆芽还是选普通大小的较为保险。

让素菜“飞”一会儿

鲁菜,又名山东菜,位居四大菜系之首,鲜咸脆嫩,风味独特,制作精细,久负盛名。在山东过大年,相信鲁菜中以大鱼大肉为主的菜品已经让您大饱口福。春节结束,不妨让我们先改变一下膳食结构,品尝一下地道的鲁菜素菜,让素菜“飞”一会儿。

高群 整理



扒栗子白菜

菜品用料: 白菜心400克、栗子罐头一听(或生栗子250克)、清油40克、葱末、姜末各2克、料酒20克、酱油5克、白糖5克、盐2克、味精5克、水淀粉35克、香油5克、高汤适量。

做法: 1、白菜心顺刀切长条,罐头栗子用开水焯(生栗子,切口煮熟,去皮,再切两半);2、白菜用蒸锅蒸软,或用开水焯软后,理顺码放盘中;3、锅放油烧热,放葱姜末爆香,烹料酒,加酱油、盐、高汤、白糖、味精,放栗子、白糖,转微火稍煮,勾水淀粉,翻勺,淋香油即成。

美食贴士: 生板栗巧去皮:用刀将板栗切成两瓣,去掉外壳后放入盆里,加上开水浸泡一会儿后用筷子搅拌,板栗皮就会脱去,但应注意浸泡时间不宜过长,以免营养丢失。

泰安三美豆腐



菜品用料: 泰安豆腐150克、白菜心100克、鲜汤500克、精盐4克、味精、葱末、姜末各5克、鸡油5克、熟猪油20克。

做法: 1、将豆腐上笼或放入锅里隔水蒸约10分钟,取出沥水,切块,白菜心用手撕成5厘米长的小条块,分别放入沸水锅中烫过;2、炒锅放猪油,烧至五成热,下葱、姜末炸出香味;3、放入鲜汤、盐、豆腐、白菜烧滚,撇去浮沫,加味精、淋鸡油即成。

美食贴士: 用鸡汤烹制,吃火时间不要过长。

软烧豆腐



菜品用料: 豆腐750克、味精2克、花椒8克、白砂糖50克、小葱5克、姜5克、黄酒5克、酱油15克、香油50克。

做法: 1、豆腐入屉蒸透,削去四边黄皮,切成2厘米的块;2、将豆腐块放入温水锅内小火炖煮,至浮起时捞出控净水;3、炒锅内加芝麻油,中火烧至六成热,放入花椒略炸,加入白糖25克,改用小火炒至红色时,放入豆腐炒匀;4、待其上色后,即将葱丝、姜丝、酱油、黄酒、味精、清汤、白糖放入,用慢火煨;5、至豆腐呈枣红色,汤汁稠浓时,淋入花椒油即成。

美食贴士: 豆腐去皮,洁净细嫩,飞水可去豆腥味,兼致成形,不易碎烂。