



临近中秋节,按往年烟台人的饮食习俗,这个时节正是品美酒吃海鲜的好季节。正值海边开海,琳琅满目的海鲜让喜欢吃海鲜的人们看得,口水直流。近日,记者采访鲁花集团旗下的东上海鲜大酒楼的主厨邢庆崇先生,下面让他为《非常食客》的读者们送上一场饕餮海鲜美食盛宴吧。

中秋品海鲜盛宴——到“东上海鲜”

文/片 专刊见习记者 王梓蓉



◁ 瑶柱肉沫海参

据邢主厨向记者介绍,东上海鲜大酒楼的海鲜种类十分丰富,不仅有本地海鲜还聚集了南方各种海鲜,如龙虾、石斑鱼、龙趸等,另外还有新鲜的南方蔬菜,如芥蓝、水东芥菜。“咱家海参和外界海参的最大区别就是高压,而不是自发的。”邢主厨向记者介绍了东上海鲜的特色。了解得知,为了在海鲜制作方法上打破以往的作法,东上海鲜特别推出的“瑶柱肉

沫炒海参”。将新鲜的海参使用高压锅压好,并烹制。

这道“瑶柱肉沫炒海参”菜品的特点:添加了特殊的加工手法,锁定海参营养价值,加入的贝柱提鲜增香,口感鲜味十足。



◁ 冰镇鲍鱼刺身

据邢主厨介绍说,这款冰镇鲍鱼也可称为鲍鱼刺身,所谓的刺身:就是将最新鲜的原材料改花刀拼入盘中蘸汁

生吃。说起制作来,邢师傅用最最短的话概括说:“就是将鲜活的鲍鱼放入冰箱保鲜后,将鲍鱼改花刀拼盘,即可。”



◁ 生加拿大龙虾配桔味热汤

邢主厨介绍海鲜的吃法和做法都有很多种,龙虾也可以配汤吃。“将生加拿大龙虾去壳取肉,用刀拍平加少许盐,胡椒粉柠檬汁入味卷成圆桶状,用橙汁、奶油、青柠汁,做成热汤,

灌入特殊的容器里面,芒果切粒,西红柿切粒,拌在一起,放在龙虾周围,最后把调好的热汤打进去,即可。”没有试过这道汤的食客们不妨可以去尝试一下。

○鲁菜之乡佳话多之三

福山大面和蓬莱小面的由来

编辑手记

张允德,福山烹饪协会副秘书长兼办公室主任,一直以来热心于鲁菜文化的研究和探索,积累了大量的关于鲁菜文化的第一资料。为了弘扬鲁菜文化,让人们更多地了解鲁菜、喜爱鲁菜、推动鲁菜。现将部分资料摘录以飨读者。



蓬莱小面

福山大面,据传已有二三百年的历史,它以柔滑鲜美、品种繁多、工艺性强著称于世。福山拉面的面坯分圆条和扁条两种。圆条又有绿豆条、匀条、细匀条、一窝丝、龙须条等;扁条则有带子条、灯草皮、扁条、韭菜扁、一窝丝等20多种条形。卤汁分大卤、温卤、杂酱、肉丝、虾仁、三鲜、海味、清肠、干拌、烩勺等几十种,并且条与卤也有一定的配合规格。使用的盛器最早是用香油、大料等佐料浸泡过的砂碗。因此被称为中国四大面条之一,但它的来历却鲜为人知。

据传,福山古代有一书生,娶了个美丽而贤惠的妻子,妻子不仅心灵手巧被人称羨,而且长了一头人见人爱的飘柔长发,色如青黛,形似瀑布,煞是好看。两人恩恩爱爱,男读女织,小日子过的有滋有味。不想丈夫多次乡试不第后,灰心丧气,不求上进,整天和一些混混在一起,吃喝嫖赌。妻

子苦口婆心规劝,他不但不听,而且反目成仇,将妻子赶了出去。不久便家道败落,流落他乡,沿街乞讨。再说妻子,自打离家后便在县里一家面馆打工,擀得一手好面条。一天她看到街上一个叫化子很像其丈夫,便叫店小二把叫化子叫进来,给他一碗热面条吃,并叫小二问叫化子那个像哪个村的。问罢,果然是其夫君。古云,一日夫妻百日恩。回想起当年小两口甜甜蜜蜜的生活,丈夫待她的许多好处,真是又气又怜,思绪万千。在沉思中她下意识地抓了一块面团,边抻边拉,瞬间奇迹出现了,她竟拉出了四五尺长的如同发丝的细面条来。她便突发奇想,何不用拉出的像自己发丝的长面条来唤起丈夫对她的思念。第二天,她又看见叫化子来店乞讨,便叫小二安排他坐下,自己拉了一碗细长面条叫小二送去。叫化子用筷子挑起又细又长、如同长发的面条,想起了长着一头长发的妻子,悔恨交加,放声痛哭,悔不该不听妻子的规劝,流落到这般天地。妻子见他有悔过之意,便出来相认。后来,妻子自己开了一处面馆,经营她创出来的拉面,供丈夫读书。丈夫很争气,中了进士,传为佳话。此后,人们也依此学起了拉面,并不断改进提高。

到了二十世纪三十年代,在“吉升官”老面案师傅张立瑞的精心制作下,福山拉面成为远近闻名的、受到广大食客青睐的胶东面食。

那为什么福山拉面又叫福山大面呢?说来又是一个在偶然事件中引出的另一个故事。由于福山拉面柔滑鲜美,很

快在胶东大地广为流传。据传,在七八十年前,蓬莱一衣姓厨师开了一家福山拉面馆,有一天,天已傍晚,快要关门时,忽然来了几位客人,非要吃福山拉面不可。衣师傅一看,和好的面团用完了,现和已经来不及,案上仅剩不多的面坯,另外还有一条蒸过的加吉鱼和一些发过的木耳。于是,衣师傅便将面坯分到几个碗内,将锅内加入煮过的鲜汤、花椒、大料烧开,捞出花椒、大料、放入加吉鱼肉、盐、味精、酱油等调料烧开,淋上鸡蛋液和湿淀粉,把制成的卤汁浇到面坯上。客人一看此面,卤多面少,吃起来鲜滑味美,无比叫绝。问:这叫什么面?衣师傅想,此面是福山拉面变化来的,面坯比福山拉面少,于是就顺口说:“这是蓬莱小面。”蓬莱小面从此叫开了,而作为它前辈的福山拉面自然就成了“大面”。

这正是:
福山大面众人夸,
细长如发留佳话。
蓬莱小面衍生出,
胶东双食开奇葩。

文/张允德



福山大面



中秋亲自动手做月饼

配料:

月饼皮:

低筋粉 500g

月饼糖稀 300g

花生油 110g

馅料:豆沙馅 莲蓉 蛋

黄等等可依照自己喜好

选择。

制作方法:

1、花生油、糖稀混合

均匀拌入面粉中。

2、面团捏实后搓条

下剂,擀制面皮。

3、将馅心也搓条下

剂,大约面皮的三分之二

大即可。

4、用面皮将馅心包

住,包好后收口向下,正

面放入印模中摺制成型。

5、成型后表面刷蛋

液,放入200℃的烤箱中



烤制。

Ps:

1、制作面团不要揉,尽量用手掌压,无面粉疙瘩即可。

2、在成型前,可先检查印模是否被面粉糊住,可用牙签事先清理一下。

3、烤制时,烤盘要刷一层油或者撒点面粉,防止粘底。

4、烤制之前刷一次蛋液,烤制中也需取出刷蛋液,为了使色泽艳丽,可在即将出炉时,在表面刷一层糖水。

○美食100分

六种营养食物越吃越瘦

每到吃午餐之前一小时,你经常能发现办公室很多人的肚子已经饿得咕咕叫,大家四处搜罗可以吃的零食,一小块蛋糕,一块巧克力,或其他的小零食。其实,这种习惯不但会影响到您的身材,还非常不健康!本期就推荐下最适合午餐吃的6种营养食品,不仅让您越吃越瘦,还可以抗衰老哦!

抗衰老抗癌食品——西兰花

推荐理由:西兰花富含抗氧化物维生素C及胡萝卜素。科学研证实,西兰花是最好的抗衰老和抗癌食物。

最佳蛋白质来源——鱼肉

推荐理由:鱼肉可提供大量的优质蛋白质,并且消化吸收率极高,是补充优质蛋白的最佳选择。同时,鱼肉中的胆固醇含量很低,在摄入优质蛋白的同时不会带入更多的胆固醇。有研究表明,多吃鲜鱼还有助于预防心血管疾病。

降脂食品——洋葱

推荐理由:洋葱可清血,有助于降低胆固醇。

抗氧化食品——豆腐

推荐理由:除了瘦肉和鱼虾类食物外,豆腐也是良好的蛋白质来源。同时,豆类食品含有一种被称为“异黄酮”的化学物质,是一种有效的抗氧化剂。请大家记住,“氧化”意味着“衰老”。

保持活力食物——圆白菜

推荐理由:圆白菜维生素C含量很丰富,同时富含纤维,能促进肠胃蠕动,让消化系统保持年轻活力。

养颜食物——新鲜果蔬

推荐理由:新鲜果蔬中含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素E。胡萝卜素是抗衰老的最佳元素,它能保持人体组织或器官外层组织的健康,而维生素C和维生素E则可延缓细胞因氧化所产生的老化。