

非常食字

鱼米乡粗粮馆吃健康

文/片 专刊见习记者 王梓蓉

都市生活快节奏,粗粮饭店带给您健康新享受!熟悉的味道!让您的食欲大振,胃口大开!安心坐下来吃一碗吧!既便宜又好吃!浓郁的香味,引人进入梦幻的世界里!福山鱼米乡粗粮馆分楼上楼下,有100多个座位,每日供应午市和晚市,即便如此,现在的预约已经排到了明后天,实在火热!尤其这里的大锅鱼片片,也很红火。



这里真的很火,从之前的福山区北四路店搬到现如今的福山区民阜路58—53号,食补鱼米乡粗粮馆人气更旺。

老板将这里设计成古朴的农村灶台又带有现代简易气息风格,在整体空间的美感上下足功夫。

无菜单料理是最大特色,强调健康养生。老板本身不是科班出身,但凭借着对食补养生的热爱及执着,严格筛选当季的新鲜食材——很多食材都是外面不常看到的,均由自己研发出来,比如自制的特色片片。

搭配各种海鱼,让人看上去就有种热闹的感觉。吃到嘴里的味道更是让人流连忘返。



●推荐特色

大锅深海鱼锅片片

谁说吃鱼锅片片就不能花样百出?农家粗粮馆首创了多种深海鱼片片使用深海鱼的先例。

这里一锅鱼至少要八九种深海鱼混合炖制而成,如:老板鱼、偏口鱼、线鱼、尾鱼、黑鱼、黄鱼、小黄花、鲛鱼等海鲜市场上时令鱼大聚会。同时现场还要制作片片。将新鲜的玉米糊贴至到大锅上,感觉新鲜又美味。片片的种类也出乎记者的意料,海鲜片片、肉沫片片、菜片片、实心片片看得出,老板确实在这上面花费了不少心思,下了不少功夫。刚出锅的鱼肉口感很香,鱼汤也很浓烈,喝到嘴里感觉暖暖的,不仅让人回味这里的农家美食确实吃到心里,暖在身上啊。

饭馆最大的特色在于对食材领热属性的认知和组合。师傅认为,忙碌的都市是一个过动的城市,而动是属于热的

一种表现,因此料以平和、温和甚至偏凉性的为主。

坚持少油烹调手法来呈现当季食材的滋味,唯一拿来调味的便是盐。别担心这样菜的口感就会大打折扣,味道鲜美农家饭饱吃十足啊。

在这里消费100元小锅鱼片片:
适合3-4位食客享用,你们可以享受到一锅10种不同的新鲜海鱼、10个不同口味的片片(2个海鲜、2个肉沫、2个包菜、4个实心片片)、四个独家自制砂碗农家菜、每人一份稀饭。

在这里消费150元大锅鱼片片:
适合6-8位食客享用,你们可以享受到一锅10种不同的新鲜海鱼、15个不同口味的片片(3个海鲜、3个肉沫、6个包菜、4个实心片片)、四个独家自制砂碗农家菜、每人一份稀饭。

吃粗粮有十大好处

也正是因为粗粮属于平性食物,而且它们的组织不易被人体吸收,使其具有改善胃肠微生物菌落和产生低热量的生理功能,从而在生理上有以下十大特性:

①粗粮属于平性食物,因此

长期食用粗粮可以避免热性病的发生,由于人类的绝大部分疾病都是属于热性病。

②防治心脑血管疾病的作用。

③防治糖尿病的作用。

④治疗便秘的作用。

⑤减肥作用。

⑥人体吃粗粮不仅不会形成恶臭的粪便,而且还有一个治疗作用,这就是裹肠毒!

⑦防治不育症。

⑧防治抑郁症。

⑨止喘作用。粗粮具有缓解支气管痉挛的作用,其原理不明。

⑩抗癌作用。

甜品DIY

伯爵红茶&蔓越莓司康



原料:低筋面粉150克、泡打粉6克、糖粉25克、盐1/3小勺、黄油40克、全蛋液25ML、牛奶60ML、蔓越莓干50克

表面装饰:全蛋液适量
(此份量约可做直径5CM的梅花形司康15个)

做法:

- 1.低筋面粉、泡打粉、糖粉、盐混合均匀后,过筛置于一大盆中;
- 2.黄油室温软化后切成小粒;
- 3.将黄油置于面粉盆中;
- 4.用手搓匀成粉末状;
- 5.加入蛋液;
- 6.加入牛奶;
- 7.加入蔓越莓干,揉成均匀的面团,包上保鲜膜,置于冰箱冷藏20-40分钟,使面团松弛;
- 8.将冷藏后的面团取出,擀成0.6-0.8CM的厚片,用模具按压出花形,剩余的面团可重新揉合后擀开再按,直到用完所有的面团;
- 9.烤盘刷油,将生坯置于烤盘上,摆放整齐,中间留空隙,表面刷上全蛋液;
- 10.烤箱预热,中层,上下火,200度,烤制15分钟左右即可。

至于伯爵红茶就比较简单了,买来茶粉,用滤纸冲泡,或者用咖啡机煮都可,还可以买袋泡茶包的,直接泡就可以,非常方便,可以根据个人口味加入糖或者奶,也可以什么都不加,只喝单纯的红茶。

英式下午茶的由来



关于下午茶的由来,相传第一位开始喝下午茶的人应该是19世纪初,维多利亚时代一位懂得享受生活的英国公爵夫人安娜贝德芙七世。

贝德芙夫人常在下午4时感到意兴阑珊、百无聊赖,心想此时距离穿着正式、礼节繁复的晚餐还有段时间,又感觉肚子有点饿了,就请女仆准备几片烤面包、奶油以及茶,作为果腹之用。贝德芙夫人很享受用茶点的过程,经常邀请亲友共饮下午茶,同时也可以闲话家常,同享轻松惬意的午后时光,没想到一时之间,在当时贵族社交圈内蔚为风尚,名媛仕女趋之若鹜;一直到今天,已俨然形成一种优雅自在的下午茶文化,成为正统的英国红茶文化,这也是所谓的“维多利亚下午茶”的由来。

下午茶最初只是在家中用高级、优雅的茶具来享用茶,后来渐渐的演变成招待友人欢聚的社交聚会,进而衍生出各种礼节,但现在形式已简化不少。虽然下午茶现在已经简单化,但是茶正确的冲泡方式、喝茶的摆设要优雅,丰盛的茶点,这则被视为喝茶的传统而继续流传下来。

●鲁菜之乡佳话多之六

三妯娌做鱼

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。

福山东北,八角海边,有一个渔村,村里有一户靠打鱼为生的人家。这家老汉有三个儿子常年跟着老汉出海打鱼,他们家的三个儿媳妇都有做菜肴的本领。

有一年,正逢老汉六十大寿,全家人都张罗要为老人庆寿。老汉不要儿子儿媳为他太破费,只提出要每个儿媳为他做一道全尾鱼,要求是每一道菜不能重样。

庆寿筵开始了。首先大儿媳作了第一道菜。她先将鱼用盐腌入味,然后用鸡蛋糊把鱼裹好煎成金黄色,再在鱼上洒上葱、姜丝,放进笼里蒸熟,端上桌,众宾客尝后大加赞赏,都说鲜嫩好吃。紧接着二媳妇开始做第二道菜,她先用花生油、葱姜和面酱爆锅,加鲜汤后,再把鱼放入汤中,又将大料、花椒等佐料放入锅内,用慢

火炖,待浸过鱼的汤汁完全浸入,盛盘端上,众宾客尝后,不住的连声啧啧,都伸出了大拇指。最后该三媳妇显身手了,小媳妇见大嫂、二嫂做的鱼都得到公婆和众宾客的称赞,自己更加用心。只见她既不煎,又不煮,而是把鲜鱼放入锅中,加汤慢火炖之,至鱼汤炖到呈乳白色时,她将一汤匙自制的胡椒粉和二汤匙清醋加入鱼汤中,

连鱼带汤盛入一个大海碗内。众人一尝都齐声叫好!妙!妙!好!

老汉见三个儿媳做鱼各有一手绝活,于是便和众人为这三种做法的鱼起了三个不同的名字:大媳妇做的叫煎蒸鱼,儿媳妇做的叫红焖鱼,小儿媳做的叫醋椒鱼(汤)。这三种做法,至今还在福山流传,后来经过许多名师改制,现已成为大饭庄的传统名菜。 文/张允德