

寻味北京

京城内的云南风味儿

“ 用美食话南谈北已不是新奇的事儿,有人说云南菜“辣不过贵州,麻不过四川”,对于饮食较清淡的广州人来讲偏辣,对于川湘鄂的人们来说,则又显得不够麻、不够辣。云南菜,就是这样,有着它独有的味道与民族风味。如今,云南菜遍布东西南北中,下面让我们来看看在京城内那些让人垂涎欲滴的云南味儿—— ”



鸡豆凉粉

先说说鸡豆凉粉,这是在丽江古城的街头很容易见到的一种著名风味小吃。鸡豆原是丽江相邻的大理州洱源县的特产,远销东南亚各国。鸡豆凉粉,是将鸡豆泡透磨细过滤成浆,然后煮熟为灰黑色,倒入容器冷却成形而成。入口感觉极好,和我们平时吃过的凉粉很像,但是口感却更加筋道,带着点儿辣味的让人更加垂涎欲滴,却也不会让你辣到鼻涕眼泪横流。

鲜花饼

初春正是一个万物复苏发芽的季节,鲜花饼自然成为了初春的主角儿。用可食用的玫瑰花入料,用油酥面包裹,加之

以面粉、香油、白糖、蜂蜜等配料入烤箱烤制而成,新鲜出炉的鲜花饼酥软爽口、花香浓郁、沁人心脾,既好看又好吃。伴上凉拌茉莉花,淡淡的茉莉花香,清新淡雅,咬上一口,满口都是花香。

香茅草烤鱼

属于云南滇南地区菜肴,也是地道传统的一道云南风味菜肴。新鲜的罗非鱼肉鲜甜少刺,细腻嫩滑,做法独到,在碳烤的过程中,鱼腹里填入云南特有的香料,鱼身用香茅草等香料完全包裹,不仅去除了鱼的腥味,更与肉香完美融合。入口时,肉质嫩而香,有香甜的味道,而皮则烤得恰到好处,吃起来绝对不会觉得有烧烤的油腻感。鱼身上的香茅是对嗓子非常好的一种植物,用吸的方式去吃它,有种

甜甜的味道。

玫瑰花瓣的乳扇

这是云南大理少数民族白族吃的一种奶制品,云南大理特产,色泽乳白,片状,成卷,形状如扇。是由木瓜和奶农剩余的牛奶制作而成。这样特别的味道,是值得一品为快的。

苦荞茶

云南的特色茶,是将苦荞麦的种子经过筛选、烘烤等工序加工而成的冲饮品。拥有独特、全面、丰富的营养成分,而且药用特性好,有预防雀斑及老年斑的作用,是美容护肤的佳品,被世界营养学家誉为人类的“天然黄金搭档”。让人在解渴的同时,也打开了味觉,开始准备

品尝美味佳肴。

丽江粑粑

它是纳西族独具的风味食品。由多种材料制作,用以平底锅文火烤熟煎至金黄色而成,口味有咸甜两种,其色泽金黄,香味扑鼻,吃起来香酥可口、油而不腻。云南餐馆的主食中,丽江粑粑和菠萝饭被姐妹淘们青睐。不仅仅这些,在京城还可以品尝到很多云南菜,如黑三剁,也是云南菜的代表之一,十分适合当下饭菜,用大头菜、肉末、青椒粒翻炒,撒上点点盐巴,微辣又开胃;薄薄的牛肉片里面卷上鲜嫩的薄荷叶,荷叶子的清香牛肉的鲜香,绝美的搭配,且口感很独特,吃起来一点都不腻。 (整理)

食尚厨房

罗汉果山药排骨汤



罗汉果又称为甜味素,甜度高、热量低,是中国广西桂林市著名特产。季节干燥,容易内火,肺热。平常可以泡些罗汉果茶,润嗓,清肺热。南方人在夏季里最爱喝凉茶,进入冬季常以一些草药,药材炖煮各种汤水。罗汉果不仅可以泡茶,还可以煲汤,汤水里加入一小块罗汉果,能让汤更加鲜美。

主料:猪小排 250 克、山药 200 克、罗汉果

1/3 个;

配料:姜 3 片、盐适量;

做法:1.小排洗净,冷水下锅,烧开焯水三分钟后捞出洗净,山药去皮切片,罗汉果洗净切小半个即可;

2.把小排,罗汉果,姜片放电炖锅,注入半锅热水炖煮;

3.电炖锅炖煮 2 个小时,最后 50 分钟时加入山药。熟透后调入适量盐即可。

资讯

昌平区流村镇毗邻美丽的白杨沟景区,为此该镇提出“游白杨沟景区,品味健康全兔宴”打造昌平区休闲旅游靓丽名片。

位于昌平区流村镇谷福春夫妇所经营的谷氏獭兔养殖合作社集养殖、皮毛加工、餐饮于一体,他们不但自己养獭兔还发动村民养殖调动村民共同致富。北京烹饪协会经过调研发现,从研发獭兔宴可以带动农村剩余劳力致富这一点出发,发展“全兔宴”可以做强此产业链。自去年起,北京烹饪协会与昌平区农委、区科协以及北京市科协社团服务中心,多次深入山乡农家乐进行调研。烹饪协会秘书长王云还带领著名烹饪大师专程前去指导。在调研初期,他们发现他们全兔宴的生意不温不火,所售菜品特色不鲜明,例如较传统的菜品双味兔排,虽然销售很好,但其口感柴、干、味道不足;“四喜临门”即红烧兔肉丸子同样也是口感不好,存在工艺问题。烹饪专家按照科学的烹调方法教他们如何切兔排、腌制、炸制、装盘;并按照传统国宴“清炖狮子头”标准教给他们兔肉切粒(行业言细切粗斩);制作时往肉馅里大量打入葱姜水、添加新鲜马蹄碎、不添加淀粉,这样制作出的成品不仅口感酥嫩,而且还超越传统意义上的清炖狮子头。

专家还对炸双味兔排、麻辣烤全兔、葱爆兔柳等十余道菜品均进行了改造和提升。并结合各大著名菜系将兔肉研发出了包括传统菜肴、宫廷菜式、本地特色菜品以及结合现代人口味的菜品等十几道兔子菜品。

全兔宴的科技提升,改变了过去每到秋冬季节就处于半停业或停业状态,如今却是车水马龙,生意兴隆的好景,从而拉动了上下游产业的同步发展。

『游白杨沟景区 品味健康美食』
——北京烹饪协会与多方面联手打造『全兔宴』纪事

□ 凌应敏