



春节渐行渐远,在这个热闹的假期,各色美食是不是让你美美地过了一把瘾呢?近日,记者采访了几位在外地过春节的市民,让我们跟随他们的脚步,开始一场美食之旅,看看他们春节期间是如何饱口福的——

□本报记者 杨柳 李岚

跟着他们寻美味



阿斌一家在海南。(图片由被访者提供)

这个春节对阿斌来说意义非凡,他带着妻子和女儿到海南去过春节。海南的蓝天、白云、大海、浪花、沙滩,构成了一幅美丽无比的画卷,那绚丽的景色令他心旷神怡,流连忘返。

到了海南,不能不尝尝海南的美食。抱罗粉、文昌鸡,还有各种叫不上名字的海鲜让阿斌眼花缭乱,不过这其中,最令他念念不忘的当数海南椰汁饭。

大年初三那天,在大海的怀抱里畅游了一下午,全家三口饥肠辘辘。在一家大排

清香醉人的海南椰汁饭

档里,阿斌点了份海南椰汁饭。

米饭刚一端上来,看上去也并不稀罕之处,唯一不同的是饭里加了些芒果丁,吃到嘴里,椰汁的清香、米饭的软糯的和芒果的爽滑混在一起,在嘴里悠悠地化开,美味可口,令阿斌食欲大增。“也不知道是真饿了,还是米饭可口,那天我竟然吃了3碗椰汁饭。”阿斌不好意思地对我说。

椰汁饭实在是太好吃了,吃完结账后,阿斌又跟老板套了半天近乎,终于把椰汁饭的做法“刺探”清楚了。

原料:糯米、椰子(大超市都有售,买不到用成品椰汁也可以)、白糖、芒果。

做法:1.打开椰子,取出椰汁,加入白糖,放在锅中小火加热至糖融化。

2.糯米略洗,用清水浸泡30分钟,这样可以使蒸出来的米饭更加软糯。把煮好的椰汁和清水按照1:1的比例加入糯米中,用电饭锅煮熟。

3.米饭蒸好后,加入新鲜芒果粒,盖上锅盖再闷一会儿,这样,香甜可口的椰汁饭就做好了。如果还有剩余的椰汁,再淋到米饭上一些,味道会更好。

晶莹剔透的湖北珍珠圆子

家住涧西的吴清香女士祖籍湖北宜昌,是个地地道道的湖北人。这次,她给我们做了一道正宗湖北菜——珍珠圆子。

“圆子”其实就是丸子,之所以叫珍珠圆子,是因为这道菜的外面包裹着糯米,乍一看,晶莹剔透,像珍珠一样,故得此名。吴女士说,这道菜的主料是猪肉和糯米,配料为葱花、生姜(两片即可)、鸡蛋,作料是味精、盐、胡椒粉、料酒和酱油。

首先,将糯米淘洗干净,用温水泡2个小时,并控干水分备用。这么做的目的是让糯米可以充分吸收水分,蒸的时候不会那么干,否则即使丸子蒸好,外层的糯米也可能夹生。

接着,把猪肉剁碎成肉茸。“最好能掺点肥肉,蒸出的丸子更香。”吴女士说。

生姜、葱花切末,鸡蛋打碎搅匀,把剁好的肉茸、姜末、葱末和鸡蛋混合在一起,并加入少许盐、料酒、胡椒粉和酱油,沿一个方向使劲搅拌,直到肉馅变成胶状时方可停手。

将搅拌好的肉馅捏成大小适中的丸子(吴女士提醒,盘好的肉馅里千万不能放水,否则您



吴女士做的珍珠圆子。李岚 摄

可就捏不出丸子),然后把泡好的糯米铺在一个底部较平的容器里。将捏好的丸子在糯米上顺势滚动,可以多滚几次,以便让糯米能均匀包裹在肉丸表面。

把做好的糯米丸子上笼,用大火蒸15分钟~20分钟,待水开后,转为小火再蒸一刻钟就行了。夹起一个尝尝,糯米软滑甘甜,丸子鲜嫩可口,实在是太好吃了。

友情提醒:蒸丸子时,可以在容器底部抹一点食用油,这样糯米不会被粘住哦。另外,糯米不易消化,肠胃不好的朋友要少食。

强身健体的湖南五元神鸡



五元神鸡。(资料图片)

炖。嫩鸡肚填黄芪数钱,更益人。”这是以鸡加黄芪蒸制,具有较大滋补功用,可以强壮身体,延年益寿,故称它“神仙鸡”。据说湖南地区在清同治年间就流传“五元神鸡”,开始也是用全鸡加黄芪蒸制,后来改用全鸡加荔枝、桂圆、红枣、莲子、枸杞子为原料,入钵加调味蒸制。荔枝、桂圆等5种原料都是上等补品,可助人增强元气,所以定名为“五元神鸡”。

五元神鸡制作方法不难,首先将买来的鸡处理一下,开膛破肚,去除内脏,斩成小块,再烧点水,倒进装鸡的盆里,去除血水,然后把沥干水的鸡块放进砂锅,倒入水,没过鸡块,放一个八角(一个就够了,多了怕香料的味道夺去鸡本身的鲜味)。大火将水烧开,此时不要怕麻烦,一定要用勺子把汤表面的那些浮沫撇去,再转小火,加入荔枝、桂圆、红枣、莲子、枸杞,炖至肉熟烂,最后放少许盐,这菜就做好啦。

在洛阳工作的晓芳是个湖南妹子,每年春节她都要回湖南陪陪爸爸妈妈。湖南人的年夜饭餐桌上有什么好吃的呢?晓芳介绍,最常见的当数这道五元神鸡了。因为湖南人有“无鸡不成席”的说法,而这五元神鸡,不仅味美,还能强身健体,是湖南人年夜饭桌上的必备大菜。

据了解,“五元神鸡”又名“五元金鸡”。此菜历史悠久,清代《调鼎集》曾有“神仙炖鸡”的记载,它的制法是:“洗净,入钵,和酱油,隔汤干

营养丰富的东北乱炖



东北乱炖。(资料图片)

自从“赵家军”系列电视连续剧惹火荧屏之后,东北菜也跟着红火起来。据说其中“东北乱炖”以其味道之醇厚、内容之丰富、做法之简单而最受大众喜爱。

张女士是东北人,春节期间回东北过年,这东北乱炖就是她最爱吃也最拿手的菜了。先说说需要的原材料:猪五花肉、猪小排、豆角、土豆、茄子、青椒、胡萝卜、玉米,全是好吃的东西啊!配料是葱、姜、蒜。调料为大酱、鸡精、盐、料酒、大料、花椒。

做法:1.将猪小排和肉洗净,将排骨切段、肉切片,放在一旁备用。把洗好的茄子、土豆、胡萝卜切成滚刀块,青椒切片,豆角切成条,玉米煮熟后,切成5厘米左右的块状。

2.锅内倒油,将土豆块和五花肉放入锅里一起翻炒,等到土豆变软,再把豆角、茄子、胡萝卜、玉米、青椒、豆角倒入一起炒,七八分钟后捞起备用。

3.把切好的葱姜蒜和花椒放入锅中,待油烧开炒出香味时,

倒进猪小排翻炒,变色后放入大酱、料酒,大料,并将晾在一边的土豆等“杂菜”也倒进锅里。

4.加入开水,关至小火,盖上锅盖开始炖菜。趁此空当,张女士郑重交代,一定要先将所有的材料用大火快炒一下,再加水炖至烂熟,否则整道菜的口感就破坏了。

5.40分钟后,放入鸡精,起锅盛出。好一锅味道鲜美的炖菜啊!