



# 豆腐：

## 一粒黄豆创造出的温情

素搭配，干果提香，入口软嫩，吃的时候用羹匙而非筷子。讲究如此，豆腐也能做出富贵味道。

嫩嫩的水豆腐，用滚烫的开水一浇，烫得豆腐如同初经人事的少女颤巍巍地抖动。皮蛋葱花切碎，加一点儿生抽老醋，香油滴上几滴，再来一勺油辣子。佐以老酒，自然是偷得浮生半日闲。

而老豆腐也不差，比起嫩豆腐更显得紧致丰腴。下班回家路上买上一块，快刀切成厚片，热锅凉油煎成金黄，拍一颗蒜，撒几粒花椒，切一点指天椒，薄薄几片五花肉在锅里熬出油来，煎好的豆腐回锅翻炒几下，临出锅洒上一点儿生抽，香得人鼻子都要掉下来。

干张豆腐皮是我的最爱，柔白绵长，豆香十足。京酱肉丝要是少了这豆皮，简直不能成菜，大葱黄瓜丝铺上底，拈一筷子肉丝盖住，卷成轻巧的小卷，一口咬去，满嘴是肉香。而冬天，自己买一片干豆皮细细切成丝，把前天没喝完的老母鸡炖汤重新煮开，把干张丝、火腿丝放进去滚几下，关火，撒一把小葱，热热地喝

下，满心都是温暖。

豆花更是神物，可甜可咸。看着小贩从冰桶里挖出一大勺豆花，白豆花里放一勺红糖水，不忘嘱咐他多加点儿豆花水，轻轻地拿小勺一搅，硬是打碎了一汪玉琼浆，咕噜咕噜喝下去，暑气顿消。而咸豆花又是另一种风味，卤汁辣子一浇上去，葱花碧绿，榨菜脆脆，再来一根现炸的油条，可在心里道一句：这也是品豆之美。

腐竹一定要下火锅，炸好的腐竹皮显得金黄惹人爱，丢一大块入红油火锅。红油火锅味重，腐竹本身带的一点儿油气和豆腥气全部被夺走，只留下爽滑如丝的口感和麻辣鲜香的爽利。本来干脆的腐竹吸饱了火锅汤汁的精华，柔柔地在锅里浮起来，趁着它软却韧的时候捞出来。



油豆腐是豆腐的升级版，小块嫩豆腐入锅油炸，炸完之后真正是外酥里嫩。切一块儿牛腩，加入老抽啤酒慢火炖上半天，然后撒上一把青翠蒜苗和火红辣椒，丢入油豆腐咕嘟个十几分钟，揭开锅子吃的时候，油豆腐吸饱了牛腩的浓郁，咬一口，啧啧，恨不得把舌头也吞进去。

还有冻豆腐，在冰箱冷冻层里放了一宿，冻得豆腐坚硬如铁，切大块儿，和大白菜肥肉片一起炖，撒一点海米，只用盐巴调味。炖得白菜软糯、豆腐温顺的时候，关火，热腾腾端上桌，小家碧玉的豆腐也瞬间有了豪迈的江湖气。

想想，吃豆腐吃了二十几年，没学到豆腐的软糯温顺，也没学到豆腐的兼容并包，只有一副胃肠，在有限的生命里，继续感受那只靠一点黄豆散发出的浓浓人间烟火和温情。

### 美食美文

## 人间珍馐 猪油渣

香港人说的“油渣”，指的是柴油。虽然“柴油”这个词有时会令人联想起柴米油盐酱醋茶，凭空生出想点什么的感觉，不过，肚子饿的时候在加油站见到“油渣”两个字，我就会忍不住偷偷咽口水。

加油站其实是一个很不宜咽口水的地方，但是“油渣”却使我强迫性地联想到好吃至极的“猪油渣”。猪油渣是肥膘肉熬制猪油之后剩余的残渣，但绝非猪肉之余孽，相反地，堪称猪肉和猪油的结晶。如果说猪油是流动的建筑，猪油渣就是凝固的音乐。小时候在上海，小店里一小碟洒了点盐花的猪油渣，常常是我和一些同学放学之后的下午茶点心，而且属于豪华型的高消费，只可偶尔为之。

其实80年代之前出生的穷人，鲜有不把猪油渣视为人间珍馐的。据周润发说，他小的时候生活艰苦，一块萝卜、几块猪油渣，就可以吃一碗饭。猪油渣还舍不得吃，一定要留给阿妈。

中国以外，据说在法国的葡萄酒产区博若莱，猪油渣至今仍是很受欢迎的小吃，当地人还用它来配酒。这真是一个令我老怀大慰的好消息，若是猪油渣的馋瘾一旦发作起来，最起码还有一个去处，尽管稍稍嫌远了些。

除了炒菜，做点心馅以及做猪油渣之外，猪油似乎很少被直接食用，也就是说，并不像老外吃牛油那样，直接涂到面包上面。印象中只有德国人会用猪油来涂面包。蔡澜先生钟爱并苦心经营的“猪油捞饭”，算是最能和猪油做最亲密接触的一种吃法了。我觉得猪油捞饭可能脱胎于上海菜饭。说到菜饭，不由想起三年前在上海一家饭馆里哭笑不得的点菜。我问：“有菜饭吗？”答曰：“有，要几碗？”问：“别忙，请问是不是用猪油烧的？”答：“帮帮忙，现在啥人会用猪油，放心，绝对不用猪油。”答：“对勿起，那我就不要了。”

闷头吃喝完毕，出店门再回首，只见招牌上分明写着：“正宗猪油菜饭”。（沈宏非）

## 榴莲——热带水果之王

很多人都对臭的东西又爱又恨，臭豆腐，毛鸡蛋还有就是热带水果之王——榴莲，有些女孩子，一闻到那吃香闻臭的榴莲味儿就欲罢不能，榴莲营养价值高但不可多食，在民间有“一只榴莲三只鸡”的说法。

榴莲原产于马来西亚，东南亚热带潮湿低地栽培较多，非洲和美洲中南部热带地区也有栽培。

明朝万历年间，皇帝派三保太监郑和率60余艘舰船近3万人远洋航行。天长日久，将士们想念父母妻儿，思念家乡，军中就有了不如归去的呼声。一日登岛，将士们见一棵大树上结着很多奇特的果实，将士们摘而尝之，都说新鲜好吃。过了一些日子，将士们就喜欢上了这种果子，并且吃上了瘾，竟使远离故土的人们流连忘返。



返。将士们因此戏称此果为“流连”，后人取谐音为榴莲。

### 榴莲营养丰富全面

榴莲果肉多为黄白色，也有乳白色的，肉质黏性、柔软，有奶酪香气。初食者感恶臭难闻，多食则觉香甜可口，甚至成瘾。榴莲营养丰富，有热带果王之称。榴莲肉多、水少，每100克果肉中含水量仅为64.5克，而含有膳食纤维1.7克。其脂肪和蛋白质含量分别为3.3克和12.6克，接近牛奶的含量。矿物质中铁、硒的含量相当高，每100克果肉中含有铁0.3毫克，硒3.3毫克。此外，榴莲维生素B含量丰富，维生素B、E、C、A等含量也较丰富，是一种营养丰富、风味独特的热带水果。

### 吃榴莲可缓解痛经

榴莲属滋补类水果。经常食用榴莲可以健脾补气、温补身体。身体虚弱者食用榴莲，可补充身体需要的能量和营养，收到强身健体、滋阴补阳的功效。榴莲性热，可以活血散寒、缓解经痛，特别适合受痛经困扰的女性食用。榴莲还能改善腹部受凉、促进体温上升，是寒性体质者的理想补品。

### 榴莲虽好病者慎用

论营养，榴莲可说最全面，只不过它性属热、滞，并非人人适宜。癌症患者或康复者更须小心，免得贪一时口福而导致病情恶化。患皮肤病或阴虚肝热者，最好不吃榴莲。榴莲虽富含纤维素，但它在肠胃中会吸水膨胀，过多食用反而会导致便秘。每100克榴莲果肉能量为147千卡，碳水化合物28.3克，含有的热量及糖分较高，因此肥胖者应少吃，糖尿病患者更不应该进食。榴莲含钾较高，肾病及心脏病患者应少吃。

### 有酒精味的榴莲不能买

外形多丘陵状的榴莲为上选。因为每个丘陵状里面会有一颗核，有果核必有果肉，丘陵状较多的就有较多的果肉。外壳稍微裂开的，表明成熟度好，口感较甜。但如果外壳裂开时间较长，就表明熟过头了。当闻到榴莲有一股酒精味时，一定是变质了。

### 温馨提示

榴莲放冰箱冷藏后再吃口感更佳。榴莲属热性水果，过量食用会生痰，造成呼吸困难、面赤、胃胀等症。如发生上述现象，应吃几个山竹化解。因为山竹属至寒之物，可克制榴莲之热。

### 美食DIY



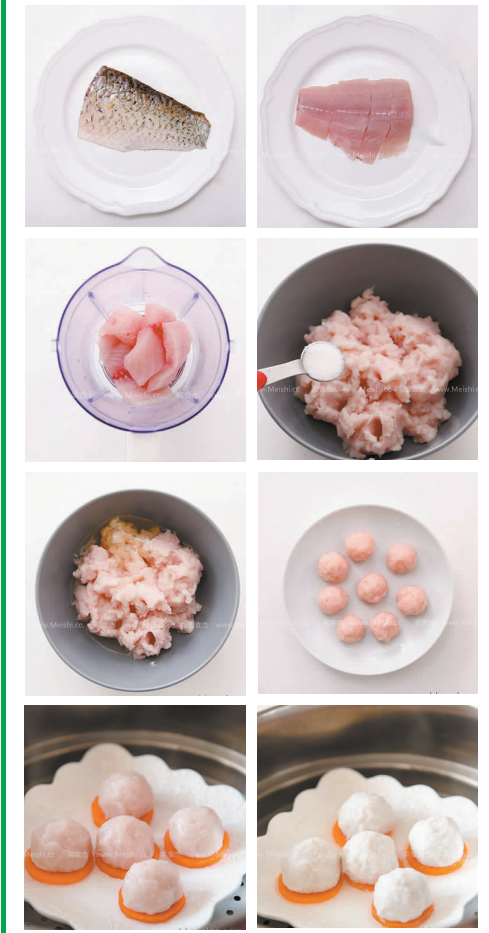
### 蒸鱼丸

蒸鱼丸是一道非常适合小朋友吃的菜，做的时候鱼丸尽量搓得小一些，方便进食。

鱼肉是很好的蛋白质来源，而且这些蛋白质吸收率很高，约有87~98%都会被人体的吸收。小朋友经常食用鱼肉，非常有益身体健康。

用料：草鱼200克、胡萝卜1小段、鸡蛋1个  
调料：食盐1/2小勺、葱少许、姜少许、料酒1小勺

- 做法：1.草鱼段洗净片去鱼骨  
2.去鱼皮切成几小片  
3.将鱼肉放入搅拌机搅打成鱼蓉  
4.鱼蓉放入容器，加入盐、料酒、葱姜末  
5.鸡蛋只取蛋清，加入鱼蓉，顺同一方向将鱼蓉搅拌上劲腌制15分钟  
6.腌制好的鱼蓉搓成等量的小丸子  
7.胡萝卜洗净去皮切成薄片放置盘内，将鱼丸放在胡萝卜片上，放入烧开水的蒸锅内  
8.大火蒸3分钟至鱼丸熟透即可



### 营养功效

- 1.鱼肉营养丰富，含维生素A、铁、钙、磷等，具有滋补健胃、利水消肿、通乳、清热解暑、止嗽下气的功效；
- 2.鱼丸的大小直接关系到蒸制时间，做给宝宝吃的鱼丸不宜过大；
- 3.鱼类所含的DHA，它们在人体内主要是存在脑部、视网膜和神经中。DHA可维持视网膜正常功能，婴儿尤其需要此种养分，促进视力健康发展；DHA也对人脑发育及智能发展有极大的助益，亦是神经系统成长不可或缺的养分。

☆感受贵州少数民族风情习俗

☆欣赏云贵高原民族服饰表演

☆珍藏富有原生态文化纪念礼品

启东先豪国际酒店  
Perfect International HOTEL

# 黔菜

美食节

2014年4月10日--4月19日

地址：中国江苏省启东市人民西路1888号  
Add: No. 1888 Reamin road (Wujidong City, Jiangsu Province, China)  
电话(Tel): (86)513-83111111  
传真(Fax): (86)513-83111333  
网址(Website): www.perfect-intel.com  
邮编(PC): 226200

**有关优惠活动：**

- 在美食节前（3月3日—4月9日）
  - A: 凡在酒店中餐人均消费满200元以上，随即赠送每位宾客少数民族特色纪念物件1个；
  - B: 凡包厢消费每桌满1000元以上，随即赠送300元餐饮抵用券（限美食节期间使用），并随赠少数民族特色礼品一份；
- 在美食节期间（4月10日—4月19日）
  - C: 凡在此次美食节期间消费的贵宾可与少数民族姑娘合影留念；
  - D: 凡每桌消费满1000元以上，赠送88元的热饮1扎；
  - E: 凡实际消费额达10000元以上，即赠送1000元餐饮抵用券（限宴会抵用）。

先豪国际酒店  
倾情演绎  
**最佳民族风**