



微信平台

全新菜单布局, 为你呈现

- 更多你不知道的 **启东风情**
- 更多你很熟悉的 **家乡美味**
- 更多你最需要的 **生活资讯**



来自深山里的精灵 松茸

松茸,学名松口蘑,别名松茸、合菌、台菌,是世界上珍稀名贵的天然药用菌,我国二级濒危保护物种。我国主要产茸区有香格里拉产茸区、楚雄产茸区和延边产茸区等地区,其中香格里拉产茸区占全国总产量的70%。



旧破土而出。这令当地人无不叹服。2001年,更有日本肿瘤专家组公布研究成果称,松茸含有二十六种氨基酸及维生素B,能防辐射、抗癌,有补肾助阳的功能。于是,松茸一直是日本、韩国大众追捧的极品美食。

曾在纪录片《舌尖的中国》携松茸出镜的七彩云南大酒楼安贞店行政总厨黄静昆,谈起松茸时,也常常慨叹它的神奇。“它对环境的要求极为苛刻。日本人早就在研究人工培植松茸,但一直没能成功。而它的保存和运输条件也很苛刻,每一斤为一盒,上下覆盖当地的松针及冰袋,还要存放在16至18度恒温的风房中。为了确保它的鲜味,我们要求最长18个小时内完成采摘到上桌的过程。”

黄静昆告诉我们,松茸按高度分级,7至9厘米为顶级,口感最好;其次为5至7厘米的;3至5厘米的与9厘米以上的为再次。“另外,松茸最好的吃法就是新鲜烤

制,不加任何调味。”

菌味香浓,烤扣两相宜

6月底到10月是松茸的当季季节。最好的松茸,出自云南南华和香格里拉的中甸一带。南华是低海拔地区,因此松茸早出,6月底就可以见到。中甸海拔较高,松茸出的时候稍晚,大抵7月中下旬才会面世。

不论是哪一区所产的松茸,都以新鲜为上。新鲜的松茸,清香如松木,干身且爽口细滑,菌味极浓。

松茸的传统做法是用来炖汤,或者是做刺身,吃原味。不过珠江新城临江大道“福苑酒家”的陈师傅就表示,松茸质地细密,受火后更有口感,和牛肉更是绝配。所以在酒家,松茸有两种做法——“日式烤松茸”和“松茸扣牛舌”。前者借鉴了日本料理的做法,把松茸原条用干棉布擦干

净,撒上海盐,烧到9成熟时,再用干葱和姜做成的日本烧汁略烧,吃的是它独特的松木香味。

至于“松茸扣牛舌”,则是选用墨西哥牛舌,做的时候只取牛舌靠近咽喉的部位,口感最是柔软无渣。然后加入香叶、草果、桂皮等香料原条扣足一个多小时。等牛舌有七八成熟时,再加入松茸同炖。

菌类是瘦物,有了脂肪的滋润,香气立马翻倍!加上松茸本身香气浓烈,和牛肉的味道正好相辅相成。



松茸并非仅仅产自云南,但其中成色最好、口味最正的,却只在香格里拉德钦、小中甸等极少数人迹罕至的深山中才能采到。

每天凌晨一两点钟,采摘者便摸黑上山,松林中厚厚的松针里,便藏着这些珍贵的食材。被当地人称为“头水菌”的第一批松茸,收购价已达每斤6000元左右,其中大部分,都被日本、韩国前来的抢购者收走。

在日本人眼里,松茸的神奇魅力无法抵挡。二战后期,原子弹在日本爆炸,核辐射所至之处,几无生命迹象,只有松茸依

素食健康

《舌尖》第二季 只拍50元以下食物

“入选都得是老百姓常吃的” 相比第一季中那些动辄成百上千的原料不同,吃货们发现《舌尖2》中的食物虽然仍



旧引人垂涎,但是似乎都很廉价,似乎没法给人惊艳的感觉。确实,第一集中的蜂蜜、小花菇都随处可以买到,就连片中所说钓捕有些麻烦的跳跳鱼,在《舌尖》指定电商上的销售价格也不过30余元。《舌尖2》真的变廉价了吗?“其实这也正是我们要给观众带来的感觉。”总导演陈晓卿解释,入选《舌尖2》的食物得符合几个条件,“首先是健康,从健康角度老百姓爱吃。还有就是相对日常,更多的人都能够吃到。”

据各分集导演向记者透露,陈晓卿在给各家布置任务的时候,首先就说了入选的条件,“只拍50元以下的食物。”不仅如此,就连拍摄时所选交通工具,也有规定,“必须是公共交通工具,这样才能获得更多信息,了解当地百姓的故事。”

八大纯素食物让您轻松消夏

夏天,除了热,让人们更难受的是头昏脑涨、全身困乏、四肢酸软、食欲减退等不适,这就是中医常说的“湿”在作怪。对于易浮肿体质的人来说,夏天稍微吃点过凉或者过咸的食物,就会出现水肿的症状。下面给大家推荐八大祛湿消肿的好食物。

一、绿豆 绿豆味甘,性凉,入心、胃经,具有清热解毒、清暑利尿的功效。喝绿豆汤要注意以下问题:第一,要想增

加清热效果,煮粥或煮汤后,连皮一起吃;第二,最好不要加糖,否则会降低绿豆清热祛湿的作用;第三,绿豆性质偏凉,脾胃虚弱的人不宜多食。

二、赤小豆 赤小豆味甘,入心、小肠经,具有利水除湿、和血排脓、消肿解毒的功效。它清热作用比绿豆弱,但利水祛湿作用更强,不但可以治疗一般的水肿,甚至可以治疗“大腹水病”,即肝硬化腹水。赤小豆一般用来熬粥或做馅。

三、薏米 薏米味甘,淡,性凉,入脾、肺、肾经。具有利水渗湿、健脾益气的功效。南方有些地区,夏天梅雨季节,雨水多,经常喝薏米粥可以祛暑湿。需要注意的是,容易便秘的人不宜常吃。

四、冬瓜 冬瓜味甘,淡,性凉,入肺、大肠、膀胱经。具有清热利水、



消肿解毒、生津除烦的功效。冬瓜利水作用较强,容易水肿的人应该常吃。煮汤效果好,需少加盐,淡食为佳。

五、黄瓜 黄瓜味甘,性寒,入胃、小肠经,具有清热止渴、利水解毒的功效。黄瓜的吃法有很多,可生吃,可凉拌,可炒,可入汤。生吃,生津止渴。要想利尿消肿,最好煮汤喝。注意:黄瓜性质寒凉,胃寒者少吃。

六、西瓜 西瓜味甘,性寒,入心、胃、膀胱经,具有清热解暑、除烦止渴、利小便的功效。生吃即可起效,既适用于夏日保健,又可用于急性慢性肾炎、高血压的辅助治疗。如果把西瓜皮留着,熬汤喝效果更佳。

七、莴笋 莴笋味甘,苦,性凉,入肠、胃经,具有清热利水的功效。适用于轻度水肿、小便不利。可以凉拌或煮汤吃,最好连叶一起食用。莴笋性偏凉,脾胃虚寒者不宜多食。

八、海带 海带味咸,性寒,入肝、脾经,具有清热利水的功效。除此之外,海带还含有碘,对于碘缺乏所致的单纯性甲状腺肿大辅助治疗作用。海带可用于凉拌或熬汤。

不时喝上两口,一副很享受的样子。一到节假日,在公园里,在马路边,巴西三五成群坐在一起,一边聊天,一边喝着“葫芦”里的东西,他们喝的就是马黛茶。

巴西咖啡 巴西素称“咖啡王国”,是世界上最大的咖啡出口国与消费国之一。当今世界最受欢迎的意大利浓缩咖啡(espresso),通常就是用巴西咖啡冲泡的,espresso中巴西咖啡的比重有时会占70%甚至以上。

黑豆饭 黑豆饭(Feijoada)说是饭,其实和我们日常吃的大米饭截然不同。它的做法是由巴西黑豆加咸肉、香肠、猪蹄、猪口条、猪尾巴、猪耳朵、猪排骨、烟熏干肉,一同放入巴西泥锅经小火焖炖而成,就着米饭、切成细条状的甘兰菜(Coure)、奶油木薯面(farinha)和切片的柳橙(Laranja)食用。

果拉娜 最初,果拉娜是生活在丛林中的印第

舌尖上的世界杯

只吃巴西烤肉那就落伍了

2014年巴西世界杯将吸引全球数十万游客前往足球王国,如果你选择的是安坐家中欣赏这一个足球盛事,那么你一定很希望能有巴西风味的美食伴随你每一个足球之夜。巴西美食大家肯定不陌生,因为你肯定会想到巴西烤肉,但只吃烤肉的话你就落后了。因为,巴西美食何止烤肉?

阿萨伊 阿萨伊是拉美地区一种棕榈树上长出的果实,国人称之为巴西莓,因为富含维生素又有壮阳的作用,巴西人称之为“亚马孙河的伟哥”。巴西人吃阿萨伊的方式有两种,一种是压榨成纯果汁来喝,另一种,也是最受巴西人欢迎的,就是和冰块一起打成冰沙做成阿萨伊果冰吃。

巴西风味椰奶虾 巴西风味椰奶虾是一种明显的巴西-非洲遗产,是用熬成的浓汤煮上美味的虾和椰子。此种美食有时会与米饭一起食用,有时也可作为零食单独享用。当然,不论以何种形式食用椰奶虾都会非常美味的。此食物常出现在非洲移民聚集的巴伊亚(Bahia)地区。

马黛茶 马黛茶,本是阿根廷的特色印象之一。但在巴西,也是人们平时最常见的饮品之一。在巴西南部靠近阿根廷的一些地区,走在街上,你会看到很多当地人手里拿着一个棕褐色的像葫芦一样的容器,容器里面装满了绿色粉末状的东西,还插着一根白亮亮的金属吸管。他们一边走一边

安人外出劳作时发现的,他们采几个果拉娜的颗粒含在嘴里,便感终日精力充沛,不觉疲劳和饥饿,而且还有去邪祛病之功效,深受土著人喜爱,他们深信这是上帝赐给亚马孙人的仙果。

豆子炖肉 豆子炖肉,顾名思义是以豆类与肉烹煮而成。巴西除南部外,大都以豆类为主食,这直接决定了人们的食材取材范围,也使豆类堂而皇之地进入了巴西菜系。豆子炖肉是巴西的全民大菜,是人们日常食用的家常菜之一。

黑豆饭 黑豆饭(Feijoada)说是饭,其实和我们日常吃的大米饭截然不同。它的做法是由巴西黑豆加咸肉、香肠、猪蹄、猪口条、猪尾巴、猪耳朵、猪排骨、烟熏干肉,一同放入巴西泥锅经小火焖炖而成,就着米饭、切成细条状的甘兰菜(Coure)、奶油木薯面(farinha)和切片的柳橙(Laranja)食用。

果拉娜 最初,果拉娜是生活在丛林中的印第

吃货语录

- 1.吃货就是别人吃两口就饱了,你是吃饱了还能吃两口。
- 2.吃货最大的烦恼不是没东西吃,而是一大堆好吃的摆在面前,却忧伤地发现,肚子装不下了。
- 3.美食一上桌,脑子里发布的第一指令是“吃”而不是“拍照”,才能称为称职的吃货!
- 4.“为什么世界上有这么好吃的东西?”“不是好吃的东西很多,而是对你来说什么都好吃。”
- 5.吃货的思路是什么?好吃你就多吃点,不好吃多少也要吃点。
- 6.吃货的格言:今天吃喝不努力,明天努力找吃喝。
- 7.吃货的座右铭:Just eat it!



阿萨伊



黑豆饭