

异地风味

非洲人美食趣闻

◎钟芳

自古民以食为天。但是不同国家、不同民族的文化背景各异,造就了迥异的食风食俗。非洲幅员广大,种族繁多,在生活饮食习惯方面,更具有独特而鲜明的文化特征,让人大开眼界。

乌干达:马托基

非洲东部的乌干达被称为“香蕉之国”。香蕉是乌干达人们生活中不可或缺的伴侣。按照乌干达风俗,每当待客,主人总是先敬一杯鲜美可口的香蕉汁,然后是烤得焦黄酥脆的香蕉点心,最后才是正餐,当地人称为马托基做成的香蕉。它为雪白的泥团状食物,有些像中国的凉皮。因为拌上了红豆汁、花生酱、红烧鸡块、咖喱牛肉等,香味扑鼻。

马托基是以一种不甜的香蕉,削开绿色外皮,留下坚硬的白色果肉,用香蕉叶包好,放在锅里蒸。半个小时后,从锅里取出变软的“马托基”,然后把它揉成团状,再放入锅中,再蒸煮约15分钟就可以了。热的“马托基”像海绵一样柔软,独特的口感配上咖喱的汤汁让人胃口大开。吃过马托基的人,普遍称赞这是世界上最好吃的饭,因而它成了乌干达国宴的主菜。

马里国菜:烤骆驼

非洲西部撒哈拉沙漠南缘的马里国,是个以农牧业为主的国家,其地方膳食颇具特色,宴请贵宾,最少不了的是烤骆驼这道名菜,该国领导人经常在国宴上用这道菜招待宾客。

这道菜的选材和烹制别具一格,其具体做法是:将肥嫩的骆驼宰杀好,掏空内脏,洗净后待用。然后依次将一只全羊、一只全鸡、一只全鹤鹑分别宰杀、去毛、掏空内脏,全部洗净后,接着将一个煮熟的鸡蛋塞入鹤鹑的腹中,烘烤熟后,塞入羊的腹中,再将烤熟的鸡塞入羊的腹中,羊烤熟后,塞入骆驼腹中。最后,将整只肚中装有蛋、鹤鹑、鸡、羊的骆驼进行烘烤。当客人开始品尝这烤骆驼时,就好像在猜一道妙趣横生的连环谜题,主人的热情与幽默尽在不言之中。

中非:烹饪昆虫

中非是指非洲大陆中部的内陆国家,地广人稀,到处是莽莽的原始森林和绿油油的草原,这为昆虫繁衍提供了得天独厚的条件,也为中非人提供了丰富的食品。在中非,当地人把昆虫当成美食,他们认为昆虫的营养成分高,无论是煎、炸或是水煮的昆虫,都是色、香、味俱佳的佳肴。中非人吃毛毛虫一般是先将它放在清水中洗净,再放入油锅中炸,成为“油炸毛毛虫”,吃起来又香又脆。做“水煮毛毛虫”只要将毛毛虫放入清水中煮一下后捞出来,加上精盐即可食用。中非人除了吃毛毛虫外,还吃褐色的蛾幼虫、白色的蛴螬、灰色的玉米钻心虫、大小地老虎、蝗虫、金龟子等十多种昆虫,让人惊叹而回味无穷。

南非:珍奇野味

南非的饮食口味,正如南非人的个性一样,反映了这个“彩虹国家”的文化多元性。其野性的土壤孕育了一道道独特的山珍野味,如鳄鱼肉排、鸵鸟炖肉或是由非洲野猪、大羚羊、跳羚羊肉制作的富有异国情调的美食,让人大快朵颐。对于注重健康的海鲜爱好者来说,南非这个三面环海的国度,以贻贝、牡蛎、鲍鱼、龙虾、螃蟹等海鲜闻名,尤以生食生蚝最有特色,绝对是真正的鲜美海味。

来到南非,一定要尝尝南非的五花牛肉干和美味的卡鲁羊。这些羊以香草和灌木为食,所以它们的肉有一种特殊的香味。南非人还非常喜欢烤大块的肉,一口烤肉配上一口红酒,绝对能唤醒你所有的味蕾。在每年的9月24日国家烤肉日这一天,无论何种文化背景,人们都将与家人朋友一起围在火边,一边烤肉一边喝酒聊天,共同庆祝这个美好国度的幸福生活。

秋风起又到食蟹好时节

◎记者王艳



秋风起,蟹脚痒,又到了食用螃蟹的好时节,香辣蟹、清蒸蟹、蟹黄包、蟹酿橙……美食的诱惑没人挡得住。

螃蟹营养价值高

我国螃蟹种类丰富,可以分为海蟹和河蟹两种。食蟹的历史悠久,《逸周书·王会解》《周礼·天官·庖人》中均有记载。

螃蟹含有丰富的蛋白质,并且以优质蛋白为主,而这些优质蛋白中还含有氨基酸。螃蟹含钙量和含铁量也很高,不仅对人体骨骼有好处,还能促进人体红细胞的繁殖,有效缓解疲劳。

蟹肉含有丰富的锌、硒、维生素A、维生素B、维生素E、锰、铜、磷、碘等营养物质,可以有效保护人体内细胞和免疫系统。

清蒸螃蟹原汁原味

螃蟹做法太多,超过百种。清蒸螃蟹保留了原汁原味,因此很受吃货们的欢迎。清蒸看似简单,其实很有讲究,火候、时间都需要掌握好,否则就会破坏螃蟹的美味。

蒸螃蟹前,先用小刷子清理螃蟹的蟹壳和蟹脚。洗干净后,用绳子将螃蟹蟹脚绑住,防止蒸的过程中蟹脚脱落、蟹黄蟹油流出。

蒸前还可将适量白酒倒在螃蟹上稍稍腌渍,味道更佳。

锅底放适量水,放上蒸屉蒸15~20分钟。如果是个头比较大的螃蟹,可以将蒸煮时间延长一点,保证将寄生虫卵彻底消灭。

蒸煮过程中不宜开盖,要一次性

蒸透,否则影响蟹的口味。

螃蟹味美不宜多食

螃蟹属于寒性食物,食用的时候搭配姜末醋汁,可以祛寒杀菌。过量食用会影响肠胃健康,诱发腹泻等症状,因此吃螃蟹千万不要过量。另外要注意,蟹腮、蟹肠、蟹胃、蟹心等部位,含有细菌或污物,千万不能吃。

蟹具有活血化瘀的功效,有可能导致流产,因而孕妇或有习惯性流产者慎食。此外,老年人、幼儿以及有过敏史的病人、感冒发烧的病人、痛风患者、肝炎患者,肾功能不全者,尽量避免食用螃蟹。

挑选螃蟹有技巧

台州医院消化科副主任毛鑫礼医生说:螃蟹在死亡边缘挣扎时,体内会释放组胺,这是一种有毒物质。随着螃蟹死亡时间的变长,导致组胺聚集,会产生更多的毒素。即使蒸熟的螃蟹也不易清除体内的毒素,隔夜的螃蟹也一样。若是误吃了死蟹,轻则会头晕、腹痛,重则会呕吐、腹泻。因此,千万不能吃久置的隔夜蟹!尤其是死蟹!

螃蟹属于高蛋白食物,很容易变质腐败。挑选蟹时应注意:必须是活的且动作灵活的。挑选的时候可用手翻过螃蟹,能够马上翻过身来的就是好蟹。另外,还可以从以下几个方面把关:

观色泽 壳背呈墨绿色的,一般都体厚坚实,呈黄色的,大多较瘦弱。

看腹部 肚脐凸出来的,一般都膏肥脂满,凹进去的,则膏体不足。肚脐黑色越多则螃蟹越肥。

掂轻重 将蟹拿在手里掂,手感沉重的为肥大壮实的好蟹,手感轻飘的多是干瘦肉少的劣蟹。

查足脚 足脚齐全,腿部坚硬、很难捏动的螃蟹最肥满。

厨艺品味

想做快乐的厨娘

◎王珍

能把土豆丝切得很匀称、很细,能把毛豆炒茭白炒得一青二白很清爽,能把丝瓜和番茄的红配绿搭得很有颜值,看上去很美很有食欲……我这个素来远离庖厨的伪君子,居然越来越向厨娘的角色靠拢,仿佛是天赐的神来巧手,无师自通,烧五五个素菜对于我已经不再是那种很为难的事情了。

我相信这是亲情赋予的特异功能,因为我感受过妈妈的这种功能。正如妈妈的能干造就了懒惰无能的我一样,我外婆就是一位极能干的女子,只用一把菜刀,可以把一块豆腐干切出许多花样来。外婆常常会整合各种食材,荤素搭配,变着花样,做出一桌桌可口的饭菜来招待客人;无任何模真,外婆徒手做出的糕团、裹出的粽子,有棱有角。生活之事,外婆是无所不能的。相比之下,我觉得妈妈在那时,基本上什么也不会。妈妈自己也承认,她小的时候,我二姨的身体弱,所以就留在家里做饭,而派给妈妈的活则是放牛。妈妈说自己从小不像个姑娘家,像个野小孩。

后来,外婆去了一个叫做天

堂的地方,再也不回来了,妈妈忽然间就变得越来越能干了。我们穿的衣服都是妈妈缝制的,冬天的棉袄,春天的毛衣,夏天的裙子,我一直是小伙伴中穿得最好看的那个女生。我去不少地方,吃过不少美食,但最好吃的菜,永远是妈妈做的那一碗。

当然,这些都不是一蹴而就的事情。我切洋葱、炒辣椒,常常把自己弄得眼泪婆娑,像一个苦情戏的女主角。看到荤菜我常常搓着双手,左看右看不知道如何下手,直把自己的脸憋成一个苦瓜。而爸爸和先生是那种无肉不欢且喜欢那种我最讨厌的煎炸油爆的食物。明显,我最该端正的是自己做菜的态度,因为我相信,美食是一种有情感的物质,只有怀着美好的心情,心甘情愿做出来的菜,才有可能成为舌尖上的快乐滋味。所以,我每天对自己说:你离成功还很遥远,尚需不断努力。

曾经,我的理想是做一个作家,如今我的愿望是做一个快乐的厨娘。当然,最好的结局是美食加美文,作家加厨娘。我把“上得了厅堂,下得了厨房”改为了“进了厨房,做得了文章”,并且开始一步一步地出发,欢迎朋友们有空来围观哦。

体彩超级大乐透

第16110期 全国统一投注额:179311987元

前区	07	20	21	23	30	后区	号码	07	10
一等奖	1	14	17	22	23	二等奖	1	14	17
三等奖	2	14	17	22	23	四等奖	3	14	17
五等奖	4	14	17	22	23	六等奖	5	14	17
七等奖	6	14	17	22	23	八等奖	7	14	17
九等奖	8	14	17	22	23	十等奖	9	14	17
十一等奖	10	14	17	22	23	十二等奖	11	14	17
十三等奖	12	14	17	22	23	十四等奖	13	14	17
十五等奖	14	14	17	22	23	十六等奖	15	14	17
十七等奖	16	14	17	22	23	十八等奖	17	14	17
十九等奖	18	14	17	22	23	二十等奖	19	14	17
二十一等奖	20	14	17	22	23	二十二等奖	21	14	17
二十三等奖	22	14	17	22	23	二十四等奖	23	14	17
二十五等奖	24	14	17	22	23	二十六等奖	25	14	17
二十七等奖	26	14	17	22	23	二十八等奖	27	14	17
二十九等奖	28	14	17	22	23	三十等奖	29	14	17
三十一等奖	30	14	17	22	23	三十二等奖	31	14	17
三十三等奖	32	14	17	22	23	三十四等奖	33	14	17
三十五等奖	34	14	17	22	23	三十六等奖	35	14	17
三十七等奖	36	14	17	22	23	三十八等奖	37	14	17
三十九等奖	38	14	17	22	23	四十等奖	39	14	17
四十一等奖	40	14	17	22	23	四十二等奖	41	14	17
四十三等奖	42	14	17	22	23	四十四等奖	43	14	17
四十五等奖	44	14	17	22	23	四十六等奖	45	14	17
四十七等奖	46	14	17	22	23	四十八等奖	47	14	17
四十九等奖	48	14	17	22	23	五十等奖	49	14	17
五十一个奖	50	14	17	22	23	五十一个奖	51	14	17
五十一个奖	52	14	17	22	23	五十一个奖	53	14	17
五十一个奖	54	14	17	22	23	五十一个奖	55	14	17
五十一个奖	56	14	17	22	23	五十一个奖	57	14	17
五十一个奖	58	14	17	22	23	五十一个奖	59	14	17
五十一个奖	60	14	17	22	23	五十一个奖	61	14	17
五十一个奖	62	14	17	22	23	五十一个奖	63	14	17
五十一个奖	64	14	17	22	23	五十一个奖	65	14	17
五十一个奖	66	14	17	22	23	五十一个奖	67	14	17
五十一个奖	68	14	17	22	23	五十一个奖	69	14	17
五十一个奖	70	14	17	22	23	五十一个奖	71	14	17
五十一个奖	72	14	17	22	23	五十一个奖	73	14	17
五十一个奖	74	14	17	22	23	五十一个奖	75	14	17
五十一个奖	76	14	17	22	23	五十一个奖	77	14	17
五十一个奖	78	14	17	22	23	五十一个奖	79	14	17
五十一个奖	80	14	17	22	23	五十一个奖	81	14	17
五十一个奖	82	14	17	22	23	五十一个奖	83	14	17
五十一个奖	84	14	17	22	23	五十一个奖	85	14	17
五十一个奖	86	14	17	22	23	五十一个奖	87	14	17</