

想把“素斋之王”端上年夜饭餐桌吗 跟绿柳居大厨学几手!

春节就快到了,家家户户“掌勺人”已经开始考虑年夜饭的菜单了。12月27日,20多位主妇、煮夫参与现代快报欢乐社区行活动,来到太平南路上的百年老店绿柳居。店里的三位大厨教大家做了4道经典素食菜肴——八宝饭、罗汉观斋、黑椒素煎牛排和果仁荠菜卷。

来学做菜的“掌勺人”们纷纷感慨,没想到素菜也可以做得这么精致又好吃。“这些菜都不难学,我打算把这四道素菜列入年夜饭菜单,让孩子们尝尝鲜。”读者谢淑英说。

现代快报记者 仲茜 孙羽霖 钟晓敏/文 施向辉/摄



现场 学做百年名菜,边学边听故事

“每年的年夜饭都是那几道菜,孩子们早吃腻了。”昨天中午,谢淑英早早地从江宁的家中出发,跨越了大半个南京城赶到活动现场。她带着本子、笔、照相机,一边学一边记录。

这次快报欢乐社区行邀请到绿柳居3位素食大厨,教大家4道经典素斋:大名鼎鼎的素斋之王“罗汉观斋”,老少皆宜的甜点八宝饭,香酥可口的果仁荠菜卷,油而不腻的黑椒素煎牛排。“特别是罗汉观斋,这道菜已有百年历史了,是绿柳居的一道招牌菜。”绿柳居太平南路店总经理魏彬介绍,从1912年起,罗汉观斋就是绿柳居清真和素食名菜,相传它是京苏菜肴的泰斗陈炳钰创制。

关于这道菜肴的名字,还有一段有趣的传说。大家一边学做菜,一边听故事。

相传清朝末年,有一寺庙方丈曾派18名和尚外出化缘,和尚回来时各自带回一样食材,可惜分量都不多,有莲子、红枣、香菇、木耳等,于是方丈命人将这18种原料放在一起翻炒。这道菜色泽鲜美、五彩斑斓、清香扑鼻,和尚们围在桌边看,都不忍心下筷子,因此这道菜的名字叫做“罗汉观斋”。

“相传民国时期,李宗仁等政要名人每次来绿柳居必点这道素斋,后来也渐渐出现在百姓家的年夜饭上。”厨师长包永祥介绍,罗汉观斋并不难做,“十多种菜肴可以自选搭配,炒出来大家都欢迎。”



大厨做罗汉观斋,读者们认真记录

讨论 “改良菜谱”靠谱吗? 大厨一一解答

“做八宝饭,我觉得在煮饭时不是最好少放水,饭煮硬一点,不然加油、糖就会变得太烂。”学做菜的时候,读者们向大厨请教。宋晨大厨介绍了自己的经验。“蒸之前最好将米中间留一个漩儿,这样受热均匀,不会下面米熟了上面米没熟。糯米吃水,煮饭时稍微多放一点水没关系。”

“罗汉观斋炒出来既好吃又好看,可其中有些菜孩子不爱吃,可不可以替代几样?”读者林振莹说,她4岁的女儿不喜欢吃莲子、蚕豆瓣,“能不能换成菠菜、豆芽菜、水芹菜?”陈红行大厨说,可以加豆芽菜,

但要后放,因为豆芽比较容易炒烂。水芹和菠菜不建议加进去,“因为菠菜清炒产生大量草酸,菜叶容易变烂,影响口感。水芹因为本身有特色香味,加入菜里容易串味,掩盖其他蔬菜的香味,所以也不建议加入。”

“清香的荠菜和香味浓郁的花生,用豆腐皮卷起来炸至金黄,看上去就特别诱人,吃起来更香。”有读者问,“那能不能将豆腐皮换成百叶来卷菜呢?”包永祥大厨回答说,“最好还是选用豆腐皮做卷菜。因为豆腐皮不吃油,进油锅炸,里面的菜不会淋油,但百叶皮很吸油,炸出来就难说了。”

菜品 招牌4素斋,好吃又养生



1. 罗汉观斋

原料:黑木耳、荷兰豆、胡萝卜、小番茄、蚕豆瓣、笋片、荸荠片、鲜香菇、山药、茭白丝、小红枣、白果、西兰花、莲子、栗子、菱角、豆腐果、草菇

做法:先把菱角、荸荠、白果、莲子、栗子等不容易煮熟的食材下锅煮至半熟,再把剩下的蔬菜在沸水中烫熟。以上食材沥干备用。再取少量白水,在其中加盐、糖、胡椒、酱油、麻油、味精等调料。汤料调和均匀后,把沥干的18种食材放入锅中翻炒,待18种菜香味溢出,煮熟出锅即可。

点评:不仅营养丰富,还有典故,将是年夜饭上实惠又有名气的大菜。

2. 八宝饭

原料:糯米、红枣、葡萄干、瓜子仁、核桃仁、蜜枣、白糖、金橘果脯、熟莲子、豆沙泥、桂花瓣、白糖

做法:先将糯米蒸熟后,加入白糖、温水、食用油拌匀,取一个干净的瓷碗,将各种果仁混合放在碗底,铺一层拌好的蒸饭,加入一层豆沙泥,再铺一层蒸饭,直至碗口饱满,用塑料薄膜封裹再上锅蒸15分钟,出锅后将碗反扣在盘子上,浇上用桂花、白糖、淀粉、食用油勾的芡即可食用。

点评:一道老少皆宜、香甜软糯的甜点,“枣”生贵子,甜“蜜”团圆,平安吉祥,样样都有。



3. 黑椒素煎牛排

原料:猴头菇、黑椒、孜然粉、芡粉、酱油

做法:把猴头菇切片,加少许盐,用开水煮沸、沥干,再淋上酱油、黑椒、孜然,搅拌均匀,用平底锅煎炸。注意:煎炒前把猴头菇的水沥干,否则将影响“牛排”造型。最后再用芡粉勾芡淋汁,即可装盘。

点评:猴头菇特殊的纹理,在外形上接近牛排,在口味的搭配上,比牛排更加鲜嫩。

4. 果仁荠菜卷

原料:荠菜、花生米、豆腐皮、面粉、蛋清液、面包糠

做法:将荠菜焯水至六七成熟,加入切碎的花生米末,再加入香油、盐、糖拌匀。豆腐皮切成正方形,卷入荠菜花生末,封口时用面粉液裹紧,粘蛋液在面包糠中滚一滚,下油锅炸,炸至金黄即可出锅。

点评:相比传统的春卷,果仁荠菜卷让人耳目一新。外皮酥脆,融合了西式风味,里面却是南京人最爱的野菜味道,口感清爽,外酥里嫩,香酥满口,余味甘甜。



83岁老人 写诗谢护士

护士们都夸老爷子很浪漫

昨天下午,南京中西医结合医院心血管病区,83岁的易盛高老人正躺在病床上输液。护士老李出去买饭了,医院大内科护士长张吉华便到病房帮老人盖被子。这几天,易盛高已经成了心血管病区的“名人”,“老人写了一首诗送给我们护士,现在传得大家都知道了。”张吉华说。



护士悉心照料易盛高老人
现代快报见习记者 邱稚真 摄

信任

护士打针扎得好,老人写诗赞美

“今年10月份我把颈椎骨给摔了。”这次意外,让易盛高住进了医院。在医生和护士的悉心照料下,老人恢复得很好。不过,易盛高年纪大了,心脏不太好。“从骨科病区出来之后,我就直接来到心血管病区。”

在心血管病区,易盛高每天要输液治疗。“我有尿毒症要经常做血透,身上其他地方不能打针,只能扎在左手。”易盛高说,一开始,他担心护士在给他打针的时候会把血管扎坏。“我年纪大了,血管细,很容易扎破。如果扎破了,我手上就会淤血,很长一段时间就扎不了针,会耽误治疗。”不过,他现在不再担心了。“我这边有将近一个月的时间了,她们一次也没有失误过。”

张吉华告诉记者,“老人年纪大了,我们专门安排了一些经验丰富的护士来照顾他。她们在工作中特别注意。”

易盛高很感动,“我也不知道该怎么感谢她们,就写首诗送给她们。”说着,老人给记者念起诗来:“护士长的姑娘。护士长有群姑娘,各个活泼健康,职业是救死扶伤……”

感动

护士们说老人很浪漫

张吉华说,这首诗是老人两天前送给她们的。张吉华说,当时老人让她拿本子和笔记一下。“他开头说‘护士长的姑娘’,我挺纳闷。”写到一半,她才明白老人是在写诗赞美她们。

“我工作有20多年了,头一次遇到这么好玩的老人。”张吉华说,“易盛高的诗不长,对句也不是很工整,老人说这叫自由格式。”不过,这首小诗却让护士们很感动,大家都说他是浪漫的老头。

现代快报记者 李宇龙

夫子庙小学三年级学生行“成童礼”

快报讯(记者 余乐)诵读《弟子规》、行成童礼、梳成长头……夫子庙小学三年级学生昨天举行了“成童礼”。

昨天上午9点,300多名小学生一起诵读《弟子规》。“圣人训,首孝弟,次谨信,泛爱众……”诵读完毕,10岁的双胞胎陈子安和陈子宁,马上将手中的红鸡蛋举过头顶,双手相合,叩拜妈妈。等妈妈为她们梳完成长头,这对双胞胎上前紧紧拥抱妈妈。

礼记上说“成童、舞象、学射御”,“成童”,就是年满10岁的孩子,“舞象、学射御”是指要学习武术、射箭等保家卫国的本领。行成童礼,意在告别童年,进入少年时代。“今年是我们学校连续第10年为三年级学生举办‘成童礼’。”夫子庙小学校长冯爱东介绍,除了“成童礼”,学校每年还举行新生“开笔礼”和毕业“状元礼”,让学生从小接受传统文化的熏陶,感恩立志、快乐成长。



孩子们捧着红鸡蛋行“成童礼” 现代快报记者 赵杰 摄