



这个季节的矮脚黄 酥烂细嫩, 滋味最是甜美

中国人有句老话“萝卜青菜保平安”，这个季节最常吃的蔬菜就是青菜了。霜打后的青菜特别好吃，绿油油的炒一盘，十分清爽；也可以放在高汤里，汤醇味厚中品味一丝甘甜。这个季节，青菜绝对是少不了啦。

现代快报记者 唐蕾



时令蔬果·青菜
大厨陪你逛菜场

南京人有句俗话，“三天不吃青，肚子里面冒火星”。这个季节，青菜真是家家户户餐桌上少不了的菜肴。

青菜，我们平时又叫它小白菜，是一种维生素含量极高的蔬菜。每天500克青菜，差不多就可以提供一天所需的维生素、胡萝卜素、钙、铁和其他微量元素等，维持基本的营养水平。青菜中每100克含蛋白质1.3克，碳水化合物2.3克，此外还有粗纤维、钙、铁、锌、钾、镁等微量元素。青菜中含有大量胡萝卜素，是豆类的1倍，西红柿和瓜类的4倍。

青菜是一种保健营养型的蔬菜，可以保持血管弹性；而其中含有的大量粗纤维，进入人体后与脂肪结合，可以防止胆固醇形成。人们常说“萝卜青菜保平安”，事实上青菜的确是一种非常健康的食物，它的粗纤维能够促进大肠蠕动，增

加毒素排出，而且具有防癌抗癌的作用。最重要的是，青菜还是一种润肤养颜的蔬菜，具有延缓衰老、润泽肌肤的功能。多吃青菜可以促进皮肤细胞代谢，防止皮肤粗糙和色素沉着，看起来更光亮。

青菜的挑选其实也很简单，江苏酒家行政总厨王琛告诉记者，通常来说，挑选青菜时，每棵大小要均匀；菜叶翠绿没有黄叶；菜帮要短，菜叶要大。菜场上有些商贩为了让菜更有卖相，会先洗刷一番再洒上水。这种青菜当时买回去吃还可以，可是保护膜一旦失去后，就会变得不好保存。所以，挑选时尽量不要选菜叶非常干净，有水珠的。

王琛指出，青菜的种类很多，有扬州青、上海青、矮脚黄等品种。“这个季节是最适合吃青菜的季节，我们南京产的矮脚黄品质最好。”特别是霜打后，矮脚黄更易酥烂，口感细嫩，粗纤维少，真是入口

即化，十分甜美。

矮脚黄特征十分明显，分辨起来并不难，大体上来说，就是“梗白叶肥”，矮脚黄白色的菜帮更短，菜叶更大；颜色没有上海青、扬州青那么透绿，稍微发暗，绿中带黄。矮脚黄适合清炒、烧煮、做汤，价格适中，也便于储存，在家里放上个三五天没问题。

而上海青、扬州青和矮脚黄相比，根茎较长，叶子细小狭长，颜色深绿。通常来讲，扬州青比上海青个头更小，根茎更为细长。

“扬州青、上海青一年四季都可以买到，但是我们南京本地的矮脚黄一般在入冬后到来年开春都可以吃到，是真正的时令菜。这个季节，大家可以多吃一些。当然每个人喜欢的品种、口味不同，扬州青、上海青是偏脆、清爽的口感，南京矮脚黄偏软糯，清甜，大家可以自行挑选喜欢的青菜多吃一点。”

家有美食

吃货小聚，兜兜转转，总是又回到吃的话题上。这个说“我妈妈有一道拿手好菜”，那个说“我爸爸又自创了一道惊悚的美味”。家里的菜总是创意十足。你们家的传家菜都是什么？别藏着掖着了，赶快来露一手吧，把创意菜谱发至邮箱xdkbchihuo@126.com。

过年时才能吃到的“福菜”

在我们鲁西南的老家，从腊月二十三小年开始，家家户户都开始忙起来，忙着蒸馒头、花卷、豆包，炖鸡，熬猪蹄冻，还有炸鱼、炸肉丸子等，置办年货。还有一个家家户户最看重的，那就是准备过年的酥菜，这可是过年的重头戏。辛苦忙活了一年，一家老少聚在一起，丰盛的年夜饭是少不了的。而年夜饭中的菜，“福菜”则是不可或缺的。

“福菜”其实就是酥菜，讨一个喜庆和美好的祝愿，老家的人们一直就把酥菜叫“福菜”或“福子菜”。酥菜其实还有一个别名，叫“过油”。除夕的前几天，人们赶集上店或在路上遇到熟人，便热情地问对方：“你家过油了吗？”那人便说：“过了，过了！”

在儿时的记忆里，父亲总是把酥菜看成很神圣的一件事情。提前几天就把木材劈成一截一截的，晒干后堆起来，准备炸酥菜用。按我们当地的习俗，在做酥菜前，大人不让小孩围厨房，用来避讳小孩子们乱说话不吉利，得罪了灶王爷，做酥菜的时候会有闪失。此外，还要给灶王爷上香、磕头、放鞭炮。一系列的事情做完后，母亲慢慢地烧火，父亲则看准了火候，把事先和好的过油菜放进油锅，霎时，油锅里泛起小小的油花，酥菜的香气顿时弥漫厨房，飘逸在整个小院。

第一锅的酥菜出来了，从里往外冒着香喷喷的热气。那是谁也不能先吃的。母亲端着新出锅的酥菜，先忙着给香台子上面一侧的灶王爷像上供，然后，母亲又进了堂屋，给列位祖先的牌位上供，这才算完成了酥菜的程序。此后，才轮到我们小孩子们吃，母亲分给我们每人一小块酥菜，我们姊妹几个高兴地边吃着边往外跑着：“我家过福菜喽！”

过年准备的酥菜有很多种，鸡、鱼、肉都可以做酥菜的原料。在我印象里，父亲过酥肉最拿手。他先把五花肉切成薄薄的一片，用老抽、茴香面稍微腌制一下，在淋上一些香油；然后用蛋清、面粉、淀粉加适量盐，打成糊，给肉片上浆，肉片腌制十多分钟后，就可以挂上面糊放到油锅里炸了。炸出的酥肉色重味浓、外酥里嫩，那叫一个好吃！

无论什么样的酥菜，最经典的吃法还是炖。特别是炖大白菜，令人百吃不厌。先用姜丁、大葱、花椒、茴香等在六七十摄氏度的油温下爆炒，然后再加入一大勺黄酱再炒，等炒出黄酱的香味后，加上水或老汤，然后依次放入白菜、酥菜、豆腐、粉条慢火炖着。

炖出的酥菜，颜色有些重才好，因为大酱的味道都已经浸入各个配菜中。离开家乡许多年了，依然记得那道叫“福菜”的美食。我走过许多地方，品尝到许多美食，总觉得没有父母做的“福菜”味道那么纯、那么香！说是乡愁也罢、怀旧也罢，“福菜”所带给我的是故乡春节那热闹、温馨的氛围，还有家家飘着的浓浓年味！

程广海



如果有个吃货妈妈，你会变成啥样？在早餐的香味中醒来，在夜宵的满足中睡去。过生日有亲自烤的蛋糕，过圣诞节有精美的姜饼屋；妈妈还会带着你一起，把爱揉进面团里，最后让你满满地全吃到肚子里。一起来看看吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记吧。



浓情布朗尼

冬日暖阳的最佳伴侣

浓情布朗尼 (参考分量:2条)

温暖幸福的团圆年渐近尾声，但甜蜜的滋味丝毫没有淡去。这个时候来一块浓情布朗尼，幸福得简直快要融化了。

●材料：

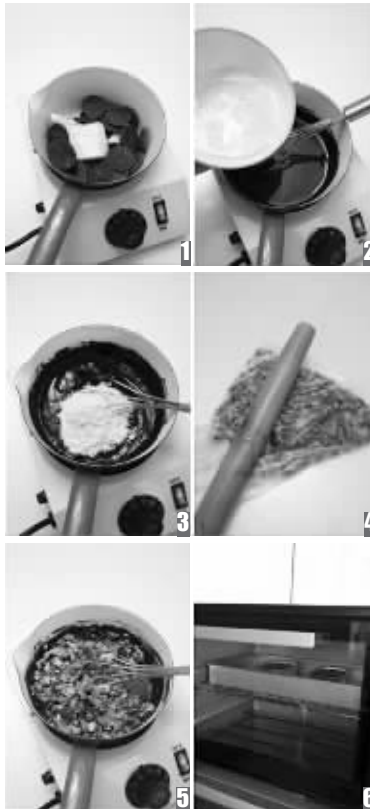
黑巧克力140克、黄油100克、全蛋液100克、细砂糖70克、高粉60克、核桃仁60克

烤制温度和时间：190℃，中层，上下火20-22分钟。

(以上分量可根据自家需要调整)

●步骤：

- 1.巧克力、黄油放入巧克力熔炉；
- 2.选择50℃，加入细砂糖拌匀，加入全蛋液拌匀；
- 3.加入高粉用刮刀拌匀(高粉不用过筛)，不要过度搅拌；
- 4.核桃仁烤熟，用擀面杖略压碎；
- 5.模具里抹上黄油，核桃仁加入巧克力面糊拌匀，倒入模具；
- 6.入预热好的烤箱，190℃中层，上下火烤20-22分钟，取出后晾凉放入冰箱冷藏，2小时后即可脱模切片食用，也可以出炉后热食，两种吃法各有风味。



注意事项

1. 巧克力溶温很关键，不可超过50℃，溶温太高，巧克力浆反而会很浓稠；

2. 如果没有熔炉，用隔水加热的方法也可以溶化巧克力，切记水温不可高，不可直接火上溶化巧克力；

3. 这款布朗尼配方特别之处在于用到了高粉，这是为了加强筋度，让成品蛋糕细腻润口，用低粉的话会太过松软，反而失去了口感，如果没有高粉，用普通面粉也可以代替，核桃仁最好烤熟后再用，味道更香；

4. 配方里有很多巧克力和黄油，刚烤好出炉的时候会很容易软，此时不易切片，冷藏后再切片会非常容易；如果不追求切片效果，出炉立即热食，巧克力香味非常浓郁，风味更胜一筹。

from 涓涓小厨的新浪博客