

本报记者

宋美慧



鱼肉味道鲜美软嫩，被公认为营养丰富而脂肪少的一种食材，无论是食肉还是做汤都能引人食指大动，鱼的做法也是多种多样，清蒸、红烧、糖醋、水煮 皆是诱人可口。冬日邀人请宴，在张家界国际大酒店这道辣烧龙利鱼白玉豆腐绝对是菜席上的一道必点菜肴。

这道辣烧龙利鱼白玉豆腐菜如其名，外泽水润多汁，浓郁的橙黄色汤汁红红火火，让整道菜在冬天看上去显得暖意无比，鱼肉小块酥软，鲜嫩可口，配菜则特地选用了格外嫩滑的白玉盒豆腐，方正大小，洁白如玉，既不会喧宾夺主也不会可有可无。最后撒上的红辣椒和青蒜苗可谓是锦上添花的一笔，让整道菜瞬间就充满生机，看上去让人垂涎三尺。

这道菜的鱼肉之所以酥里嫩，得益于所选用的鱼类——龙利鱼。龙利鱼肉味鲜美，出肉率高，口感爽滑，且鱼肉久煮不老，因此即使在过油一边后，里内肉质仍能保持鲜嫩，比起普通的鱼类，可以说无腥味，营养成分也高，含有丰富的蛋白质，能在内陆地区吃到这样鲜美嫩滑的龙利鱼十分难得。

食完鱼肉后，盛一碗鲜香鱼汤，鱼汤浓郁爽滑，咸淡俱佳，若是胃口尚好可再添小碗米饭浸泡其中，实为一道滋养脾胃的营养佳肴，简直是冬日里的添饭神器。

## 快过年了， 嘎嘎喊你回家 打粑粑

本报记者 唐晴 通讯员 罗文婷

年近了，唤起人们打糍粑的记忆。传统技艺打糍粑是土家族忙年中十分有仪式感的劳动，这一幕，留在记忆一隅的热闹欢腾，在张家界毕兹卡农庄也能重现和体验。

打糍粑首要环节是蒸糯米。先将上好的糯米用清水淘洗干净，拣出其中的谷壳杂质后，放入洁净的盆中，用新鲜井水浸泡10小时左右再滤干，放入蒸锅，用熊熊大火蒸煮。灶房里的柴火烧得红红火火，发出噼剥直响的声音，铁锅滋滋作响，火苗在灶门前伸伸缩缩，放入甑子里蒸半个小时左右，糯米饭就蒸好了。

接着，打糍 开场了，打糍粑是个技术活，讲究狠、准、有劲，这样糯米才能打得均匀，打得扎实。刚开始不懂如何发力的两人面对面一顿对捣，老人在旁边指点：打粑粑的两个人要配合好动作步伐！做上手的人一般为青年汉子，他在石臼边站稳，双手紧握春锤长长的木柄，身子微弓着拉成架势。

糯米粘性大，打粑粑的人必须得有几把力气才撑得起。土家族中的 糯米后生 是用



来形容指孔武有力的青壮年男子，为了证明自己还是糯米后生儿，这些人也是拼了！只见同伴们嘴里还喊着：嘿哟，嘿哟！动作与喘息都达到统一，木锤一下比一下急促。在这寒冬腊月的天气，上身穿一件单衣操作，一阵子工夫就大汗淋漓。

初始，白里的饭坯比较松散，只用七分劲，木锤下得沉缓而慢，以免饭坯溅出了臼外。随着饭坯逐渐粘稠成团，上手便放开了架势，胳膊抡起，双手高举过头，待到米粒渐变模糊且有粘性时，这样一起一落，边打边转，声音吆喝有声，动作孔武有力，直打到糯米成糊状就算大功告成。

打好的热糍粑放在案板上，余下来的工序就交给土家阿婆们来完成。糯米团在她们手中摆弄几下，双手一合一挤间一个个小圆球就出来了，再拿一张桌布过来覆盖在糯米团上，就该孩子们上场，爬上桌子，一顿猛踩猛跳，就给压成平整整的大块状模样儿，糍粑正式成型。

糍粑的吃法有很多，用青菜下粑粑片，叫煮粑粑，用菜油煎，叫煎粑粑，煎熟后拌上红糖也很美味。而令人倾心的还是那原始吃法，用炭火烤，张家界人叫烧粑粑，把糍粑就放在烤火炉上烤，两面翻烤，糍粑在火气下催的渐渐鼓胀，表皮微微隆起，将粑粑烤成炸出一道口子是儿时最期待的场景，烤熟后，轻轻一撕开到内里，在冒着热气的粑粑里裹上霉豆腐，包点萝卜腌菜就拿着它开始大快朵颐！

那种惬意的享受莫可言表，带着浓浓的人情味和年味混在一起，顿时觉得生活也是很容易满足的！

店名：毕兹卡农庄  
地址：永定区天门山镇  
电话：13317441888



叉烧包是粤式早茶中的四大天王之一，一盘两件常常少不了它。好吃的叉烧包越来越少，市面上的叉烧包品质参差不齐。那么一个优质的叉烧包应当具备怎样的品质呢？

南粤点心大师何世晃告诉记者，眼幼，馅料与芡油润光泽，包绵软而弹力好。在东方宝泰新蒲头的大同食街里，一款情寻糯米叉烧包特别受食客欢迎。据介绍，店内点心师们在制作这款叉烧包时，得到点心状元徐丽卿师傅的点拨。叉烧包里的叉烧，用猪梅花肉制作。梅

花肉即猪头后、肩膀部位的肉，每头猪上，只有五六斤梅花肉。猪走路时，常运动到梅花肉部位，所以，它比其他部位的猪肉更香嫩。大同食街的师傅严选上等新鲜梅花肉，肥瘦比例是黄金比例3：7。用它做出来的叉烧肉，更香嫩多汁。

叉烧包的酱汁配方，可以说是点心界的机密。店内师傅称，叉烧包的酱汁是在传统制作工艺

上改良，经过数十次的测试，调出独门酱汁。叉烧包的外皮，用精筛多次优质低筋面粉和汤种发酵结合。做出来的叉烧包的颜值可以称得上高富帅。看着蓬蓬的，轻轻摁下去，包皮会慢慢弹回来，可见包皮的韧劲。食一啖蜜汁叉烧包，刚开始馅不会爆汁，但慢慢咀嚼，叉烧汁就流出来了，绵密柔软的口感让人回味无穷。（来源：人民网）

## 糯米叉烧包 包中高富帅

