

贵州名菜 酸汤鱼



到贵州,不能不吃酸汤鱼。说到酸汤鱼,不能不提到酸汤。相传苗岭山上居住着一位叫阿娜的姑娘,不仅长得貌美,能歌善舞,且能酿制美酒。方圆几百里小伙子们都来求爱,凡来求爱者,姑娘就斟上一碗自己酿的美酒,不被中意者吃了这碗酒,只觉其味甚酸,心里透凉。但又不愿离去,当夜幕临近,芦笙悠悠,山歌阵阵,小伙子们房前屋后用山歌呼唤着姑娘来相会,姑娘就只好隔篱唱着:“酸溜溜的汤哟,酸溜溜的郎,有情山泉变美酒,无情美酒变酸汤……”

材料:鲜活鱼1条,白酸汤500克(做法:将300克老面搓细后放入盆中,加入5千克清水,充分溶解后倒入锅中置火上,边加热边搅拌,再将100克糯米粉用清水调匀后倒入锅中。待锅中汤汁烧沸后,起锅倒入坛子内封好口,放在温度稍高的地方静置一两天即成),姜片10克,葱节20克,杭菜(或青椒、韭菜)50克,精盐20克,糊辣椒面40克,花椒10克,木姜子油8克,香油5克。

传统做法

家常制作方法:

- 1、鲜活鱼用清水喂养一天后,在腮后第三片鱼鳞处横划一刀,取出苦胆;干辣椒切成碎块。
- 2、取锅置火上,倒入酸汤,将鱼和干辣椒放入锅内,再放入花椒、精盐、杭菜一同煮至鱼鳞翻去时,起锅放入盘内,然后将糊辣椒面、木姜子油、姜片、葱节、精盐、麻油、酸汤兑成汤汁拌鱼食用。

特点:汁浓味鲜,肉质细嫩,有独特风味。

其它吃法

蘸食:

- 1、舀适量酸汤放入锅中煮沸。
- 2、准备鲜活鲤鱼,右手拇指卡住鱼腮,右手用刀从鱼腮与鱼身处割一刀,约断半边,双手分开刀口处,右手食指伸进鱼腹取出内脏,把鱼放入滚开的酸汤内入味。
- 3、熟透起锅前放入适量的精盐、姜、蒜、生花椒和鱼香菜。
- 4、用糊辣椒面、精盐、木姜子末、葱花、蒜泥等调为蘸汁蘸食。

特点:鱼肉鲜香,汤汁酸鲜,蘸汁糊辣香味浓郁。

拌食:

- 1、剖鱼、煮鱼与上述方法相同。
 - 2、酸汤中放适量精盐、花椒叶、糊辣椒面等调料,煮鱼约1小时,把鱼夹进菜钵,剔去鱼刺。
 - 3、把糊辣椒面、精盐、葱花、蒜泥、番茄调匀,倒入鱼肉拌匀后食用。
- 特点:**鱼肉鲜香细嫩,糊辣香味浓郁。

酸食文化

材料:贵州是一个多民族地区,擅长制酸,亦喜食酸食。有句民谣:“三天不吃酸,走路打蹿蹿”。酸汤具有开胃健脾之功效。在贵州众多酸汤中,以苗家酸汤最为知名,其与众不同的地方是酸香浓厚,是苗族传统的风味名菜。

苗族人居住在大山里,几乎家家都有酸坛,少的一两个,多的好几个,甚至几十个。苗家酿制酸汤取自高山上的泉水和自种的香糯酿制而成,味型独特、酸鲜可口。

用酸汤烹制鱼肴,是贵州人最爱。苗族有句民谣:“最白最白的,要数冬天雪。最甜最甜的,要数白糖甘蔗。最香最美的,要数酸汤鱼。”

此外,黔南布依族苗族自治州有毛辣角酸、红油酸,三都水族自治县有小磨酸、独山县有虾酸等。毛辣角酸的酸味醇厚,色淡红而清香;红油酸味醇厚而酸辣,色鲜红,以酸辣椒用油炒至见红油,加汤调制而成;小磨酸是以鲜红辣椒用石磨磨成酱,加少量精盐和甜酒入坛发酵而成,味酸香回甜,色泽鲜红,使用时以水直接调制或浇油调制;独山虾酸是以小虾、大米沤烂后加精盐、白酒、甜酒糟。糊辣椒面入坛发酵而成,味酸香醇厚,糟香味浓,食用时可用油炒或加汤调制。

侗族人习惯在稻田里放养鲤鱼,每年秋收时放水捉鱼煮酸汤

鱼吃,吃不完的则用来制作腌鱼,随时可以享用。

黔东南雷山县郎德苗寨,食“苗家酸汤鱼”时往往配上苗家敬酒歌。如:“别的寨子没有客,我们寨子客人多。远方客人来不断,浩浩荡荡真热闹。水中鱼儿恋江河,世上人儿想朋友。朋友啊,请到我们寨子来做客,唱歌跳舞多快活。”

水族酸汤鱼有二种,其烹调

方法不同,风味也就各异。一是取鱼数条,刮鳞洗净,开膛去脏,砍剁成坨,放入冷水锅中,加上调料及老坛子酸后,在火上煮沸,此种烹调法称之为冷水酸汤鱼。其次就选用稻谷收割季节的稻田鲤鱼数条,不开膛破肚,也不取内杂,只从腮边开个开小孔取出苦胆,随着放进配好调料的沸水锅中煮至鱼背绽开时,即可食用。此烹调法称之为连心酸汤鱼。

▼侗族人习惯在稻田里放养鲤鱼,每年



美食度假村推荐

现在,厨师们正逐渐走出厨房走进菜园,这对喜爱新鲜食材、鲜活味道的人来说,实在这是一件好事。下面就介绍几家美食度假村,它们全都开辟了广阔的菜园,以追求至臻美味。



图①在黑莓农场采集到的蘑菇。

图②乌姆斯特德酒店及水疗中心的美食农场。

图③多布里萨斯旅馆的菜园。



乌姆斯特德酒店水疗中心 (The Umstead Hotel & Spa)

位于北卡罗来纳州的卡里,这里有获得《福布斯》五星评级和美国汽车协会(AAA)五钻评级的Heron's 餐馆,食客们可以在餐馆里享用到精致的时令菜肴。厨师长斯科特·克劳福德(Scott Crawford)采用餐馆附近农场出产的水果、蔬菜和香草烹制美味佳肴,包括配洋姜和蚕豆的意大利乳清干酪饺子、配黄瓜的诱人海扇贝盘、炖番茄、椰子干、罗勒酱以及柚子鱼汤。

黑莓农场 (Blackberry Farm)

被《Bon Appetit》杂志评为2013年美食爱好者最喜欢的酒店,农场位于田纳西州的沃兰德,它最引以为豪的就是尽可能的自给自足,措施包括采购本地黑松露以及自营制酪厂。你能够在黑

莓农场品尝到当地最好的美食(包括农场内面包店、肉店、餐馆和8000平方英尺酒窖出产的美酒佳肴),农场内美丽菜园里的蔬菜也是一绝。

多布里萨斯旅馆 (Inn at Dos Brisas)

是位于得克萨斯州华盛顿的一家豪华牧场度假村,这里拥有一个经过认证的24英亩有机农场,以及该州唯一一家得到《福布斯》五星评级的餐馆。园艺师丽莎·罗伊斯(Lisa Roese)和厨师长扎卡里·拉德维希(Zachary Ladwig)协同工作,共同烹制餐馆每日佳肴。旅馆的菜园里有紫莓果、果树林、香草园以及一个占地8,000平方英尺的地热温室,利用这些食材烹制的美食包括配烤大蒜的荨麻奶油浓汤、熏橄榄油、配番茄的鲱鱼、罗勒以及西葫芦。

摘自福布斯中文网

性与健康

久坐沙发或致性功能障碍

有些人坐在柔软沙发上看电视,一坐就是几个小时,他们只觉得坐沙发比硬椅子舒适,却没有想到柔软舒适的沙发竟会对睾丸的功能带来损害。

这是因为,人类本来的坐姿,是以坐骨的两个结节作为支撑点的,这时阴囊轻松地悬挂于两大腿之间,然而坐在沙发上时,原来的支点下沉,整个臀部陷入沙发中,沙发的填充物和表面用料就会包围、压迫阴囊,当阴囊受到压迫时,静脉回流不畅,睾丸附近的血管变粗,瘀血严重时会导致精索静脉曲张,患者会出现睾丸下坠沉重,下腹部钝痛感。

精索静脉曲张会影响男子的性功能和生育。因为精索静

脉曲张时,睾丸新陈代谢所产生的有害物质不能及时排出,也得不到足够的养料,就会损害睾丸正常分泌睾酮的功能,使睾酮分泌减少。

睾酮是维持男子性功能和产生精子的动力,一旦缺乏,势必导致男子性功能障碍和不育症。

所以,需要长时间久坐的坐椅应以硬椅为佳,若是柔软的沙发应辅一层坚硬的坐垫。

长途驾驶者也因为汽车座椅很柔软,并且随着汽车的颠簸,睾丸受压更为严重,更易于产生不良的影响。因此,不仅要在座椅上铺上坐垫,而且连续驾车一段时间后应下车散散步,以活动全身,疏通经络,改善局部血液循环,让睾丸得到放松。