



新食尚

当牛蛙遇到鱼头

茅道

一夜风紧,气温骤降,昨天还是短衣短裤装扮,今日长衣长裤着身,穿行在细雨霏霏的株洲街头,还是觉得冷得够呛……这样的日子,要吃点热乎的,最好还带辣,才足以抵抗这充斥天地之间的巨大寒意。

似乎知道我急需一些温热的食物来填补降温所带来的疲乏感,临下班的点儿,突的接到小波哥哥的电话,让晚上去他河西店里吃饭试菜。对于熟谙株洲餐饮掌故的老饕来说,小波哥哥绝对是个名人,二十余年前推着三轮车炸臭干子起家,后以一味鱼嘴巴风靡株洲吃货圈,家业挣下多少不知道,反正除了市区两家“小波鱼嘴巴”之外,雷打石乡下还有一家据说价值十亿的超豪华农家乐“刘家大院”……当然,这些都是题外话,于我而言,这个清冷的秋夜总算有口热乎的东西熨帖人的肠胃了。

到得小波哥哥的店中,但见一个硕大的白瓷盆,红油汪着,火苗不疾不徐地舔着盆底……怕莫是川地的红油火锅吧!再环顾四周,却并无涮火锅常见的那些个配菜,锅里翻腾的也并不全是红油,硕大的鱼头清晰可见,随红油翻腾而上的还有“美人腿”一般的牛蛙,看着对坐小波哥哥脸上莫测高深的微笑,再联想起他头段时间去重庆的经历,瞬间,我便开悟,面前这一盆可不就是发端于重庆又在北上广风靡的餐饮单品美蛙鱼头?

对于吃货们来说,重庆绝对是值得一去的胜地,不少后来风靡全国的特色美食都溯源于此,老灶火锅自不须提,辣子鸡、麻辣烫、冷锅串串等

一系列特色美食都发端于重庆,今年夏天,重庆又流行起了美蛙鱼头,将牛蛙和鱼头一起烹煮,你也可以简单理解为跳跳蛙和冷锅鱼的混合体,至于味道如何,抱歉,我还没去过重庆,不知其中端倪,且从小波哥哥从发源地带来的这盆美蛙鱼头做个简单的测评。

红油翻滚,显然是牛油和豆瓣酱的功劳;鱼片颇嫩,当是现杀无疑;蛙肉也颇为入味,想是下锅前已先行码味;真正的妙处要到上桌后煨煮一段时间才能体现出来,秘制酱料的味道和牛蛙以及鲜鱼的味道互为勾兑交融,融合出一种复合型的鲜味来,尤其是拿来打底的黄瓜条,在汤汁的浸泡下变软变糯,且吸收了汤汁的全部精华,个人觉得比鱼头或者牛蛙更为好吃入味……

当然,同为吃货一族又苦于没有别的挣钱途径的你我,最关心的还是价格问题,即这么大一锅美蛙鱼头要花多少钱才能吃到?粗略估算了这下一大盆美蛙鱼头的分量,牛蛙约有三斤许,雄鱼头也得三斤上下,还不提秘制酱料熬煮的红油成本,随便估算下就得六七十的食材成本,售价118元/份倒也不算黑心,符合小波哥哥“本分行事,踏实挣钱”的准则……

渐渐的,鱼头和牛蛙被一桌人吃得差不多了,红汤仍在沸腾,唤过服务员上些豆皮、粉丝类的小菜来涮,庶几又有了老灶火锅的错觉……这清冷的雨夜,也因了这一大盆红汪油亮且沸腾着的美蛙鱼头而活色生香起来。

周一菜 板栗焖鸡

主料:鸡肉(500克) 板栗(300克) 干香菇(20克)
辅料:白糖(2克) 胡椒粉(5克) 盐(5克) 姜(10克) 蚝油(10克) 生抽(10克) 老抽(5克) 料酒(10克) 淀粉(10克) 香葱(少许)

制作步骤:

1. 鸡肉洗净切块,放入大碗
2. 加除香葱之外的所有辅料搅拌均匀,并腌制1个小时
3. 香菇泡软并切片,加入腌好的鸡肉中
4. 板栗去壳洗净,也放入鸡肉中,并搅拌均匀
5. 将拌好的鸡肉倒入平底盘中
6. 入放好水的蒸锅中,大火烧开,再转中火蒸30分钟
7. 起锅,撒上葱末即可



食趣

时过境迁的白菜

赵曼彤

到底是深秋,尽管白天太阳明晃晃地晒得人脑壳发晕,早晚行走于街头,还是能感受到丝丝寒意。忽然就想起远在大东北的奶奶,和我在我儿时常说过的话,冬天了,该吃白菜解解毒了。到底有没有解毒的功效,我真的不知道,不过白菜真的是吃了好多。

秋天,白菜就已经挤满了东北的市场。农家人赶着一辆辆驴车、倒骑驴,高级一点的,就用三轮车,都争相吆喝着自己的白菜,一片白绿绿,好像市场只有卖白菜的。那盛况,在南方怕是不多见。一棵棵刚下来的白菜真叫晶莹剔透,水灵灵的,怪不得总有人用碧绿色和纯白色的玉石来雕刻白菜。东北一到秋冬空气寒冷,冻得人鼻头发红,但还是能闻到一股土腥味儿,来自新鲜活泼的大白菜。

然后,奶奶就会在某天拉着我和姐姐徒步走到菜市场抢购新鲜的大白菜,当然,如果运气好,爷爷也会骑着倒骑驴来助阵,一路上碰见不少田地里的老伙计,还没等真正买,就已经萝卜白菜、辣椒南瓜一大堆了。我每每都感叹于那时,农村人粗犷却真挚情谊。

奶奶也是田地里寻食的人,怎么也算圈里人,买菜堪比看家本领种地。只需一眼就能看出这白菜到底好不好,里面烂芯子没有,甚至再具体点,把你这是第几茬的白菜都给你娓娓道来,就跟和隔壁王大娘唠东街西村一样顺当。

满载而归之后,就会有新的任务了。奶奶总是从倒骑驴上跳下来,拍拍裤子上的土,张罗着把白菜搬进地窖里去。农村人的地窖好比阿里巴巴的藏宝库,却不用说芝麻开门,因为钥匙就别在爷爷的裤腰上,平时很少让我们小孩子单独进去,因为冬天的地窖太冷了,如果一不小心被锁在里面,可是要冻成冰棍儿的。

但是地窖里有着我们向往的宝藏,过年的煎煎豆包、炖大鱼块儿、炸带鱼块儿、土豆炖五花肉,还有奶奶的经典菜——凉拌白菜丝,酸酸甜甜,尤其是冬天还带着点冰碴儿,真是好吃极了,还有饭后甜点,大铁盆里用井水泡着的冻秋梨,所有这些均来自于这个地窖。但是奶奶总是还在地窖里放一些奇怪的东西,比如说腌得臭臭的酸菜和臭臭的黄豆酱。

总之,过年期间,奶奶是想尽办法让我们多吃白菜,白菜馅大饺子,白菜炖豆腐,白菜炒木耳……顿顿换着法子,最后有一次直接把白菜叶子掰下来蘸酱吃,一桌子人围着咋咋地咬着白菜叶子,汁水四溅。现在想想情形都令人发笑。

多少年过去了,园子和院子都不见了,地窖没有了。在搬上楼住后,几年间,爷爷和奶奶都闲下来了,因为再不必为生计而起早贪黑了,也没有果树需要他们的照料了。终于,某个夏天,爷爷去找他的园子了,只留下奶奶一个人。我和姐姐也各自考上大学,走南闯北。关于爷爷和奶奶,关于那个美丽的园子的梦,也很少出现了。

是不是离得太远了呢……我常常在想。但是,我是真的回不去了。

小区景观山被挖动,谁干的?

事发玫瑰名城小区,相关部门称将立即处理此事

前天下午,家住荷塘区玫瑰名城小区多名居民拨打晚报热线28829110反映,小区院子内有一座景观山,最近被人给挖空了一部分,居民们认为,这不仅损害了小区的公共利益,而且还存在严重的安全隐患,希望晚报记者联系相关部门处理此事。



别墅旁的景观山被挖掘破坏 记者 陈驰 摄

记者 陈驰 核实报道:

昨天上午,记者来到玫瑰名城小区。小区内的景观山上有亭子,前两天,居民发现亭子的地基出现下沉、底部开裂的情况。居民袁先生说,山脚下的别墅业主正在动工挖掘山体,才导致亭子地基开裂。

在景观山下,一栋别墅紧邻山体左侧,别墅旁的景观山有挖动的痕迹,不少用来防止滑坡的混凝土柱表面混砖结构已经被破坏,袁先生称这是两天前挖掘机开进小区时破坏的,但记者在现场未看到施工设备。

居民张先生说,其实早在2015年,景观山就被别墅业主挖掘过,为了扩大自家院子。他们当时向相关部门反映,施工行为被很快责令停止,山体也进行了加固,没想到会再次出现这种情况。居民们表示,山旁的别墅已经转手数次,他们也找不到别墅业主。

记者发现,景观山土质较为疏松,如果不进行加固,到雨季可能

会产生滑坡。

桂花街道办事处党政办工作人员说,他们接到居民投诉后到了现场,也告知了区物业办。该工作人员表示,想了解这事处理进度,得找荷塘区物业办以及城管等部门。

荷塘区物业办工作人员表示,事发当天,他们就赶到现场叫停业主的施工行为。不过区物业办只有三人办公,需要监管全区300多个小区物业管理,小区景观山后续的处理问题,还得找桂花街道办事处城管办。

桂花街道办事处城管办工作人员则表示,由于景观山去年已经出现滑坡,存在一定安全隐患,现在在工作重点是先对景观山存在的隐患进行处理。

“我们会进行调查,了解是谁所为,责令当事人对护坡进行加固,警告其院内不准进行扩大建设。至于公共面积的问题,届时我们将召集业主进行协商。”城管办工作人员说,他们将立即处理此事,绝不含糊。

乘客装有重要票据的包落车上 幸得公交司机妥善保管

付小姐拨打晚报新闻热线28829110反映:昨天,我不小心把蓝色双肩包落在T35路公交车上,幸亏司机吴跃昌及时保管,我才顺利拿回包,我想通过晚报再次向他表示感谢。

记者 刘玺 核实

付小姐介绍,昨天下午2点多,她和同事在泰山路坐上一辆T35路公交车,准备去中心广场办事。“由于我手里拿了很多东西,上车后就把双肩包放在座位上。”付小姐说,她下车半个小时后,才发

现包不在身上,并确定包落在公交车上了。

“包里面有重要的工作票据,一旦遗失将非常麻烦。”付小姐说,随后,她通过114查询到T35路调度室电话,得知司机吴跃昌在她下车后,发现了驾驶座后方座位上的蓝色双肩包,并及时进行保管。

付小姐说,她赶到位于神农城的调度室,等这辆公交车抵达始发站后,顺利拿回了包,并对吴跃昌表示衷心感谢。

调度室工作人员介绍,吴跃昌工作10多年了,以前曾多次捡到乘客财物上交,受到表扬。

13岁孙子患肿瘤花了30万 7旬老人想卖房救孙

昨日,70多岁的老人凌林清哭着向晚报记者反映,孙子被查出松果体肿瘤,为了治疗已经把所有积蓄花光了,希望卖掉家中房子和田地流转权抢救孙子。

记者 赵露 核实:

昨日,记者在市中心医院看到了凌林清及他昏迷中的孙子凌英杰。凌林清说,孙子小杰在市五中读初二,今年8月23日在市中心医院被查出松果体肿瘤,五天后住进了中南大学湘雅附属医院,9月1日做了开颅手术,手术时间16个小时,术后一直在ICU病房昏迷不醒。目前小杰仍无法动弹,也不能说话,但眼睛可以半睁着。

凌林清说,“小杰在两岁多时,我儿子就和儿媳离婚了,儿子身体不好也不成器,小杰从小就一直跟着我和老伴生活,如今小杰患病,老伴天天以泪洗面。孙子从小就很听话,一直都没有让我们操心,学习成绩也很好。”

“小杰在班上表现很好,是一个特别乖的孩子。暑假即将开学的时候,他主动跟我交流,想提前买点参考书预习。”小杰的班主任说,他不敢相信这么一个积极乐观的少年却躺在重症监护室昏迷不醒。

凌林清说,因为某种原因,小杰并未购买医疗保险。目前,小杰在长沙湘雅医院就花费了近30万元的治疗费用。如今转回市中心医院,每天还要1000多元的治疗费用,他已经把家中积蓄和亲朋好友的资助都花完了,无力再维持高昂医疗费。

凌林清在仙庾岭的家中有一栋建于2006年的房子,建筑面积有200多平方米,如今他想把房子出售救助孙子。同时,房子周边还有十余亩可以流转的土地、山林,虽然相对市区有点偏僻,但是适合创业青年用作养殖场或种植地。

凌林清说,孙子已经昏迷了两个多月了,还不知道能不能醒过来,但想尽自己最大的努力去挽救。

(记者 赵露)

为迎接世界糖尿病日,11月11日“糖尿病院外健康管理”大讲堂株洲站开讲

马方教授:糖尿病人学会“放下筷子”,吃出健康和快乐

50个名额! 株洲“糖友”抓紧报名,报名热线:22361268



马方教授

北京协和医院营养科主任
中国老年保健协会糖尿病专业委员会特邀专家
中国医师协会营养医师专业委员会主任委员
北京营养学会常务理事
擅长糖尿病、痛风、肥胖等慢性疾病的营养治疗

科学吃是营养治疗,医院成立独立科室——马方教授:糖友驾好饮食“四驾马车”,血糖平稳少吃药

为迎接世界糖尿病日,11月11日,由中国老年保健协会糖尿病专业委员会及厚德仁企业将特邀北京协和医院营养科主任马方教授,在株洲开展主题为“放下筷子,吃出健康”大型糖尿病公益讲座。

他创立了“糖尿病饮食质量控制”的“四驾马车”体系,即低血糖指数、低热量饮食、合理供热比、饮食质量控制。指导糖尿病等慢病患者简单的饮食技巧,被

健康热点

近年来,一种新型的“糖尿病院外健康管理”模式,吸引了众多糖友的广泛参与。据了解,只要是已确诊的糖尿病患者,均可自愿报名,免费申请加入健康管理委员会,成功加入后,为患者建立动态跟踪档案,实施名医健康教育,提供血脂、血压、糖化血红蛋白、胰岛素功能、颈动脉彩超等多项全身健康体检,并为患者提供专业化血糖与并发症防治指导。最为关键是一切全部免费,不向患者收取任何费用。

如果你或你的家人是一位糖尿病患者,只需一个电话,即可申请加入“糖尿病院外健康管理”会员,免费接受专业健康管理,同时能与北京协和医院马方教授等50余位名医面对面,有机会接受名医免费咨询指导。

誉为糖尿病食疗第一人。我市糖尿病患者马上拨打电话22361268报名,有机会获得以下健康礼包:

1. 免费领取马方教授讲座门票一张。
2. 免费领取血糖仪一台。(仅限50个名额,送完即止!)
3. 免费提供颈动脉彩超、血脂四项等全身体检一次。

■郑重声明:本次活动纯属公益,不收取任何费用,望我市广大糖友相互告知!