

溽暑难消,送你几道酸辣可口的下饭菜

□ 茅道

时已入夏,气温一天高似一天,又逢雨季,即便不下雨,空气里也潮得能拎出水来……这样的时节,胃口总是提不起来,满桌珍馐在前,多半也会纠结得不知从哪儿下筷子。这个时候,你需要一份既酸且辣的口味菜肴来提振你奄奄一息的食欲,好将这漫长的溽暑一天天地挨过去。

酸辣,湘菜传承里一味常见的味型表达方式,不论是历史悠久的东安鸡、酸辣海参等传统湘菜,还是近些年在市面旺销的酸辣鸡杂、野山椒牛肉等新派湘菜,都可归于此类。

受限各种不可知的条件,酸辣味型菜在株洲各大餐饮门店的菜单中占比并不高,即便有,产品也多雷同单一,而随着夏日的到来,你我这样的食客对酸辣味型菜肴的需求又逐渐高涨……正是基于这样的原因,5月21日下午,由株洲市名厨专业委员会主办,株洲市盛世美蓉餐饮管理公司承办的第四届名厨菜品交流活动,便将主题定为酸辣味型菜肴的研发与交流,来自全市十余家餐饮机构的大厨,个个将看家本领使出,端出十余道自家热卖或最新研发的酸辣味菜肴,与同道分享并交流。

笔者受邀与会,并在十余道酸辣菜肴中择选出以下三道,读者诸君既可按图索骥前去店家品尝,亦可在家里照谱原样复制——反正步骤再简单不过,多试几次总能成功——被溽暑天气折磨得欲生欲死的胃口,庶几亦可恢复些许。

酸辣龙蜆



这是近期在城中风头正旺的超鲜带来的交流菜肴,店内亦有售卖,卖相虽不大讨巧,却极为下饭,点单率也是颇为可观。

春夏之交,鳝鱼最是肥美,湖南人吃鳝多黄焖,黄爪丝、莴笋丝打底最常用,亦有用菜生子同煨的,另有唤太极图者,选不过小指粗细的“笔杆鳝,整个儿下锅,煎得焦脆酥香,下酒绝妙。余下则几为空白,这为酸辣龙蜆取的是爆炒之法,选大鳝,却并不去骨,只以刀背拍松,佐以仔姜丝同煨,又加自制酸辣椒,绝对起口味。

菜谱:
主料:野生大鳝鱼(一两以上一条) 750克
配料:自制酸辣椒 150克、生姜 100克、小米辣 50克
调料:茶油 200克、精盐 20克、龙牌酱油 15克、胡椒粉 10克、白酒 35克
制作方法:
1、鳝鱼剖开去内脏,不去骨,锤平后切丝;生姜切丝;小米辣、酸辣椒切碎
2、锅烧红,下茶油、精盐并鳝鱼,加白酒炒八成熟
3、加入胡椒粉、小米辣、酸辣椒、姜丝、酱油,翻炒至鳝鱼断生即可
(出品:超鲜)

酸辣椒蒸排骨



排骨入馔之法颇多,煎炒烹炸均可,清蒸入馔多跟香芋同蒸,软糯可口,最受老人、孩子喜爱,若嫌口味太过清淡,不妨试试这味酸辣椒蒸排骨,保证下饭,只一条需要提醒,排骨必得新鲜,改刀后以水略冲即可,万不可细细淘洗,更不可余水后再入馔。

菜谱
主料:新鲜排骨(取肉质偏厚的猪前胸排骨)600克
辅料:自制酸辣椒 100克
调料:浏阳豆豉 20克 白醋 10克 盐 适量
制作方法:
1、排骨切1厘米许块,洗净后放入碗中,并加适量盐,上笼蒸一个小时取出
2、加酸辣椒、白醋、豆豉,再入蒸笼10分钟即可
(出品:朱亨镇狗肉馆)

酸辣椒手撕鸡

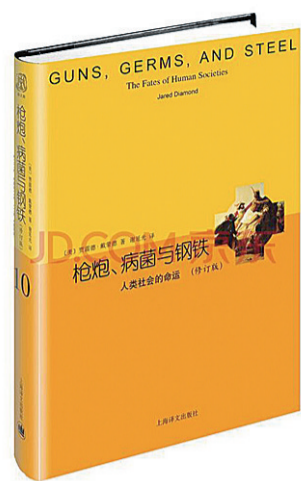


手撕鸡本是川地凉菜,椒麻味型,一直拥趸颇多,个人就比较喜欢;将之改为热菜,且为酸辣味型,则成极具湖湘风韵的湘地名菜……

菜谱
主料:老母鸡一只 约750克
配料:自制酸辣椒 100克
调料:乡里茶油 50克 食用盐 5克 味精 5克
制作方法:
1、老母鸡隔水蒸熟,待冷后将鸡肉撕成小条备用
2、将撕好的鸡肉放入碗中,加入自制酸辣椒、食盐、味精、茶油调好味
3、将调好味的鸡肉入笼,上汽15分钟即可
(出品:李记海鲜九天店)

书

书名:枪炮、病菌与钢铁:人类社会的命运
作者:贾雷德·戴蒙德
出版社:上海译文出版社
出版时间:2014.8
定价:68.00元



内容简介:
为什么是欧亚大陆人征服、赶走或大批杀死印第安人、澳大利亚人和非洲人,而不是相反?为什么小麦和玉米、牛和猪以及现代世界的其他地区“了不起的”作物和牲畜出现在这些特定地区,而不是其他地区?
在这部开创性的著作中,演化生物学家贾雷德·戴蒙德揭示了事实上有助于形成历史最广泛模式的环境因素,从而以震撼人心的力量摧毁了以种族主义为基础的人类理论,因其突出价值和重要性,本书荣获1998年美国普利策奖和英国科普书奖,并为《纽约时报》畅销书排行榜作品。

微言

伶子如何不丈夫

鲁迅老来得子,49岁的时候有了周海婴。起名字的时候,他想到自己在上海住了10年,很有感情。所以“海婴”的意思就是上海的孩子。他又讲,“如果孩子长大,他不喜欢这个名字,可以改。”他还经常赠送周海婴的照片给别人。在给友人的书信里,他也常常和朋友分享育儿状况:“海婴很好,脸已晒黑,身体也较去年强健,而且近来似乎较为听话,不甚无理取闹。但因年龄渐大之故,唯每晚必须听故事,讲狗熊如何生活,萝卜如何长大,等等。颇为废去不少功夫耳。”

“海婴这家伙非常调皮,两三日竟发表了颇为反动的宣言说‘这种爸爸,什么爸爸!真难办。现在的孩子更捣乱了。’”

“他去年还问:‘爸爸可以吃么?’我的答复是:‘吃也可以吃,不过还是不吃罢。’今年就不再问,大约决定不吃了。”

从来不肯说别人好话的他,孩子不吃饭他也只能乖乖哄着:

“这时我也往往只好对他说几句好话,以息事宁人。我对别人就从来没有这样屈服过。如果我对父母能够这样,那就是一个孝子,可上‘二十五孝’的了!”

对儿子不肯学习他的时尚生气:“海婴大了,知道爱美了。他什么事情都想模仿我,用我来做比,只有衣服不肯学我的随便,爱漂亮,要穿洋服了。”

只要有朋友来,鲁迅就一定要把孩子抱出来给人看。有时候海婴睡着了,鲁迅也还是要把孩子抱出来看,海婴被吵醒哇哇大哭,鲁迅又要哄睡……

为了哄儿子睡觉,他甚至还编了首关于各种“象”的小歌谣……但我感觉更像绕口令,大概绕着绕着就睡着了吧。歌谣是这样的:

小红,小象,小红象。
小象,小红,小象红。
小象,小红,小红象。
小红,小象,小红红。
 (“小红象”是周海婴的小名。)
没错,这就是大文豪鲁迅的手笔。

(@知书少年果麦麦)

庆原戴碧蓉婚恋升级为一笔缘幸福会所

用诚信与硕果创20年品牌。英雄创办,审核严格,杜绝虚假,成功率位居榜首。婚姻指导师、金牌调解师助您婚姻更幸福。
男高婚:64岁,1.75米,厅级干部,稳重,门面多套
男高婚:55岁,1.72米,贸易公司负责人,房产多套,女儿已结婚
男高婚:47岁,1.71米,连锁餐饮老板,女儿已婚,房多套
男高婚:43岁,1.75米,房产经理,有车有房有门面
男高婚:36岁,1.78米,本科,有厂房,公司在长沙,孩子归对方
男未婚:33岁,1.88米,本科,公司行政人员,有房
男未婚:31岁,1.7米,本科,教师,阳光,有车
女未婚:26岁,1.69米,医生,家境好,有车有房
女未婚:26岁,1.62米,设计师,喜欢唱歌
女未婚:32岁,1.66米,服装厂经理,能干,有房
女未婚:34岁,1.61米,人事经理,温柔,有车
女未婚:45岁,1.59米,开公司,机群,门面房多套
女未婚:49岁,1.63米,事业型主管,女儿,未婚
女未婚:55岁,1.63米,协会负责人,有房产,珠宝生意,孩子读大学

婚恋老师预约0731-28118100
株洲红娘 22331520
招募合伙人、兼职 99名爱心大使
13037334442
地址:中心广场双银大厦7楼708(北京银行楼上)

爱神婚介

27年专做婚介好消息
相亲网站隆重上线
http://www.as0731.com/
网络+红娘双重服务



上班时间
双休日早上8:30到下午5:30
周一到周五:早上8:30到晚上9点

男:48岁,离婚,1.78米,铁路工作,带女,房多套,英俊
男:29岁,未婚,1.68米,国企搞设计,有私房和商品房,有车
男:28岁,未婚,1.75米,事业单位工程师,有房车,也有私房
女:30岁,未婚,1.62米,培训机构老师,独女,家境好
女:27岁,未婚,1.58米,公办中学老师,父母有工作,一弟弟工作
女:39岁,离婚,1.6米,小孩在四川,自打工,长相好,独居
28242480 28228981
28202886 28208768
QQ:1442546577
私信号:
13973357423
地址:火车站出站口对面,金轮时代广场公寓B座22楼2226号

“六一”带着孩子来神农广场 为留守、困境儿童“书”送关爱吧



株州市未成年人保护“三个1000”工程当天将正式启动

当别的孩子坐在宽敞明亮的教室里学习,品尝着无比丰盛的美味,享受着父母的宠爱时,他们正用渴望的眼神注视着这个世界。他们就是留守、困境儿童,是这个社会上最容易受伤的群体之一,亟待社会各界关爱。
市未成年人保护中心相关负责人介绍,目前,株州市共有留守、困境儿童24770名。为切实保障留守、困境儿童的基本权益,促进他们健康成长,2019年,株州市将全面推进以“孤单有陪伴、心理有疏导、困难有资助、权益有保障”为核心理念的“阳光下有孤独——株州市未成年人保护‘三个1000’工程”,向全社会招募1000名爱心志愿者,集结1000个爱心单位(家庭),筹建1000个儿童之家爱心书屋。
6月1日当天,由市委、市政府主办,市民政局承办,市教育局、市司法局等20多家未成年人联席保护单位联合承办的“三个1000”工程启动仪式将在神农广场举行。现场将开展包括志愿者、爱心家庭招募,接受社会各界捐赠爱心书籍等一系列活动。
市未成年人保护中心也在此呼吁,6月1日当天,想要传递爱心的家长朋友们,请带着孩子来参与这项有情有爱有温度的活动,捐出一本书,传递一份爱,让孩子们这个六一更有意义。



【关键词·“三个1000”工程】

1 招募1000名爱心志愿者

卖画赚钱不买车和房,13年志愿关爱8000多名留守、困境儿童的罗立新;为留守儿童打开“另一扇窗”,用画笔为他们勾勒多彩童年的唐先华;成立爱心工作室,践行“生命与公益同在”的刘晓雷……这些志愿者的事迹感动着无数人,也激励大家都来关爱留守、困境儿童。
1000名未成年人保护志愿者的招募

是根据全市未成年人(留守儿童、困境儿童)分布情况和特点,以留守儿童之家为中心,以就近、方便为原则,实行定向招募。
未保志愿者要有爱心和奉献精神,品行端正,遵纪守法。由市未成年人保护中心统一颁发《未保志愿者》证,并进行教育培训、管理和考核,力争为未成年人(留守儿童、困境儿童)提供个性化服务。

2 集结1000个爱心单位(家庭)

爱心单位(家庭)则是根据全市留守儿童分布情况和特点进行招募,在株洲地区集结1000个富有爱心、诚信经营的企事业单位、社会团体和有爱心、家风好、关系和睦的家庭,为全市未成年人(留守儿童、困境儿童)提供经济帮助和

家庭陪伴,同时鼓励市区有条件的爱心单位和家庭与山区困境儿童、留守儿童长期结对帮扶关爱。届时将提供1000名困境儿童、留守儿童信息,爱心家庭可一对一开展结对帮扶。

3 筹建1000个儿童之家爱心书屋

对于普通孩子来说,拥有一套心爱的文具,阅读一本精美的图书是多么平常而简单的事,但这却是一些留守、困境儿童心中最大的渴望。
筹建1000个儿童之家爱心书屋就是要发动全社会的每一个人,捐赠一本书,传递一份爱,提供给孩子们足量的“精神食粮”。同时,以儿童之家为依托,充分发挥企事业单位、社会团体组织以及个人的社会责任感,对1000个儿童之家爱心书屋进行认捐。认捐单位需每年组织一次爱心书籍募集,对书屋进行补充和更新。

同时,招募有意愿参与留守儿童家庭结对以及困境儿童助学支持的爱心单位或家庭。

【关键词·亮点活动】

1 现场招募志愿者、爱心家庭和单位

6月1日启动仪式现场将进行志愿者及义工队伍的招募,通过资料填写、扫描二维码等方式进行现场及网络微平台报名,建立株洲未成年人保护志愿者资

源库。
同时,招募有意愿参与留守儿童家庭结对以及困境儿童助学支持的爱心单位或家庭。

2 接受爱心书籍捐赠

现场还将设置捐赠登记台,接受社会各界爱心人士为留守、困境儿童捐赠书籍。爱心书籍的内容必须健康向上,要注重知识性、趣味性、科普性和多样性,捐书人可在扉页留下自己对留守、困

境儿童的美好祝愿。
一本书,在您家可能是书架上被遗忘的冰山一角,而捐给爱心书屋,却有可能成为留守、困境儿童争相阅读的宝贝。

3 好礼相赠

如果您捐赠了爱心书籍,会有小礼品相赠哦!
捐书<10本 小卷扇
10本≤捐书<20本 迷你可折叠风扇
捐书≥20本 胶囊雨伞
(礼品数量有限,先捐赠先得,送完即止)

以及爱心书屋牌匾,让社会大众对爱心书屋有直观感受。

4 爱心书屋”模拟体验间

活动现场将设置“爱心书屋”的模拟体验间,体验间内包括桌椅、书架、书籍

以及爱心书屋牌匾,让社会大众对爱心书屋有直观感受。

5 “阳光君”玩偶互动

“阳光下有孤独”吉祥物玩偶也将现身活动现场,与家长和孩子们展开互

动,合影留念。

【后记】

有我你阳光,有情有爱不孤独。关爱保护未成年人的健康成长是全社会共同的责任,真诚期望每一个有爱心的企事业单位、社会组织、家庭和人士,积极加入到我们关爱未

成年人的大家庭中,为留守儿童、困境儿童奉献一份爱心、送去一份温暖、传递一份真情,让他们在阳光下健康快乐地成长!
(通讯员/马金 刘静 图/马金)

寻味征集令



一切有情,依食而往。
世道或许凉薄,美好的食物却总能治愈一切。不开心了,吃一顿就好;如果没好,那就再吃一顿……
这里是《株洲晚报》全新打造的“寻味”栏目,我是栏目主持人茅道,你忠实的寻味向导。我将跟你一起,搜寻这城中一切能治愈人心的美好食物。
如若你也有这样的食物,或者曾吃过这样的食物,请扫码下图二维码,添加微信与我分享。我相信,这些酸甜苦辣的记忆片段,就是我们共有的聚散离合的烟火人间。



扫一扫上面两个二维码,加微信