

旱鹅块与骆宾王的不解之缘



隋朝时期,古申城境内河、渠纵横,库、塘、堰、坝星罗棋布,尤其是固始一带的史灌河流域,更是河网密布,水草丰盛,不仅适合鹅的生长,也是候鸟迁徙途中的栖息地。优良的自然环境,不同鸟类种群的杂交进化,逐渐孕育出了个大体壮、毛色雪白光亮、羽绒丰厚的固始鹅。

到了元朝,固始鹅已经成为光州著名的特产之一。那时,人们都把首领或大人物叫做“可汗”(kè hán),因此,当地人也便称这种健硕

结实的鹅为“鹅可汗”,以此来形容固始鹅的威武和大个头。

到后来,这种“汗(hán)鹅”逐渐变成了“汗(hàn)鹅”。再后来,大鹅由信阳固始的水网沼泽区传到浅山丘陵地带,人们又叫大鹅为“旱鹅”。

使用固始鹅烹制的旱鹅块肉质鲜嫩、汤清亮醇厚、口感极佳。因“旱鹅块”在烹制过程中要将滚烫的汤汁浇在鹅块上,浇过之后,鹅块表面会凝结出水珠,当地人将其称为“旱”,故又被称之为“旱鹅块”。

公元 582 年,隋炀帝驾临江都,奏百戏之乐,宴众爱妃于赤艚船楼上,佳肴近千种,惟固始鹅风扫残云,余菜无人问津。

公元 678 年,唐代著名诗人骆宾王因反对武则天,多次上书讽刺朝政,得罪入狱。次年,遇赦得释。骆宾王悲愤失意,云游四海,途经固始时,巧遇当时还是乡秀的陈元光。陈元光准备了光州名菜旱鹅块,在固始城关东门楼设宴款待心灰意冷、饥肠辘辘的骆宾王。

酒甘鹅尽,骆宾王望着城楼下史灌河中碧波荡漾、群鹅戏水的场景,不禁诗兴大发,随口吟起了自己七岁时所作的一首诗:“鹅,鹅,鹅,曲项向天歌,白毛浮绿水,红掌拨清波。”后来陈元光主政漳州,将此诗《咏鹅》传诵,留芳于世。

从那以后,“旱鹅块”便成为一道家喻户晓的名菜。(张旭)



信阳菜

腊肉焖鳝鱼

一、食材准备

主料:野生鳝鱼 10 条-12 条,毛重约 1000g

配料:五花腊肉 300g

调料:食盐 5g、花生油 80g、姜 20g、小葱 5g、蒜仔 50g、生抽 20g、料酒 5g、白胡椒粉 5g、干红辣椒条 4 条、香菜 5g

二、原料加工(前处理)

宰杀鳝鱼,整理洗净,切成 5cm 长的蜈蚣刀段,将腊肉切大块,用温热水浸泡 10 小时,洗净、沥干,放入铁锅,加入适量清水,放置到旺火上煮沸,焯烫 3 分钟捞起,洗净、沥干,切成 4cmx2.5cmx

0.5 cm 片状。将蒜苗标切成约 4cm 长段,姜切片,小葱切段。

三、烹调过程

铁锅放置到旺火上烧热,先放入花生油,再放入腊肉片、姜片和四分之三份葱段,煸炒出香味后,下入鳝

段、生抽,继续煸炒,炒至鳝段变黄时,下入食盐、料酒、白胡椒粉,加入 1000g 山泉水煮沸,倒入砂罐,调用小火焖 20 分钟,放入蒜仔,翻炒均匀,将菜肴盛入砂锅,对覆在砂锅表面上的主、辅料进行调摆,撒上剩余葱段、红辣椒条、香菜。



春季养生,别错过“菜王”——笋

春雨润泽万物,植根于地下的笋类也随之破土而出,莴笋、芦笋、竹笋因富含水分、维生素、矿物质和膳食纤维,有着“春季菜王”的美誉。

莴笋,防过敏高手

莴笋可是当之无愧的“春菜”,含有丰富的维生素 C、钙、铁、磷等营养成分,特别是莴笋叶中维生素 C 含量比茎高 15 倍,因此大家别轻易丢掉莴笋叶这个宝。研究人员发现,莴笋中含有一种特殊成分,能抑制肥大细胞释放组织胺等化学传导物质,可抵抗春季因过敏引发的鼻炎。

莴笋适合拌、烧、炆、炒,也可做汤,常见的有莴笋炒肉片、炆辣莴

笋等。莴笋怕咸,所以烹饪时要少放盐才好吃。

芦笋,养护膀胱

芦笋味道鲜美,膳食纤维柔软可口,能增进食欲,帮助消化。其中还含有人体所必需的各种氨基酸,以及硒、钼、镁、锰等微量元素。清代药著作《玉楸药解》中记载,芦笋能“利水通淋”、养护膀胱,所含的天门冬素还是肾脏有效的“排毒剂”。

芦笋做法很多,凉拌芦笋、双蛋芦笋汤、烤芦笋、锅塌芦笋都是不错的选择。芦笋含有草酸,容易与钙结合形成草酸钙,所以吃前要用淡盐水煮 5-10 分钟,再在清水中浸泡一

下,可去除大部分草酸和涩味。

竹笋,清热消痰

中医认为,竹笋味甘、微苦、性寒,能化痰下气、清热除烦。《本草纲目拾遗》称其“利九窍,通血脉,化痰涎,消食胀”,尤其善于清热消痰。竹笋富含 B 族维生素,具有低脂、低糖、多纤维等特点,能促进肠道蠕动、帮助消化、防止便秘。

竹笋虽然有很多健康益处,但由于性味甘寒,又含有较多粗纤维,所以患有严重胃溃疡、十二指肠溃疡、胃出血及慢性肠炎等疾病的患者忌食。

(据《生命时报》)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6

本栏目由 鸡公山酒业 冠名

鸡公山 中原好酒 信阳名片

服务热线: 4006-376-919