

Meishi 一周美食

养生暖肾菜 温暖度冬天

冬天气化应于人体的肾，所以按照人与天地的关系，冬天重点在养肾。中医认为，肾有藏精，主生长、生育、生殖，主水液代谢功能，被称为先天之本。肾脏将新陈代谢所产生的有害物质通过尿液排出体外，以调节机体水、电解质和酸碱的平衡，并保持生命活动的正常进行。冬季寒冷干燥，疾病多发，保护好肾脏是必不可少的，建议日常生活中食用些黑色食物，黑色属肾，多吃黑色食物，比如黑豆、黑木耳、黑芝麻等很有好处。小编收集了几道以这些食材制作的菜肴制作方法，仅供热爱厨房人士参考。



黑豆焖鸡

黑豆焖鸡

黑豆：黑豆含有很多维生素E，维生素E是认为抗衰老最重要的营养素，可以清除氧自由基，还有抗氧化的功效。

推荐菜肴：黑豆焖鸡。

做法：

- 1.黑豆用冷水浸泡，冬天8小时，夏天5小时；
- 2.将鸡切成4-3厘米的块状；
- 3.热锅下油，炒香姜片和蒜片，将鸡块用中火炒至表皮焦黄，加入黄酒一勺，继续翻炒均匀；
- 4.接着放入花椒粉和少量干姜粉，翻炒出香味；
- 5.加入适量水，水与鸡块平齐，开大火煮至沸腾；
- 6.接着倒入汤锅，小火慢慢炖90分钟；
- 7.为了让黑豆更鲜美入味，取出一碗鸡汤和浸泡过后的黑豆一起入高压锅；
- 8.之后取出熟烂的黑豆将油沥出待用；
- 9.炒锅内放入鸡块，加入适量鸡汤，再倒入黑豆，加入生抽和老抽，中火翻炒几分钟；
- 11.最后加入芡汁，大火收汁即可出锅。



椰香黑芝麻糊

椰香黑芝麻糊

黑芝麻：黑芝麻富含对人体有益的不饱和脂肪酸，其维生素E含量为植物食品之冠，可清除体内自由基，抗氧化效果显著。具有延缓衰老、治疗消化不良和治疗白发都有一定作用。

推荐甜品：椰香黑芝麻糊。

做法：

- 1.黑芝麻下锅干炒至香味出来后，关火，入料理机打成粉；
- 2.准备好所有的材料；
- 3.水下锅，不需要烧开，倒入黑芝麻粉，同时倒入白糖和椰浆；
- 4.待到烧开后，用水兑开糯米粉，慢慢注入锅中，一边倒，一边搅拌，以防糊底，直到浓稠度适合自己的口感即可关火，装起食用；
- 5.要装饰的话直接在上面滴几滴椰浆就可以。



清蒸鲈鱼

清蒸鲈鱼

鲈鱼：鲈鱼味甘、性平。归肝、脾、肾经，既能补脾胃，又可补肝肾，益筋骨。鲈鱼有利尿的作用，可以帮助缓解水肿，对肾脏有保护的作用。

推荐菜肴：清蒸鲈鱼。

做法：

- 1.准备一条鲈鱼（鲈鱼可让店主



海带山药排骨汤

海带山药排骨汤

山药：中医把山药称为上品之药；它性平、味甘，具有很强的补肾健脾功效，还能益肾填精；可谓是药食两用的佳品良药。

推荐菜肴：海带山药排骨汤。

做法：

- 1.准备材料，将干海带放入清水中泡发，猪小排焯烫好，冲洗干净；
- 2.将泡发的海带切成细条状，打成海带结，同时浸泡黄豆。夏季一般3小时，冬季5-8小时。山药切块后放入盐水中浸泡，防止表面氧化变黑；
- 3.先将猪小排、黄豆放入煲汤锅中，加入适量水，大火煮开。接着放入海带结，小火煲制1小时后放入山药、枸杞子，继续煲1小时即可加盐调味关火。

凉拌黑木耳

黑木耳：黑木耳具有清肺益气、活血益胃、润燥滋补强身之效。现在研究表明，黑木耳胶体具有较强吸附力，能够清洁肠胃。还含有核酸、卵磷脂成分，具有健美、美容、延缓衰老之效。黑木耳是一种可溶性膳食纤维，能补血，高血脂、心梗、脑梗患者多食可溶栓，降低血小板数量。

推荐菜肴：凉拌黑木耳。

做法：

- 1.干的黑木耳提前用冷水浸泡好，泡好的黑木耳洗净后撕成小朵；
- 2.青椒、红椒、葱洗净后分别切小丁，姜切丝，锅中加入适量清水，烧开后将黑木耳放入余一下，捞出控干水份；
- 3.木耳及青红椒丁放在一个稍大的碗中，加入适量的盐及鸡精、海鲜酱油、适量的香醋、少许的芝麻油；
- 4.锅中倒入少许色拉油，油热后将花椒炸出香味后捞出不要，关火后将葱及白芝麻倒入爆香；
- 5.姜丝放在黑木耳的上部，用热油浇在姜丝上，拌匀即可。



凉拌黑木耳

小苏打轻松除茶渍



小苏打能非常轻松地去除杯子里的茶渍。将小苏打倒入杯子里，不要加水，用手按着小苏打蹭几下杯内的茶渍，就非常干净了，之后再用水冲净即可。

图说版征图启事：

甜蜜瞬间

今明两天，乐清日报首届婚博会暨中央公馆金秋婚房展正式开幕。为期两天的婚博会由集体婚礼、相亲派对等多场互动节目组成，内容精彩纷呈（具体安排详见本报11月15日街坊版）。欢迎摄影爱好者为这场盛宴留下精彩瞬间。上版作品将获得由婚博会组委会提供的精美礼品一份。

截止时间：11月22日上午

投稿方式：

邮箱：1098574065@qq.com

新摄会QQ群：37015468

乐清日报、中国乐清网新摄会网站（http://xsh.yqcn.com）



Meishi 美食美刻

好吃不过李家羊

王常权 文 朱琼洁 摄

形容味道的词语，多不胜数，不过无论怎么形容，总抵不过鲜美二字。就像状人美貌，也离不开漂亮一词。鲜美可谓占据了味觉体系的中心位置。而鲜美两字，羊却占了半壁江山，羊为鲜，羊大为美。仅从这一点看，就可见羊在美食江湖上的重要性。

在上古时候，普通人没有资格吃羊，那是士大夫阶层的特权。比如在周朝，羊为少牢，属祭祀上品。直到宋朝时，羊肉中还隐藏着一种阶级优越感。苏东坡被贬惠州时，在给弟弟子由的家书里说：惠州市井寥落，每天就杀一只羊。他也不敢跟当地的大佬争买羊肉。就买点羊蝎子。羊骨头间还有点肉，趁热剔出来，稍微加点盐，烤到微焦时吃。剔一天也就弄几两肉，有点剔螃蟹腿的感觉，隔几天吃一次，觉得挺补的。

苏东坡的觉得挺补，其真正是北方所谓的贴秋膘。汪曾祺对贴秋膘有过形象的描述，八九月是草原最美的时候。经过一夏天的雨水，草都长好了，草原一片碧绿。到处开着五颜六色的花。羊这时也都上了膘了。内蒙古的作家、干部爱在这时候下草原，体验生活，调查工作，也是为去贴秋膘。其实也正是这时候才有膘可贴。

能把羊肉吃出此等诗意的，在盛产海鲜河鲜的东南沿海地区，似乎很困难。不过最近几年，借助交通运输的发展，在乐清也能吃到一些口味纯正的鲜美羊肉了。市区乐西路58号的李家羊手抓羊肉就是这么一个去处。

我去李家羊的那天，乐清刚刚降温，一下降了七八度，感觉透心凉。进门就感受到了温暖的气息，有淡淡的肉香、酱香、菜香，各种气氛交融在一起，让空气变得浓郁，突然充满了食欲和物欲，尤其是在饥肠辘辘又寒风乍起的初冬黄昏。

入座，每人先上一碗八宝茶。说是八宝，其实放了十几样材料，而且是主人自配的。然后点菜上菜。12道菜，4道冷菜，8道热菜。冷菜是爽口娃娃菜、陈醋花生米、养生萝卜皮、糖蒜瓣；热菜是老汤酱羊蝎子、人参枸杞山药炖羊蝎子、孜然烤羊排、白切手抓羊肉、葱爆羊肉，另有红烧鲫鱼、酱爆河螺、什锦小炒。

尝过之后感觉确实不错。对于羊肉的味道，很多食客都有自己的标准，我个人的标准是，首先是肥肉要不腻，入口即化；其次是白水煮羊肉，蘸点食盐能下嘴。李家羊的羊肉，这两条都达到了。

我想，达到这两条标准，对于羊肉产地的介绍都可以忽略不计。当然，在李家羊的大堂里，挂着好多张面板，介绍店内的羊肉产自宁夏盐池，种属滩羊，空运而至。我的建议是，进门先不看，等吃好出来结账，抽空把这些介绍再看一遍，那时的感觉就像是领导在做会议强调总结。

回头再说当天的羊肉。很庆幸那天同去的都是亲密的朋友，因为吃东西确实也讲情分。像在李家羊吃羊肉，最合适的方式是不用筷子，用手抓。不信你试试，感觉是完全不同的。当你把一块羊蝎子拿在手上，慢慢地把骨髓吸了，把凹凸凸凸骨节间的肉末也剔干净，到时你会想，到底是没有辜负了这等美味，没有辜负这头好羊。

李家羊的合伙人，也是主厨之一的叶少义说，他只负责家常菜的烧制，像红烧鲫鱼、酱爆河螺一类，而烧羊肉的师傅，则是高薪从宁夏聘请的。用叶总的话说，叫这山不唱那山的歌。当然高薪出产好品质，李家羊熬的底汤，只用羊肉、盐、香叶，熬成后却清而不混，油而不腻，鲜而不膻，这就叫本事。

叶总把这种对品质的把关要求，延伸到了羊肉馆的各个细节之中。店里的鲫鱼来自丽水，河螺来自大荆，腌萝卜皮的心里美萝卜来自城北；冷菜每天自己动手制作，自己腌制；烧菜的炉台用的是酒精，温度高达1800多度。

从李家羊出来。我想，严冬来时，当寒风凛冽，小雪飘飘，不找一家靠谱的馆子吃顿羊肉，都觉得对不起这天气。于我而言，吃羊肉的氛围甚至比吃什么更有趣，坐在靠窗的座位，玻璃上全是水雾，外面光秃秃的梧桐只能模糊见到点枝桠，桌子上锅仔旺盛，清汤翻滚，羊肉新鲜，白酒热烈，三五好友熟络，这时会有一种时光穿越感，似乎棉帘子一挑，进来的人是穿长衫的郁达夫。

好山好水酿好酒

家乡好酒，乐清味道

浙江省首批工业旅游示范基地

