

假期推荐

刊登热线: 05311081

新三毛大酒店

地址: 杭州清波街571号

订座电话: 87272999 87816699

龙井路柒号花园餐厅

地址: 杭州龙井路7号

订座电话: 87979123 87999797



08 春季蒸蒸日上

文 / 蒋暾 摄 / 姚志伟

“蒸”是一种科学的烹调方式,以水渗热,温和均匀,能最大程度保持食物的味、形和营养,避免食物受热不均或过度烹饪(如煎、炸)造成的营养成分的破坏和有害物质(如自由基)的产生。

年后,爱美的MM们心急火燎地要甩掉堆积了一身的脂肪,怎么平衡自己的饮食呢?如果炒、煎、炸的食物太过油腻不能让你接受的话,何不体验一下用高温蒸出来的品质,既能保证膳食均衡,又享受健康和美味同在的乐趣,何乐不为?今天记者就对杭州几家以蒸菜为主的店进行了简单的搜罗,怕胖又爱吃的MM可以作为参考。



精致“蒸”文化——蒸功夫

文二西路西城广场上的“蒸功夫”主打“精致菜肴”,讲求文化餐饮,门口一溜的书法题辞和各朝代沿用的各种蒸具(甑)组合而成的灯箱牌匾,以及扑鼻而来的一股书香气便足以让人决定好好品尝一番。负责食品研究的高先生给我们拿来菜单,光是看图片,一道道别具特色的蒸菜蒸点已经使人馋涎欲滴,颠覆了原来以为没有经过油锅的菜一定是干巴巴的没有色泽的观念。

掀开盖头别有洞天

“菠萝乾坤”是高先生着重推荐的菜式,在以《黄帝内经》为参考做成的菜单上,这道菜属于“五菜为充篇”。端上来一个大菠萝,看似完整,其实已经被切开了1/3,掀开被切开的一小块,恍然大悟——真是大有乾坤在其中啊!菠萝被挖出了大部分作为一个容器,里面装了各种丸子,素鱼丸、素黄螺、素狮子头。慢着,可千万别小瞧了这些丸子,外面都包了一层魔芋粉,吃上去非常爽滑,还有魔芋结夹在其中,嚼一口,感觉很Q。菠萝被挖去了大半,去哪了呢?仔细看,眼前几个金黄色的球状物体不是肉丸子哦,正是挖去的菠萝做成的菠萝球,增加了整道菜的香味。

尝一口,味道鲜美,原来是浇了鲜汤,果然大不一样,赞叹设计师想得周全,色香味俱全。吃丸子的时候带有一丝酸酸甜甜的菠萝味,肉丸和菠萝球交替着吃,大大满足了味蕾的欲望。菜式美味,做起来又不繁琐,原料配齐后蒸上15分钟就OK。

三种蔬菜和四个颜色

“营养小蒸”是这个春季的新菜。每个季节,设计师都会分别设计合适的时令品种。西兰花、花菜、胡萝卜三种

蔬菜,浇上新鲜玉米汁放在一块儿蒸,先是扑鼻而来的一股浓浓的香味,眼前呈现出绿、黄、橙、淡黄四色搭配的鲜艳色彩,光是看着就赏心悦目。忍不住尝一口,爽脆鲜滑,放在汤汁里一滚,浓浓的玉米甜香味夹杂在蔬菜的清新里,直接导致没有下肚就急着吃第二口,原来不经油锅光是靠蒸也可以这般美味。

新鲜蔬菜加上新鲜玉米汁,脂肪含量少,低热量,高营养,完全有理由成为MM们的首选。

从里到外的真功夫

最后重磅出场的是店里的招牌菜“功夫鸡”。首先这鸡就与众不同,吃玉米长大的竹园鸡和市场上一般的鸡不一样,富含纤维组织细胞,对于注重养身之道的人来说绝对是福音。菜盛放在砂锅里端到面前,香!是临安野笋干,增加了香味;品一口汤,鲜!是旁边的虾干起了作用。印象里,鸡汤上都会不可避免地漂浮着一层油,但是这功夫鸡里却没有。蒸菜本来就不会有很多油,加上还有茶香干的功劳,把油全吸进去了,整道菜看起来清清爽爽。

本以为刚刚山珍海味的春节过后对这些肉类一定没什么兴趣,谁知竟然被鲜嫩的鸡肉吸引了,不塞牙,口感好,美食在眼前,有什么理由不趁着春天好好滋补一下?

蒸功夫推荐: 菠萝乾坤 38元 + 营养小蒸 18元 + 功夫鸡 38元 + 紫砂蒸饭 2元

人均消费:40—50元

便捷“蒸”套餐——蒸味豪

文一西路上的“蒸味豪”不同于蒸功夫,以快捷便利为特点,提供人们健康便利卫生的饮食空间。中午11点半后,晚上5点半后都是店里的高峰期,不早来还真可能没座位。

沈经理是广东人,对蒸菜很有研究,来杭州前就在广东

经营过类似的餐饮,到了杭州开了“蒸味豪”后主推套餐系列。“香焖排骨套餐”在店里占据着核心位置,焖排骨因为做法不同,看不到许多油,放心地嚼着,新鲜度马上可以感觉出来了;耗油菜作为配菜,调节口味,爽口自然不用说;水炖蛋有点特别,上面铺的是小块肉丁,量很多,吃到蛋底下还能看到许多,实惠!

镇店之宝是那蒸汤系列。在广东经营“蒸汤世家”的沈经理自然对汤很有一套,而宝中之宝则是“原盅炖鸡汤”。乌鸡肉、红枣、桂圆肉、枸杞搭配在一起,不仅是外观上色泽鲜明,刺激人的食欲,鸡肉鲜嫩,口味清淡,最重要的是功效上自然健康,尤其对女性调养美容大有益处。别看一碗汤,容器实际上很深,言下之意,量还是挺多的,至少不会出现饭没吃完汤就没了的情况。

蒸味豪推荐: 香焖排骨饭/冬菇蒸鸡饭 12.5元 + 原盅炖鸡汤 18元

人均消费:20元

休闲“蒸”小吃——蒸点

体育场路上的蒸点主要打造点心上的蒸品,非常适合逛街累了进去坐一下,吃些小点心,提供动力。竹质的蒸点容器回归了蒸品的传统,比紫砂要草根,比蒸馒头的大蒸笼要精致。“蟹柳紫菜卷”有浓浓的海鲜味,里面的蟹柳和虾仁很筋道;“马拉糕”用鸡蛋面粉和焦糖做成,松松软软;“三色鸡肉饺”颜色好看,吃一个不够;“海鲜水晶包”,晶莹剔透,虾仁和着笋丁,软硬兼施……所有这些广式小蒸点各有特色,把蒸点发挥到了淋漓尽致,花样很多,蒸出来的香味很清爽,魅力的魅力自是毋庸赘言,而且2分钟左右就能端上来,免去了等待的辛苦。

蒸点推荐: 蟹柳紫菜卷(7元3个)+ 马拉糕(6元3个)+ 海鲜水晶包(6元3个)+ 原味奶茶 3元

人均消费:10元