

动迁后,家乡味还在

随意春芳歇,乡愁自可留。

2014年10月,我家农田被征了,我和乡医妻一家人乔迁新房,居住电梯高楼已三年多。然而,那家乡味还在啊!

搬迁那天,那缸、砵,我妻还舍不得扔掉,每到过年前,她仍和在老屋时的模样,用来腌菜腌肉。现在要腌的菜和肉,都是到市场去买的,不像过去自己种自己养,现割现腌现宰现腌,可新鲜哩!

现在为了腌得好吃,保留家乡味,我妻总是会买农场当日送来的菜。妻叫我腌制青菜,她把青菜放到缸内,铺一层菜,均匀撒盐,然后,我穿上套鞋,脚踏在上面用力踩,略见卤露了,再放第二层青菜继续腌……以此类推,最后摆到缸口时,上面盖草席,压块石头。这样腌制的青菜,叫“咸白菜”,待一个月左右,咸白

菜变成金黄色,尝尝有点酸溜溜,又叫酸菜。在晴冷的冬天,用酸菜炒豆腐,或把酸菜切成丝加两三只尖头辣椒,油锅炒后略放点蒜末,淋上生抽和糖,吃起来,又酸又有点辣味,真是美味!我和乡医妻俩几十年来养成了咸酸的饮食习惯,无论吃什么山珍海味,酸菜打底的菜品永远吃不厌呵。现在我儿子、儿媳、孙女吃早餐,也喜欢嚼点酸菜,都说:“过过饭泡粥,太好吃了。”“酸菜爽口,也不要忘记有你爸的一份汗水呀!”

再说腌咸肉,一大早起床,我和妻子一起去市场把最好吃的上丰肉买回来,当即按一斤肉和一两盐的比例进行腌制,再将其盛放在缸内,盖上草席,压上大石头。10天后,再将一块块

肉从缸内拿出,到阳台搭架挂上晒干。这样制作的咸肉很香,味道特别鲜。

梅影月华,霜瓦雪窗。

在阴冷的冬晚,烧一大砂锅腌笃鲜,一家人围坐,品尝锅里热气腾腾的腊肉、鲜肉、酸菜、百叶结、冬笋。孙女问:“好鲜啊!是否加调料?”“不加的,是原汁原

味笃出来的。”“哦!奶奶的回答让我才明白了‘笃’的含义。”“到了春天,放点竹笋‘笃’还要鲜呢!”老少同乐,我们的家庭幸福指数又提高了好几个点。

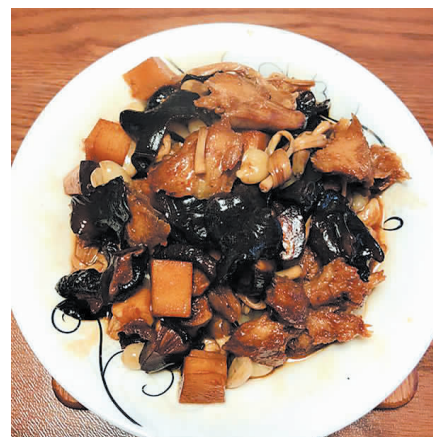
虽然远离农村,但是我们牢记乡愁,在亲手制作的食物中永远弘扬以家庭为单位的的社会文化。
姚琳勇

餐桌上的宁波味道

我是一个地道的宁波人,儿子结婚后,早已退休的我来到上海和孩子们一起生活,至今已十五年。平时,我负责家里的“买汰烧”,我们家的餐桌上总是少不了各式各样的宁波菜,其中一道四喜烤麸是全家人都爱吃的家常小菜。

我们宁波的烤麸不同于上海的烤麸,质地更加紧致一些,吃口也更有韧劲,上海市面上买不到,我每次回宁波都要带一些到上海,等到想念宁波味道的时候就拿出来烧上一碗解解馋。

四喜烤麸需要的配料比较多,烧之前首先要将生烤麸切成小方块,用水余一下,沥干备用;把黄花菜、香菇、木耳、竹笋等配菜发好、洗好、切好,再把花生米煮熟、去皮。烤麸比较吸油,起油锅的时候,油要比平时炒菜多放一些。油锅热了以后,就放入烤麸,耐心地煎到两面发黄,此时可加入各类配菜,煸炒一下,再倒入事先准备好的白菊花水大火煮开,然后根据个人口味加入老抽、生抽、冰糖、茴香等调味料,用小火



慢慢煮到收汁。一碗色泽漂亮、吃口清爽的宁波小菜就这样出锅啦!

每当这四喜烤麸上桌,孙子总是迫不及待地要先动筷子,儿子总是夸张地说起一句宁波俗语:“饭吃三碗,闲账不管!”而儿媳总是拿起手机拍照、美图、发朋友圈。这餐桌上的宁波味道,也是一家人其乐融融的幸福味道啊!
金静华

春笋的家之味

随着央视纪录片《舌尖上的中国3》的热播,大众对于中国庞大饮食体系中各种滋味的欲望、期待和想象再一次被勾了起来。我特别赞同一句话“烹饪就像爱一样,要么全心全意投入,要么完全放弃”。一道家庭美食所投入的不仅仅是油盐酱醋,展现的更是一种生活的滋味,家的味道。

说到这里不得不提我的宝贝女儿,这个小家伙从小体弱,胃口不好,我常常伤透脑筋。好在她爱吃虾,众所周知虾肉鲜美,营养价值不凡,是高蛋白低脂肪的水产食品,同时也是一种含钙量非常高的食物,于是一道很有春天感觉的小点心成为了我俘虏宝宝的绝招,那就是虾肉笋丁小馄饨,现

在和大家分享下这道点心的做法。

准备工作要充分,食材为香菇2个、鸡蛋1个、虾仁2两、肉糜2两、春笋1小段、馄饨皮适量、食用油、猪油和海苔少许。春笋适量剥壳冷水煮开3分钟,捞起凉水冲洗干净,肉糜和虾仁提前半小时放蛋清上浆,香菇过水,所有食材全部切末然后放入玻璃器皿拌匀,馅料弄好就可以包了,每每这个时候,也是宝宝最开心的时候,因为她可以体验这个包小馄饨的过程。

美味小贴士:

食材须切碎。因为是小馄饨,馅料不能包很多,所有的食材都是切得越细越好,特别是笋丁,虽鲜美但口感比较脆,作为小馄饨馅,一定要耐心切到末末子,那样与其他食材一起才能达到混为一体的鲜美之效。

汤料很关键。可以在汤料里加适量猪油、海苔和蛋皮,猪油的香味顿时可以让宝宝口水直流,黑白黄的汤水和小馄饨的画面感让人马上联想到娃撑小艇,偷采白莲回的意境。

女儿每次吃的时候都是一脸的满足,总是先嗅嗅猪油的香味,随后撂起一个小馄饨伴着汤水轻咬一口然后呼噜一记,嘴里还冒出一句“好吃,妈妈你真厉害!”不一会,碗空见底!这样的画面总让我陶醉。

其实有时候想想幸福也能很简单,在家用心给家人做几道带有家里温度的饭菜,就能让人倍感幸福。朱健



徐汇商家粤菜人气美食

1. 海雲陳記★★★★★

地址:虹桥路1号港汇恒隆广场6楼610铺

2. 翠園(港汇恒隆广场店)★★★★★

地址:虹桥路1号港汇恒隆广场6楼(徐家匯地鐵站)

3. 博多新記(復興店)★★★★★

地址:復興中路1252弄15号(近襄陽南路)

4. 利苑(IAPM店)★★★★★

地址:淮海中路999号環貿廣場L4-401(近陝西南路)

5. 稻香(環貿iapm商場店)★★★★★

地址:淮海中路999号環貿iapm商場3层(近陝西南路)

(摘自大众点评网)



徐汇区主副食品价格一览

数据由区发改委提供

填报日期:2018年3月9日



品种	规格等级	计量单位	延庆	钦北	古美	嘉陵	龙山	广元	长桥	茶陵	龙南	桂东	漕溪
大豆油调和油(海狮)	桶装	元/5升					40	45			38	36	40
鲜猪肉	精瘦肉	元/500克	21	19.5	24.8	19.8	19	20	19	22.5	16	19	17.5
鲜牛肉	腱子肉	元/500克	45	45	39	38	40	44	40	43	38	40	38
鲜羊肉	新鲜带骨	元/500克	38	38	32	32	35			35	32	35	35
鸡肉	白条鸡,开膛,上等	元/500克	11	12	15	12	11	13	12	13	12	10	12
鸡蛋	新鲜完整	元/500克	5.5	5	5.5	5.2	5.2	5.7	4.5	5	5	5	5.3
带鱼	中等	元/500克	28	28	27	20	26	22	24	24	25	23	20
黄鱼	冻500克左右一条	元/500克	20	22	22	22	23	22	22.5	22	23	20	22
草鱼	活1000克左右一条	元/500克	11	8.5	9.5	8.5	9	9.5	9	9	9	10	10
花鲢	活1500克左右一条	元/500克	11	9.5	10	9	9	9	8.5	10	9.5	8.5	10
鲫鱼	活350克左右一条	元/500克	11	12	11	10	11	12	12	12	11	11	12
基围虾	活30-40只/500克	元/500克	65	68	62	68	63	55	60	65	63	56	68
青菜	新鲜一级	元/500克	3	2.5	3	4	2.5	2	2.5	2	3	2.5	3.5
鸡毛菜	新鲜一级	元/500克	3.5	5	4	5	3		4	4	5	2.5	3.5
杭白菜	新鲜一级	元/500克	4	2.5	4		4		3	3.5	4	3.5	4.5
卷心菜	新鲜一级	元/500克	2.5	2	2.5	2	2	3	2.5	3	2.5	1.5	3
菠菜	新鲜一级	元/500克	4	5	4.5	4	5	4.5	3.8	4	4.5	2.5	5
芹菜	新鲜一级	元/500克	4	4.5	4	3.5	4	3	4.5	4	5	3	3.5
生菜	新鲜一级	元/500克	4	4	3.5	3.5	3	3.5	3	3.5	4.5	2	3.5
韭菜	新鲜一级	元/500克	3.5	4.5	4	3	3	4.5	3.5	4.5	4	2.5	3.5
米苋	新鲜一级	元/500克	8	10		9			10	12	9	6.5	10
草头	新鲜一级	元/500克	6	6	7.5	8	6		8	8	7	3	6
大白菜	新鲜一级	元/500克	1.3	1.5	1.5	1.2	1.3	2	1.5	1.5	1.5	0.9	1.3
黄瓜	新鲜一级	元/500克	4.5	4	4	4	3.5	3	4	4	4	3	4
西红柿	新鲜一级	元/500克	3.5	3.5	4	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	4.5	2	4
土豆	新鲜一级	元/500克	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2	3	3	2.5	1.5	3
茄子	新鲜一级	元/500克	6	6	5	5	7.5	4.5	5	8	6	4	6
刀豆	新鲜一级	元/500克	8	7	8	10	9	10	7	8	7	6.5	8.5
萝卜	新鲜一级	元/500克	2	2	2	1.8	1.8	2	2	2.5	2	1.8	2.5
冬瓜	新鲜一级	元/500克	3	2.8	3	3	2.8		2.8	3	2.5	3	2.5
胡萝卜	新鲜一级	元/500克	3	3	3.5	3.5	2.5	3.5	3	3	2.5	2.5	4
青椒	新鲜一级	元/500克	4	5.5	4.5	5	5	5	4.5	6.5	6	3.8	6
尖椒	新鲜一级	元/500克	7	6	5	6	4	2	4	6	7	3.8	5
花菜	新鲜一级	元/500克	5	5	4.5	5	4.5	4	4.5	5	5	4.5	6
茼蒿	新鲜一级	元/500克	2.5	3.5	3.5	2.5	3	3	3.5	4	3	2	4.5
豇豆	新鲜一级	元/500克		6.5	6.5		7	5	6	7.5	7		8
茭白	新鲜一级	元/500克		6.5	7					7	7		11
鲜香菇	新鲜一级	元/500克	12	13	15	10	12.5	15	13	15	12	9	15
鲜蘑菇	新鲜一级	元/500克	10		15	15	13	15	12	14	11	6	13
橙子	国产一级	元/500克	6.5	5.5	6	4	5	6.8	5.8	6	5.5	6	6.5
苹果	红富士一级	元/500克	7.5	4.8	5	4.8	5.5	3.8	5	5.8	5	5.5	5
香蕉	国产一级	元/500克	6.5	5	4.5	4	4.8	5.8	3.8	4.8	3	4.5	5.5
梨	鸭梨一级	元/500克	2	3.8	3.6	3.8	3.8	2.3	3.6	4.8	3.5	4.2	2.5
西瓜	普通西瓜	元/500克		4.5			6	4	3.8				6