

老年食堂
新年上新

本报记者 张伟群
陶悦清
通讯员 郑立英
杨圣易 张佳雯

油爆虾,老底子杭州味,营养又下饭;葱油黄鱼,烹饪见水平,上桌见人情;细沙羊尾,湖州人过年少不了它;红烧狮子头,家常宴请皆宜……

这里是杭州、温州、湖州、嘉兴老年食堂的主场,走起。



扫码看油爆虾教程
视频由杭州市
下城区民政局提供



狮子头
嘉兴市秀洲区民政局供图

虾炸两遍 鱼朝长辈
家常宴请两相宜

葱油黄鱼
受访食堂供图

杭州

特色宴球

1. 取2-2.5公斤重的花鲢,清杀干净。
2. 用刀去骨,刮出鱼茸,剁成泥,放入火腿末、香菇末。
3. 做成球状,外面再滚上切好的盐炒发皮。
4. 烹饪方法简单,干蒸或清汤皆可。

菜品解读:此菜又名团团圆圆,是一道可以烘托气氛的年菜。老年人食用,既能尝到鱼的原汁原味,又不用担心吃到鱼刺,易消化,安全有营养。

推荐食堂:杭州市西湖区古荡街道金秋大食堂

秘制小米酥

1. 取洗净晾干的小米,用锅炒制。
2. 加入瓜子仁等坚果,放入蜂蜜和山茶油拌均,炒透。
3. 放入四方格压实,烘焙20分钟左右,取出。
4. 凉透后切片,分盒包装,方便食用。

菜品解读:食材天然,无任何添加剂。营养丰富,绵软清甜,老少皆宜,既可作为餐桌上的点心,也可作饭后零食。

推荐食堂:杭州市西湖区古荡街道嘉荷社区“嘉味道”老年食堂

油爆虾

1. 明虾300克,剪虾须,开虾背,洗净;生姜切片,葱切段。
2. 白糖15克、美味鲜酱油45克、双鱼米醋10克、老抽5克、黄酒50克、味精10克,放入一个碗内调匀。也可根据个人口味调整。
3. 锅中放多一些的油,待油温升高,下虾煎炸。
4. 捞起,静置片刻;把虾再次放入油锅复炸,更酥脆。捞起放置一边。
5. 重起锅,煸香生姜,下炸过的虾,下调好的料汁。
6. 加少许芝麻油,翻炒片刻,出锅,撒葱花。

菜品解读:此菜为杭州传统下饭佳品。虾经油爆,表面油光润滑,薄亮透明;虾壳红艳松脆,若即若离,入口即脱。虾肉鲜嫩,略带甜酸,低脂高蛋白,易消化,适合老年人食用。

推荐食堂:杭州市上城区湖滨街道岳王路社区幸福邻里食堂

温州

葱油黄鱼

1. 将黄鱼刮鳞去内脏,仔细清除内里的黑膜和鱼鳃,处理干净后切上5-6刀。将细盐与料酒均匀涂抹在鱼身,放上姜片,腌制10分钟。
2. 取出蒸锅烧水。将腌好的黄鱼冲洗一下,在鱼身上放上姜片、葱段,等水开上汽后,放入锅中蒸8分钟。
3. 蒸好出笼时,将葱段和姜片全部夹出,倒出多余的汤汁。
4. 小碗内倒入适量的蒸鱼

豉油,放蒸笼里蒸2分钟,取出浇在鱼身上;鱼身上放好葱丝、姜丝。

5. 同时起油锅,油热后淋上鱼身,出锅。

菜品解读:黄鱼寓意年年有余、吉庆有余。上桌时,鱼头对着贵宾或长辈,体现尊敬。鱼头朝左,鱼肚朝下,称之为“顺水游”,寓意事事顺利。吃鱼时,从头吃到尾,顺风又顺水。

推荐食堂:温州市鹿城区蒲鞋市街道芳园社区邻里食堂



油爆虾 杭州市上城区民政局供图

湖州

细沙羊尾

1. 做豆沙:将赤豆煮至酥烂,挤成豆汁,滗去水,加入猪油、白糖调制。包馅要捏紧,以防松散,影响成形。
2. 打蛋清:蛋清要新鲜,不能掺有蛋黄,器皿不能有水,否则不易打发。蛋泡打发后不宜久放,加淀粉要适量,厚薄适宜。
3. 煎炸:用的油颜色要浅,可

选用高级烹调油或色拉油。温油入锅,出锅时油温可略高,以防炸老或“胀油”。

菜品解读:细沙羊尾,因其外形酷似湖羊尾巴而得名,是湖州传统的特色名点。湖州人逢年过节、招待宾客、操办酒席时,都少不了这道甜点。

推荐食堂:湖州市南浔区南浔镇水乡食韵幸福食堂

嘉兴

狮子头

1. 肉陷500克,面粉4勺,生粉1勺,鸡蛋1个,味精1勺,盐1勺,姜,葱,搅拌均匀。
2. 盘子里刷一层油,把肉馅搓成球状,放入盘内。
3. 冷锅下油,油热放肉球,先大火炸定型,转小火炸透,捞出沥油。
4. 锅里留底油,放入炸好的

狮子头,倒入冷水,露出狮子头既可。随后加入生抽、少许老抽、冰糖、味精调味,小火煮熟。切记不可煮太久,容易散。

菜品解读:狮子头的做法和食材不断发生变化,可红烧,亦可清蒸。简单易学,风味独特,家常宴宾皆宜。

推荐食堂:嘉兴市秀洲区王店镇镇西老年食堂