

老年食堂
新年上新城与山海 土味真香
团团圆圆过好年

金华

金华肉圆

1. 五花肉切成小指甲见方,北山圆萝卜去皮切丁,本地地瓜粉备用。
2. 五花肉、萝卜、地瓜粉加调料搅拌,使其具有粘性,腌制20分钟。
3. 腌制好的材料取相应大小揉成鸡蛋大小。
4. 蒸笼底部用三叶青叶铺平,放入搓好的肉圆,上汽蒸20分钟。

菜品解读:寓意圆圆满满,适合所有年龄段的老人。看上去有点像缩小版狮子头,但用料和做法不尽相同,是金华才有的味道。

推荐食堂:金华市金东区金都美地大食堂



缙云敲肉羹。缙云县民政局供图

舟山

糖醋黄鱼

1. 黄鱼洗净改刀,裹上生粉。
2. 起锅放油,待油温达到七成,反复淋在黄鱼身上,让鱼定型。
3. 将黄鱼小火炸至金黄酥脆,装盘。
4. 锅留底油,加入番茄汁、白糖、米醋、少许盐,熬糖醋汁,直至浓稠起泡,淋在鱼上,撒上白芝麻即可。

菜品解读:此菜香脆、甜酸,是海派食谱中的看家品种。黄鱼营养丰富,鱼刺较少,非常适合老年人。

推荐食堂:舟山市定海区“幸福食堂”新城如新西街店



糖醋黄鱼。舟山市民政局供图

台州

麦油脂

1. 打浆:把磨好的小麦粉加水揉成粉团,加水,调制成浆糊。
2. 起炉:鏊盘(一种圆形平底铁锅)洗净擦干,架于炉灶上,炉内生火。在锅底涂上薄薄一层菜油,防止粘锅。

3. 摊皮:取一勺粉糊,从鏊盘外边开始,按顺时针方向摊薄、摊匀。待粉糊由白色变成黄色,边上翘起,抓住往上揭,就是一张麦油脂皮。

4. 卷饼:在烤好的面皮上加上提前炒好的粉丝和各种馅料,如肉丝、绿豆芽、蒿菜、鸡蛋丝、豆腐干、韭菜、黑木耳等,包住馅料。

菜品解读:麦油脂是台州传统小吃,在重要节日当地人都要做饺饼筒,其中尤以春节做得最多,很多家庭为了走亲访友方便,都会提前做上许多。

推荐食堂:台州临海市大洋街道“府城·老邻舍”老年食堂灵湖店



台州麦油脂。受访食堂供图

衢州

廿八都风炉仔豆腐

1. 汤底:锅里倒入农家菜籽油,烧热后加入清水、调料等,这便是风炉仔的汤底,将其倒入陶钵中备用。
2. 备料:豆腐、排骨、鲜笋洗净切块,排骨焯水炖烂;豆腐煎炸两三分钟,至散发焦香味后捞出。
3. 烹饪:点燃风炉仔里的炭火,把盛有汤底的陶钵放在炉上,先加入软烂的排骨和新鲜的白笋,后加入廿八都豆腐,撒上辣椒,炭火慢炖。

4. 待豆腐与汤底的香气融合,“咕噜咕噜”冒着热气,加入葱段,即可开吃。

菜品解读:廿八都豆腐是当地“八大碗”之首,风炉仔是一种泥质的小炉子。在当地,无论春夏秋冬,豆腐都这么炖着吃,因为泥炉不上火,陶锅不走味。

推荐食堂:衢州江山市廿八都镇居家养老服务中心老年食堂

丽水

缙云敲肉羹

1. 夹心肉肥瘦分开,肥肉熬油,瘦肉切薄片;香菇、鲜笋、豆腐等配料切成丁,香菜切成段。
2. 瘦肉撒上适量番薯粉,抓拌均匀;用擀面杖来回滚压,将肉压成薄薄的肉片。
3. 起锅,放肥肉,出油后放入香菇、豆腐、笋丁,翻炒出香味。加入食材两倍左右的水,沸腾后放入生抽、老抽、料酒、盐调味,最后加入裹了番薯粉并敲打好的瘦肉。
4. 再次沸腾然后,倒入调好的番薯粉芡汁,边倒边搅拌,撒上香葱。

菜品解读:敲肉羹是缙云特色名吃,既可当一道正餐饱食,也可作为零嘴点缀。缙云无论城乡婚庆喜宴,还是逢年过节、亲朋待客都离不开这道美食。

推荐食堂:缙云县新建镇居家养老服务中心

本报记者 张伟群
陶悦清
通讯员 黄静 金梅珍
王林峰 吴佩珍

都说美食需要寻,本版推荐的菜,来自金华、台州的小城巷子,来自衢州、丽水的山里农家,还来自舟山的海上小岛。

光听这些菜的名字,就闻到了特有的土味和香味。



扫码学舟山糖醋黄鱼做法。
视频由舟山市民政局提供