

# 金秋饕餮三样宝

## 肥鹅香芋大闸蟹

文/图 羊城晚报记者 王敏

金秋十月，万物成熟之时，也是饕餮之徒觅食的最佳时节。国庆期间最当食的三宝是什么？老饕的答案是：秋鹅、香芋、大闸蟹。秋意渐浓，鹅肉啖啖回甘，芋头绵甜香糯，大闸蟹膏满油丰，三宝成了老饕们急于“征服”的对象！

南乳焖鹅



### 秋鹅肉美最甘香

鹅一年有两个时间最当造，一是在清明，二是重阳前后。因为鹅会趁天气未转凉，多食少活动，储了肥膏好过冬。此时的秋鹅，骨软、肉滑，口感最甘美。

在一大众吃的秋鹅之中，肉味最浓的要数长够了日子的足身鹅。在行内称这种鹅为有“通管”鹅毛鹅，所谓“通管”指的是鹅毛一直深入皮下，即使在煮熟之后，尤其是清炖和白切的时候，还能清晰地看到鹅皮上有毛根深入皮底。

足身鹅中，又分为两种。一种是专门在棚里喂养长大的棚鹅，皮下脂肪最厚，带了层黄澄澄的鹅油。这种鹅最适合做烧鹅，在烧烤过程中，鹅油会渗透到鹅肉中，令鹅肉吃起来油香润泽，若是煮了这层鹅油，烧出来的鹅唯有一个脆字，行话叫“玻璃纸”烧鹅，算不得烧鹅上品。有些店家为求回本快，多用80日到90日的子鹅，因此鹅油便不足了。

第二种则是以放养为主的草鹅。皮下脂肪少的适合白切，因为零脂肪鹅做白切的话，鹅肉易变得柴口，要有少许油脂滋润才会有滑嫩口感。至于皮下脂肪为零的鹅，就最宜清炖和蒸。

### 秋日自有“鹅”煮章

袁牧在《随园食单》中详细记录数种关于鹅的烹饪方法，粤人对鹅的追捧更是不遗余力，全力开发鹅的“全身资源”，烹饪方法也是五花八门，白斩、吊烧、卤煮、烟烧、干逼、汤羹、煎炸等，不下数十种菜式。

### 恩平：砂煲鹅乸饭

恩平人爱吃鹅，每逢大时大节有亲友到访，亦必宰鹅相待。勤俭持家的巧手煮妇们将偌大的一只肥鹅从鹅肉、鹅掌翼到鹅杂，甚至连鹅骨都物尽其用，以农家传统的烹调方式，炮制出一桌香浓野味的佳肴来。

尤其是秋风起时，鹅肉的细嫩，汁酱的味浓，再加上鹅肉天生

### 黄金周闺蜜聚会，秀个神器

文/图 羊城晚报记者 王敏

难得的国庆休息日，闺蜜来家中聚会，喝喝甜蜜下午茶，聊聊八卦侃侃时尚。这个时候，若你能秀出两招，马上会成为最佳女主角。这就是诱惑无限小点心！女孩子皆无力抵挡之神器。来！速成班在此！

### “流心”芝士挞

每到入秋，流心甜品总会大热特热。用小勺轻轻地自上而下挖一小块时，热乎乎的内馅就如火山熔岩一般顺势涌出，这种诱惑是大部分人都无法抗拒的。

这股流心风潮早前在港台大热，各式流心甜品纷纷面世，囊括了蛋糕、雪糕、鲷鱼烧……最近这股风潮来到广州了，连粤式点心挞也走起了流心路线。

【数量】12只

【材料】挞皮：低筋面粉250克，牛油200克，糖粉200克，鸡蛋一只。蛋水：鸡蛋4只，鸡蛋黄3只，忌廉250克，糖50克，花奶50克，炼奶和芝士各少许。

1. 把挞皮所有材料搓匀，揉成面团。然后分成12个小面团，



### 椰汁桂花糕

伴随着秋天的脚步，桂花也逐渐展露姿态。作为中国十大名花的桂花，也是一种非常美味的辅食，不但可以用来泡水喝，还能做成高颜值的桂花糕。

#### 【材料】

椰汁糕层：热水400毫升，鱼胶粉26克，糖110克，椰汁250毫升

桂花糕层：热水250毫升，冻水200毫升，鱼胶粉25克，糖100克，糖桂花1汤勺

#### 【步骤】

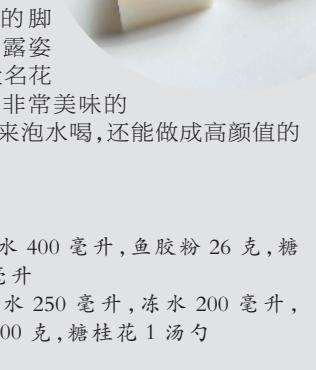
##### 椰汁糕层：

1. 将鱼胶粉和糖混合，加入热水拌匀至完全溶解。

2. 将蛋水所有材料打均匀，过筛，隔渣，将其注入挞模中至3/4满。

3. 将芝士片捏成小团，放入蛋水中间。先将烤箱预热至250摄氏度，再把蛋挞连模一起放入，烤16-18分钟，直到蛋挞表面呈现微微的金黄色即可。

4. 脱模放凉即成。



美团小程序



微信在线客服

网上订购：扫一扫右下角二维码，进入淘宝店洽客服改价，立享特惠，支付成功后即可凭手机号

到店提货，省内邮寄需邮费20元

电话订购：13928725180, 87133361

提货地址：广州市越秀区法政路65号（小北路路口）阿四蟹行大闸蟹店，

公交到正骨医院下

■ 打开淘宝扫一扫，进入“羊咩咩杂货铺子”购买立享优惠



### 芋头浓香松化总相宜

芋头全年有，但真正美味却要到中秋前后，尤其是中秋之后，更是粉糯香甜俱全了。此时的芋头已经进入了全盛时期，价格便宜，既可以当主菜，又可以当主食，甚至可以掺到米饭里，煮一锅杂粮芋头饭。

#### 乐昌芋头松化

在芋头家族中，乐昌芋头虽然看着壮实个头大，其实却是典型的铁汉柔情。它的肉质绵而粉，入口极其松化。虽然口感好吃，也容易吸收味道，但它却不像荔浦芋头那么香，属于清淡型。因此大厨就教路，它最适合做的是那些以绵滑口感取胜，却不要求芋头突出的菜式，譬如芋头烧肉，油炸以及潮汕菜中的功夫芋头菜式。

最能显出乐昌芋头特色的，莫过于潮汕菜中的“福果芋泥”。大厨先把乐昌芋头去皮切块并蒸熟，再后打成细腻到接近糊状的芋茸，再

加入糖胶、花生油一起用小火慢慢推打。其间大厨要不停地铲动，直到把水分收干，使芋茸浓稠似泥。这时的乐昌芋泥，带着微微芋香，会在舌面慢慢融化。

#### 荔浦芋头味浓

和乐昌芋头比起来，广西的荔浦芋头个头稍微小一点，圆头圆脑的，芋身上的间隔线颇为明显。对于芋头而言，身上这如同年轮一般的印记，间隔越密越匀称，就是品质越好的标志。

与其它芋头相比，荔浦芋头的味道最香，现在已经是渐入佳境的时候。它比乐昌芋头要耐火，无论是清蒸还是做扣肉，都十分适宜。即使在冰糖胶里久煲，还是不会散开粉碎，因此既要保持造型又要慢火煲的“糕烧芋头”，必定要选用荔浦芋头。



清蒸大闸蟹

多数属于塘蟹。湖北、安徽的大闸蟹个头比前两者略大些，价格相差不远。

比它们品质好一些的是苏北蟹，包括了这几年兴起的洪泽湖、固城湖、兴化大闸蟹，它们的蟹味接近太湖蟹，其中的兴化蟹则外形和阳澄湖大闸蟹很接近。据了解，由于养殖成本攀升，且个头普遍较大，今年阳澄湖大闸蟹价格明显偏高。同等规格的江苏兴化大闸蟹，身价远远低于阳澄湖大闸蟹，可以敞开肚皮解解馋了。



太湖螺蛳



激浪鱼



### 金秋美味，正宗大闸蟹

膏满黄肥，不容错过的黄金吃蟹季

特惠价

188

元/6只，3公3母

### 太湖迎来开渔季

### 鲜掉舌头的湖鲜敞开吃

文/图 羊城晚报记者 王敏

金秋九月，禁渔七个月的太湖终于迎来了开渔季，渔民们带着捕鱼工具，纷纷驾船捕捞作业，刚从水里捞出来的鱼虾们还活蹦乱跳，让人不得不大呼：“我要去太湖吃湖鲜！”

趁着这个长假，到太湖边啖蟹、叹茶、赏江南秋色，如果租一条渔船在湖面钓鱼、聊天，更是惬意无比。一向好吃爱玩的广州人，又怎么会放过如此好的时节？

#### 细赏“太湖三白”宴

自从9月1日开渔以来，每天下午三四点时候，便有大小渔船络绎靠岸，这也是苏州人开车过来码头买新鲜鱼的时候。

太湖的鱼多数是野生的，经过了数月休养生息，每条都可说是肥白可爱。即使是两三寸长的小鱼，也能在地上三蹦两跳之后，自个儿坐起身来不倒卧，足见其新鲜度甚高。

现在正是太湖三白——白鱼、白虾、银鱼大做时候。据行家介绍，今年太湖总产量和价格相对去年保持稳定。其中白鱼、白虾产量比去年大幅增长，银鱼产量略有上涨。

号称太湖银刀的白鱼，它由于头尾皆翘，形如弯刀才得名，不过看着十分嚣张的它，肉质却是意外的细嫩鲜美，麟下脂肪多，酷似鲥鱼。当地人多用盐水清蒸，不过老广一吃，立即认出：它其实是我们这边的“和顺鱼”嘛！

银鱼作羹，滋味鲜美

在白鱼之外，这里最多的就是银鱼。它自带花斑点，嫩滑无油脂，味道清鲜胜骏鱼。鱼肉一入口，被舌尖轻轻一推就化了。

不可错过的鱼还有红条，当地人把这种鱼叫做红江或者是红岩，像一条窄身版的鳊鱼，是当地人送礼必备。它的鱼头胶质特别丰富，入口鲜美，而腩位则鱼油丰盈甘美，回味持久。

“鱼”多得像山一样，渔民们用大箩筐抬着随便一秤就装上车，简直当它们是草一样！一问，才知道原来只有5厘米左右的才叫银鱼，是当地喜事指定菜式，用来作羹最美妙。不过若是长大到10厘米左右，立即变成了不值钱的鱼，是大闸蟹们的饲料。

#### 提须拎虾一乐也

如果爱吃生鲜味，就一定要吃呛白虾，也就是我们俗称的醉虾。这里的醉虾是用太湖白虾做的，把正宗的太湖白虾灼熟后，虾壳会粉红如桃花，不像一般的虾那样浑身通红，所以才叫白虾。

把活蹦乱跳的白虾，放进黄酒里醉倒，就是“醉虾”，上桌时虾还在颤颤地跳，入口奇嫩异常，鲜美无比，而且有种异于其它虾的软滑口感。

别看它壳长，就是“提须拎虾”可是吃白虾的一种乐趣，在这里吃白虾是不会剪须的，熟手的老饕可以像吃瓜子似的，一口一只，抿出虾肉来，其速度丝毫不亚于吃瓜子的。

#### 红尾激浪鱼送礼好

不过若是本地行家，则一定会跟你说，这里还有比白鱼更鲜的鱼，就是激浪鱼。它自带花斑点，嫩滑无油脂，味道清鲜胜骏鱼。鱼肉一入口，被舌尖轻轻一推就化了。

不可错过的鱼还有红条，当地人把这种鱼叫做红江或者是红岩，像一条窄身版的鳊鱼，是当地人送礼必备。它的鱼头胶质特别丰富，入口鲜美，而腩位则鱼油丰盈甘美，回味持久。

#### Tips

在苏州、无锡等地分布着大大小小的湖鲜馆，比如太湖厨房、得月楼、金乡遇等都是食客们评价较高的餐厅。

浙江湖州市也邻近太湖，在太湖南岸形成了独特的风景线。如果你来到湖州，去渔人码头肯定没错，那里的永春船家菜、兰亭春色、湖滨一号、雅致等餐厅都会给你提供应季的太湖菜。

如果你去到餐厅里不知道点什么菜，像清蒸白鱼、太湖炝白虾、蟹粉豆腐、松鼠桂鱼、响油鳝糊、椒盐梅鲚鱼等都是不会踩雷的菜品。