



高凉美食
道道硬菜



白切鸡

“白切鸡”选取自然放养、自然生长的土鸡(也可以选取信宜怀乡三黄鸡),不加调味白煮而成。煮好的白切鸡刚熟不烂,骨髓里还要带有一点血丝。食用时随吃随斩,装盘时撒上香菜,配一碟蒜子、生抽、花生油等制成的酱料。



镇隆杨桃鸭

杨桃鸭是信宜市镇隆镇一道著名菜色,不仅是本地人钟爱的美味佳肴,更是众多海外游子的乡愁。选用当地农家自养田鸭,鸭味浓郁、肉质鲜美。杨桃是整道菜的灵魂之处,可选用新鲜杨桃,也可选用杨桃干。



香芋扣肉

香芋扣肉是茂名年例菜必备的菜式,更是作为年例压轴菜登场,为茂名经典宴席名菜。香芋扣肉选用五花肉制作而成,其特点是香、软又肥而不腻。



罗非鱼

罗非鱼的肉质鲜美,肉质细嫩,蛋白质丰富,是寻常百姓家餐桌上常见的美味。也可以红烧、清蒸,还可以用于涮火锅,做生鱼片,清汤打边炉等。还能做酸菜脆肉罗非鱼、五香鱼脯、松子鱼、黑椒鱼扒、清蒸鱼王、香酥鱼脯……



红烧乳鸽

红烧乳鸽是一道色香味俱全的年例菜,属于粤菜系。红烧乳鸽最大的特色是皮脆,肉嫩,骨香,鲜美多汁。轻轻咬上一口,先是香脆的皮被咬开,然后是一阵浓烈的肉香,浓香中带有轻微的甘甜,而且肉因为嫩而弹性十足,当你的嘴离开鸽子的时候,要小心鲜美的肉汁会滴下来。



白灼虾

虾有一个特点,从年头到年尾都旺而不衰。白灼虾嫩滑鲜美,甘香可口,营养丰富,食而不腻。



电城蚝炸

电城蚝炸是粤西的一道名菜,制作简单、香脆可口。不管在高档酒店、饭馆,还是街边大排档,都能见到电城蚝炸的身影。电城蚝炸要用当地产的正宗花生油,确曰春米浆来制作。用少许啤酒加入米浆里发酵,烹调的蚝炸更有一番独特的风味。



茂名粽

粽就是茂名地区逢年过节办喜事必不可少的一种食品,它寓意着和睦美满。茂名粽的品种有很多,有灰水粽、木薯粽、寿桃粽、生菜包粽、艾叶粽等等。粽是茂名人代代相传的手工美食,它不仅仅是一种美食文化,更承载着人们的家乡情怀,逢年过节喜庆的时候,粽则作为一种信物,传递着祝福,传递着喜悦。茂名人做粽是分季节的,吃粽不分季节。年晚、春节的时候都是做寿桃粽、包长条粽、灰水粽、蒸年糕、深薯糕等等。



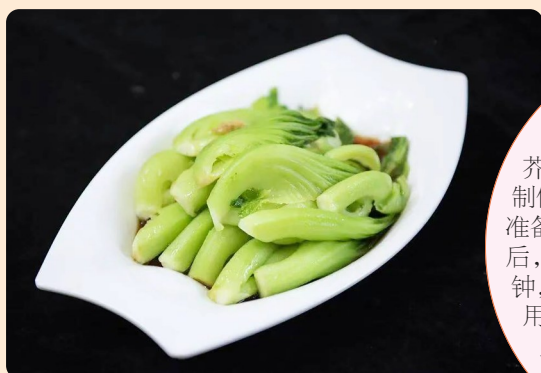
电白墨鱼饼

电白墨鱼饼口感佳,营养价值高,是酒席家宴时餐桌上必不可少的小吃。墨鱼饼选材非常考究,必须选用新鲜墨鱼,辅料有鸡蛋清、生粉、淀粉(或面粉)、生抽、味精、陈皮等,有时还会添加白糖。墨鱼饼食用可以油煎,也可以用清水煮。清水煮做法简便,清爽可口,原汁原味。或放入少许花生油,文火干煎,蘸点五香粉或熟盐吃,回味无穷。还可以作为汤料,与其他菜搭配烹饪。



镇隆鱼古

年夜饭,人们以鱼烹调菜式较为普遍,款待客人更是“无鱼不成宴”。镇隆鱼古以去净头骨的鲜鱼肉为主要原料,佐料有面粉、生姜、生葱、鸭蛋、虾肉、蟹肉、香菇等,用低温油泡而成,口感松爽、软、皮脆、鱼味香浓、爽口不腻。鱼古外表有点像豆炸,又有点像鱼蛋,通常搭配冬菇等时菜或焖或炒、汤,每种搭配都能成为一道道佳肴。



白灼水东芥菜

白灼水东芥菜是一道以水东芥菜、开水、调料油等为主要食材制作的美食。烹饪方法十分简单,准备好新鲜的水东芥菜切叶;煮开后,把水东芥菜放进锅里滚约二分钟,等蔬菜从白色变成青绿就熟了,用漏斗把菜捞上碟;把调料油铺上即可上桌。色泽翠绿的水东芥菜吃起来清淡爽口,口感清甜,质嫩无渣。

文字整理:柯丽云