



TOKYO 2020



中新社

謝思場

廣東青年謝思場(圖左)和隊友王宗源聯手奪得東京奧運會跳水男子雙人3米板冠軍,在汕頭觀看比賽的母親透露,兒子最喜歡吃汕頭的牛肉丸,等他比賽回來,會煮他最喜歡的菜式為他慶祝。8月3日,謝思場將出戰男子單人3米板比賽。

媽媽：兒子最愛潮汕牛肉丸

隔空點菜：我想吃油燜大蝦！

楊倩

在東京奧運拿下兩枚射擊金牌的浙江姑娘楊倩,在得知媽媽問她「最想吃什麼,要給她做」時說:「只要媽媽做的,我都喜歡吃的,畢竟媽媽做的,有家裏的味道。」她還隔空點菜:「我想吃油燜大蝦!」



新華社

潮汕牛肉丸

Q彈靠手工

周星馳著名喜劇《食神》中有一段經典劇情令人印象深刻,那便是「將潮汕牛肉丸當乒乓球來打」,當然這是電影藝術加工後的喜劇情節,但也足以證明潮汕牛肉丸的彈滑鮮脆是多麼深入人心。根據軍旅作家郭光豹的記載,上世紀60年代,賀龍元帥南下視察野戰軍前沿部隊,在潮州的兵營中品嚐到了潮汕牛肉丸,賀元帥驚訝於牛肉丸的鮮脆,直呼「好菜!好菜!」他請出廚師想一問此菜秘訣,廚師聞言拿出了兩條如同秦瓊金鋼般的廚具,並告訴元帥潮汕牛肉丸的特別之處就在於手工打漿。如同這一故事所說,手工打漿正是保持潮汕牛肉丸口感的重中之重,潮汕師傅要以特製的方形刀具將鮮牛肉切成肉末,再對肉末進行有節奏的錘打,其間還需加入各式調料,並嚴格保證肉末和空氣的接觸面積,這一過程至少要持續15分鐘,這樣才可以使成品牛肉丸又鮮又彈又脆,從而讓無數食客回味無窮。



江浙版油燜

酥脆鮮下酒

油燜大蝦源自山東,是一道傳統的魯菜。山東靠海,渤海灣中出產了佔全國三分之二的大對蝦,油燜大蝦所採用的正是渤海灣中的大對蝦,這些海蝦身長15至20厘米,肉質飽滿、體形碩大。製作油燜大蝦時,需要首先通過大火翻炒或油炸對蝦,之後再加入料油和調味醬短時間燜煮5分鐘。油燜比起普通燜製時間更短,加水量更少,這樣出品的大蝦色澤紅潤油亮,口感鮮嫩順滑。隨着各地飲食文化的交流,油燜大蝦的做法也傳入不同地區,並發展出了各自的風味。江浙地區處於江南水鄉,江河水系十分發達,在製作油燜蝦時,江浙人民採用了河蝦代替了傳統的海中對蝦,由於淡水蝦個頭較小,所以最後的放水燜煮的程序往往被省略,在爆炒或油炸後即可出鍋,由此也被稱為油爆蝦,味道更加酥脆鮮鹹,是一道精緻的下酒菜。



開飯啦!

冠軍點菜 最念哪口家鄉味?

一菜一餚皆是故鄉情懷。為了備戰東京奧運,中國健兒們已經很久沒有回家。在外那麼久,除了親人和朋友,他們最想念的莫過於那一口家鄉味道,連賽後採訪時也忍不住流露出對家鄉菜的渴望。油燜大蝦、潮汕牛肉丸、河南燴麵……這些不僅是家鄉味道,更是父母對他們的愛,讓他們在賽場比得更有勁,路走得更遠。

●香港文匯報記者 于珈琳、敖敏輝、殷江宏 實習編輯 石傳民 綜合報道



父親：蒜蓉大蝦安排上

陳夢

東京奧運會乒乓球女子單打的冠軍之爭,山東姑娘陳夢以4比2戰勝小師妹孫穎莎奪得金牌。在山東青島,陳夢的父母看到女兒奪冠後十分激動。陳夢的父親說,待陳夢回家,會給她做最喜歡的蒜蓉大蝦。



法新社

最想念家鄉的燴麵

呂揚

中國女子賽艇隊四人雙槳奪金團隊的河南姑娘呂揚,最想念的就是家鄉的那碗燴麵。在國內的媽媽張君鳳心疼女兒:「女兒平時不訓練的時候,微信裏電話裏跟自己聊得比較多。等女兒回家,家人還要給她慶祝,到時候給她做一碗咱河南的燴麵,母女倆也多說說心裏話。」



新華社

想吃媽媽做的海貨燉白菜

崔曉桐

7月28日,東京奧運會賽艇女子四人雙槳決賽中,中國組合陳雲霞、張靈、呂揚、崔曉桐成功奪冠。遼寧丹東姑娘崔曉桐在奪冠後和父母、親屬以及遼寧省賽艇隊總教練姜海洋視頻連線,分享了自己的喜悅。在視頻通話中,崔曉桐表示想吃媽媽做的海貨燉白菜。

蒜香蝦鮮美 簡單易製作

蒜蓉大蝦,是山東尤其是青島一種很常見的做法。作為沿海城市,青島的海鮮豐富,大蝦更以鮮美著稱。作為大蒜的重要產地,山東的大蒜種植面積佔全國的四成以上,山東人愛吃大蒜更是世人皆知。蒜香配上鮮美的大蝦,這種味覺的碰撞,真是回味無窮。

只要食材夠新鮮,蒜蓉大蝦其實是一道難度低、成功率高的菜。除了大蝦要新鮮,蒜蓉的製作也是重中之

重。有些人會購買現成的蒜蓉醬,有些人則更喜歡自製,把剝好的蒜瓣放入蒜臼中搗碎,或者用絞菜機絞成蒜末,市場上還有多款絞蒜神器,比如手拉式的、手壓式的、電動的……為了吃蒜,人們也是煞費苦心。在準備好鮮蝦和蒜蓉之後,根據自己口味,將蝦和其他調料稍加醃製,放入鍋中蒸煮5至10分鐘,出鍋後撒上香蔥和熱油即可裝盤,一道簡單又不失美味的山東蒜蓉蝦便製作完成。

湯鮮麵筋道 葷素搭配全

河南燴麵作為河南美食的名片之一,以黃河平原出產的高筋麵粉為原料,製作出寬厚的麵條,再輔以各式高湯及配菜,是一種綜合葷、素、湯、麵為一體的傳統小吃。燴麵的湯鮮美、麵筋道、營養價值豐富,以此享譽中原,深受廣大食客的喜愛。

燴麵的高湯選取上等嫩羊肉湯、羊骨,並將羊骨髓取出,一起熬煮五個小時以上,並加入七八味調料和中藥材,這樣出品的高湯光亮嫩白,好似

牛奶,鮮美無比。燴麵的麵條製作過程也頗有講究,並非常見的擀麵做法,而是將麵餅以兩寸一段分開,用手將其摺平,再攤開放入鍋中煮食。根據河南學者考究,這一製作技術最早可追溯到千年前的南北朝時期。一碗熱氣騰騰的燴麵,根據不同口味配上上海帶、千張、粉條、香菜、鵪鶉蛋等各式小菜,再撒上糖蒜、辣椒油等調味小料,不禁讓人食指大動,好不快活。

白菜配海鮮 遼寧家常菜

剛從海上捕撈回來的海螺、扇貝、貽貝、蠔子、大蝦等,與新鮮的白菜葉或者黃瓜等青菜混合,或翻炒或煮燉,加入很少的調味料,就得到一盤遼寧沿海地區最常見的海鮮家常菜。堪稱海鮮「任意門」的白菜和黃瓜,一方面能夠最大程度保留海鮮的純鮮,另一方面又能吸收海鮮的鮮美味道。不僅做熟,白菜與海鮮的涼拌搭配也非常可口。這樣的美食也成為崔曉桐的家鄉遼寧丹東東港以及大連、鮫魚圈等遼寧其他沿海城市,綿延幾代人的經典菜式。