

福鼎的味道

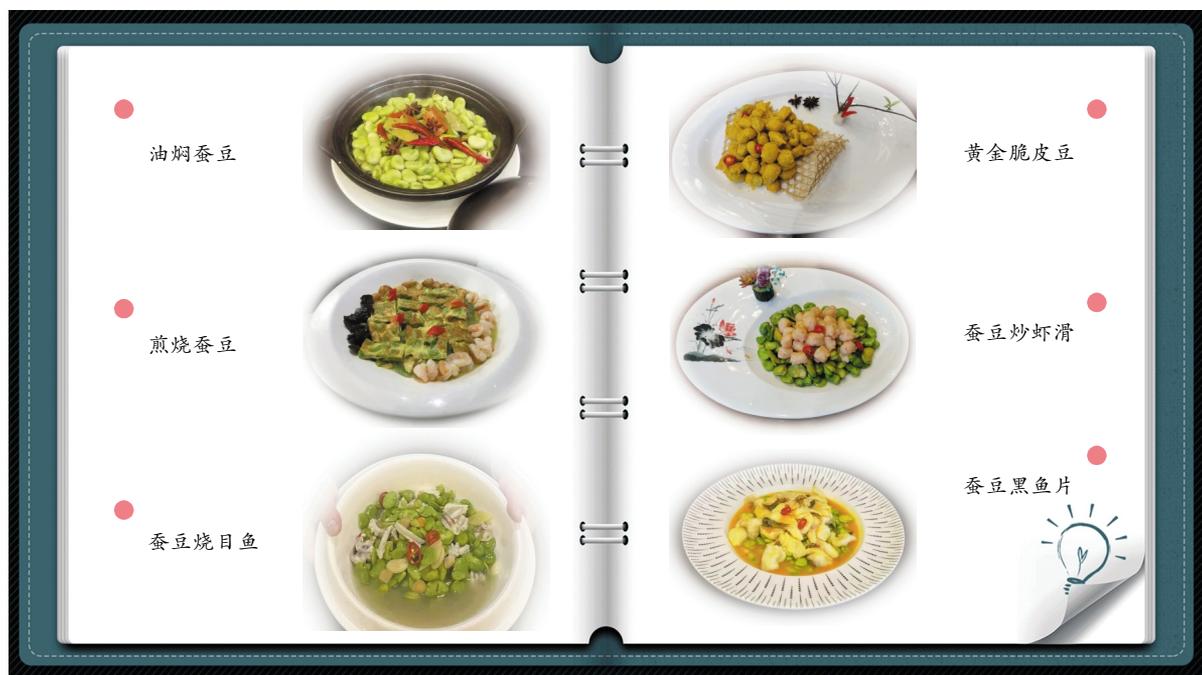
蚕豆的六种做法 一起来“尝鲜”

本报讯(施烹饪 张海洲 谢树渊) 4月19日,福鼎市餐饮烹饪与服务行业协会厨师张明贵现场烧制了一道鲜美菜肴——“蚕豆烧目鱼”,为市民们的“蚕豆菜单”又添了一种美味的做法。

近期,店下镇万亩蚕豆迎来丰收,却值全国疫情多点爆发,外销困难,农民们愁眉不展。在市农业农村局的倡议下,市民纷纷自掏腰包购买,为店下蚕豆“解围”。然而,怎么烹调更美味,这可伤透了不少市民的脑筋。

得到消息之后,福鼎市餐饮烹饪与服务行业协会立即协调6个技能大师工作室的厨师,与福鼎市融媒体中心联合推出“大师教你做蚕豆”系列新闻节目,为市民解决“烹调之忧”。

丰富美味的“蚕豆菜单”有没有让读者们跃跃欲试呢?不要着急,小编现在就给读者们分享大厨们的蚕豆做法“秘笈”,让大家在家中也能吃上美味的“大师级”蚕豆。



八方侨讯

厦门将成涉外商事海事争端解决优选地

福建侨报(许丹)4月7日,第二届中国—新加坡国际商事争议解决论坛在厦门举办,并以“线上+线下”相结合形式,在厦门、北京与新加坡同期举行。

论坛发布了中国—新加坡争端解决联合机制工作组专家团名单,并宣布:厦门将成为中国—新加坡争端解决联合机制工作组专家团的主要磋商地。

由中国贸促会、新加坡律政部、国际商事争端预防与解决组织共同主办的本次论坛,以“国际商事争议解决发展与未来”为主题,就诉讼、仲裁、调解等国际商事争议解决途径的发展现状和未来展望展开讨论,为中新两国携手合作、更好帮助企业预防和解决商事纠纷、完善国际商事多元化解决机制创建重要平台。

本届论坛举办期间,发布了若干成果,中国贸促会、新加坡律政部签署有关常设论坛的合作备忘录;国际商事争端预防与解决组织秘书处、中国贸促会法律事务部、海丝中央法务区建设工作厦门领导小组办公室签署了合作备忘录。还同步围绕新冠肺炎疫情下司法应对和法律服务经验及新启示、仲裁创新与国际合作和国际商事纠纷多元化解决机制新发展三个主题进行专题研讨,就进一步推动中国与新加坡法律界加强合作,协助企业更有效、便捷、公平地解决商业纠纷,从而促进跨境商业、投资和经济合作进行互动交流。



连日来,在莆田市秀屿港区,莆田出入境边防检查站执勤二队通过发放宣传单、应急处突演练等形式,宣传国家安全法等法律,提高口岸群众防范和应对风险意识和能力。

吴志 林孟 摄

福建第一季度新设港资企业126家

中新社福州4月20日电(龙敏)福建省商务厅4月20日通报,今年一季度,福建省新设港资企业126家,实际使用港资132.7亿元人民币,同比增长32.8%。

香港是福建第一大外资来源地,截至2022年3月,福建省累计实际使用港资971.8亿美元,占全省实际使用外资的66.1%。

今年以来,面对新冠肺炎本土疫情的不利影响,港资依旧“青睐”福建。官方统计显示,大项目招商引资不断加强,新增一亿美元以上港资大项目8个,投资总额19.3亿美元。

福建省商务厅相关负责人指出,福建是“21世纪海上丝绸之路”核心区,香港是共建“一带一路”的重要节点,两地合作基础良好。迈入新发展阶段,福建与香港在科技、金融等领域拥有很好的合作基础。

该负责人介绍,制造业、服务业、高技术产业引领增长。

油焖蚕豆

刘元建省级大师工作室制作

主料:带皮鲜蚕豆
辅料:洋葱、姜片、大蒜子、小葱
调料:精盐、味精、鸡精、八角、香叶、桂皮、花椒、干辣椒、花生油等

制作方法:

- 1、将带皮蚕豆用水洗净,放入沸水内,加入精盐煮两分钟,捞出装盘备用;
- 2、另起一个砂锅置火上烧热,下入一勺花生油,再下入洋葱、小葱段、大蒜子和姜片,用勺子煸炒出香味,然后倒入煮过的带皮蚕豆于砂锅内,放入八角、桂皮、香叶、花椒、干辣椒,调入精盐、味精、鸡精和花生油,加盖先用大火烧开,然后转中小火焖5分钟,熄火即可出菜。

成菜特点:鲜香酥嫩,色彩悦目,老少皆宜。

煎烧蚕豆

黄河省级大师工作室制作

主料:蚕豆
配料:鸡蛋、丝瓜、木耳、虾仁、高汤
制作方法:
1、先将蚕豆煮熟备用;
2、另起锅将煮熟的蚕豆与鸡蛋液搅拌均匀煎成熟改刀成块;
3、锅内加油炒丝瓜入高汤、煎制的鸡蛋蚕豆块、黑木耳、虾仁调味烧至成熟即可出锅。

蚕豆烧目鱼

张明贵宁德市大师工作室制作

主料:蚕豆、目鱼
配料:干贝、红椒段、姜片、蒜片、葱头段
调料:盐、味精、鸡精、白糖、料酒

制作方法:

- 1、锅置旺火上,倒入开水烧开后,再放入去皮蚕豆,目鱼烧开后捞起备用;
- 2、锅置旺火上放入猪油,放入葱姜蒜片爆香,放入干贝炒香,再放入捞好的蚕豆和目鱼翻炒至出香味,加入开水,放入少许精盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉,用大火焖煮一分至二分钟,起锅时放入红椒段烧熟即可。

黄金脆皮豆

陈加画福鼎市大师工作室制作

原料:蚕豆
配料:炸粉、鸡蛋、咸蛋黄、红油、味精、鸡精、白糖

制作方法:

- 1、首先起锅放入水烧开后把去皮的蚕豆去生捞起备用;
- 2、拿碗放入炸粉、鸡蛋、水调成脆皮浆,记得不要调太稀,放入捞好的蚕豆;
- 3、锅中放油烧成六成热放入调好的蚕豆糊炸成金黄色捞起;
- 4、锅中放红油烧四成热下葱末、咸蛋黄,炒成金黄色放入炸好的蚕豆搅拌均匀即可。

菜肴的特点:色泽金黄、口味咸鲜、外酥里嫩。

蚕豆炒虾滑

董俊泉福鼎市大师工作室制作

原料:蚕豆、虾仁
配料:蛋清、淀粉、盐、味精、鸡精、葱、白糖

制作步骤:

- 1、首先起锅放入清水烧开后把去皮的蚕豆去生捞起备用;
- 2、将新鲜的虾仁切碎,加入适量的淀粉、蛋清、鸡精、味精、盐和白糖,团和成团进行摔打,直至将虾肉完全打碎,做成丸状备用;
- 3、锅中放入食用油烧至六成热,倒入备好的蚕豆和虾滑炸五分钟左右起锅;
- 4、锅置旺火放入猪油、葱进行爆香,加入炸好的蚕豆及虾滑,随之加入少许盐、味精、鸡精、白糖翻炒出香味,勾芡出锅即可。

菜肴特色:色泽鲜美、口味鲜嫩。

蚕豆黑鱼片

宋仁若福鼎市大师工作室制作

主料:蚕豆、黑鱼片
辅料:葱、姜、美人椒
调料:家乐金汤汁、味精、白糖、鸡精、淀粉、蛋清

制作步骤:

- 1、将锅中旺火倒入开水烧开后,放入少许盐、香油,然后倒入去皮蚕豆煮三分钟,捞起备用,然后把黑鱼片倒入锅中煮一分钟捞起备用;
- 2、锅中旺火倒入香油,放入葱、姜,爆香加入高汤再加入金汤汁、味精、鸡精、白糖,然后倒入蚕豆、黑鱼片用大火焖煮一分钟捞起即可。

菜品特色:金汤汁浓而厚实,鲜美而不腻。