

# 菜谱网站风靡

“民以食为天”，在数字时代，人们的生活也在进行着革命。80 后们如果还捧着一本烹饪书进厨房，就太显“out”了，菜谱网站应运而生。

在前两年的金融危机的阴霾下，美国的美食菜谱网站迅速风靡起来，不少美国人减少了下馆子吃大餐的次数，更多选择自己在家做饭，而为了获得与餐厅就餐一样的美食享受，很多人开始求助于各种菜谱网站。《读者文摘》杂志社旗下的“菜谱大全”网站月访问人次最高达 730 万，成为美国访问量最大的饮食类网站。该网站共列出约 25 万种菜谱，其中约四五万种通过了专业厨师的鉴定。在美国，走俏的菜谱网站多以大众化为特色，提供的不少菜谱相当实用，较好操作，用料成本相对便宜的菜谱近来尤其受欢迎，点击量升幅很大。

如果你以为菜谱网站只是烹饪书籍的电子版，那么就错了。美食作为生活化互联网的一个基础服务和功能，在与社区化结合后被广大年轻人所接受和认可，似乎已经出现了一个全新的互联网产业链，在国内美食菜谱网站兴起之前，国外的“鼻祖”们早已在民间人气和资本市场上获得了双丰收。日本一家美食社区网站 Cookpad，已于去年在东京证交所上市，该公司现有市场资本额达到了惊人的 3.7 亿美元。此外，美国的美食菜谱网站 allrecipes 也已成功运营多年。由前亚马逊高管创建的 Foodista 可以让任何人修改菜谱，就是最大地发挥网络的优势，让所有人参与到菜谱的创作中来。可见，菜谱网站的魅力在于，它不只是“授之以渔”，同时还提供给网友们一个烹饪美食的交流平台，让成千上万的普通厨师可以创造出五花八门的菜肴。

国内本土的美食网站相比欧美和日韩的一些美食网站，虽然还处于探索期，但内容上已经相当丰富，鲁粤川湘闽浙等各大菜系，从红烧肉、麻婆豆腐、香菇菜心等家常菜到龙井虾仁、佛跳墙等大菜，甚至日韩料理、意法、东南亚美食应有尽有。如国内成立较早的一家菜谱网站，已收录数十万篇菜谱的制作方法，涉及全国各地菜系、特色小吃及世界各地美



食。大多数的美食菜谱网站都提供了不错的搜索功能。今天你想烧个“鱼香肉丝”，只要搜索一下就可以找到网友分享的菜谱，图文并茂，让你在准备食材和制作过程变得更加有的放矢。只要你能想到的和没有想到的几乎都可以到网上搜索得到。还有的网站以 Web2.0 的网站思路，引入用户上传菜谱与好友一同分享交流。一些网站还提供视频教学，即使此前对下厨一窍不通的人跟着师傅依葫芦画瓢，也能做出像样的美味佳肴。越来越多喜爱美食的年轻人，甚至是以以前不做饭的人也被吸引来到网上成为活跃分子。

文 / 沈琦华

## 红烧羊肉

我爸是著名的不吃四脚动物的上海滩文人，我妈妈又属羊，都有借口将羊肉拒之门外，造成我童年几乎没有尝过羊肉的味道。舌头上没有羊肉的童年味觉记忆，却不妨碍我成年之后品尝各地羊肉，新疆的、内蒙古的、苏州的和湖州的都吃过，直到在乌镇邂逅一盘土法红烧湖羊肉，香甜酥鲜，麻到我的心脏，就是它了。

湖羊是指长江中下游地区杭嘉湖平原一带饲养的羊，尤其是京杭大运河江南段的湖州、乌镇地区，更是湖羊的集中养殖区。湖羊的肉质细嫩鲜美，膻味轻，净肉率高，脂肪含量少，而人体必需的赖氨酸很高。湖羊吃得干净，所谓“三季吃青草、冬季食稻草”，几乎可称原生态、绿色食品。

如何做红烧羊肉？首先选羊肉，一定要选湖羊，身胚 40 斤不到，最好每头羊是 35 到 36 斤重，他们家是在安兴湖羊交易市场买的。公羊的羊腿最好，腿呢，还要挑前腿，比较肥一点，新羊肉颜色比较鲜艳，而老羊肉颜色淡，不容易烧酥。除了羊肉，还要备配料与调料：甘蔗头、红枣、白萝卜、胡葱、生姜、茴香、



桂皮、黄酒、生抽、老抽与白糖。

羊肉切较大的块，放入大锅煮开，撇去浮沫，甘蔗头、切块萝卜、红枣和香料等放入一起煮，改小火焖烧。烧羊肉不盖锅盖，用一个盆子压在肉上面不让他浮起来，这样，腥味和骚味就随着水蒸汽挥发走了。小火煮羊肉一个小时左右，捞出甘蔗头丢弃，然后放料酒、老抽生抽酱油、白糖再小火焖半个小时以上，肉烧到八成酥，开锅慢火收胶。起锅后撒一把青葱。这盆红烧羊肉，肉块颜色深红，汁水滋润，胡葱与萝卜都煮烂了，甚至比羊肉还要好吃。文 / 孔明珠



## 中国海鲜之乡 ——如东海鲜甲天下

著名的鱼米之乡江苏省如东县位于南黄海之滨江海交汇之处，海岸线长 106 公里，滩涂面积 104 万亩。如东得滨海之惠，尽享鱼虾之利，长江与大海撞击亦淡亦咸奇妙无比的海鲜，广袤的滩涂又进一步丰富了这一特有资源，全国最大的人工渔港——洋口国家中心渔港就落户于此，在《中国地理》杂志刊登的《鲜城》一文中的“鲜城”即指如东县城——掘港，海产养殖面积 61.5 万亩，海产品种类达 1093 种，其中名贵海鲜 50 多种，如文蛤、竹蛭、梭子蟹、鲳鱼、大黄鱼、海蜇、对虾等，此外还有沙星、黄花鱼、海刀鱼、毫毛鱼、西施舌、泥螺、紫菜、虾蛄等等，其中文蛤被乾隆皇帝御笔亲封为“天下第一鲜”。贝类藻类养殖面积位居全国沿海县(市)首位，是全国最大的文蛤出口基地、条斑紫菜生产基地，素有“中国文蛤之乡”、“中国紫菜之乡”之称。如东本地海鲜品质上乘，味美质鲜，自成一派，成为拥有独特风味的南黄海海鲜。如东人民在禀承传统海鲜烹饪技艺的基础上不断精益求精，追求色、香、味、形、养于一体，形成了如东的特色海鲜菜肴，其鲜美无论是文蛤、竹蛭，还是紫菜，都堪称首冠全国。如东的海鲜文化历史悠久，南黄海儿女依托资源优势创造了与大海紧密相连的海上迪斯科、空中交响乐、跳马夫舞、渔歌号子、海子牛车、民间海滨绘画、海滨民俗风情。

