

新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房



食神会

糟肉和糟扣肉

文 / 吴翼民

饮食随地域的不同而变化,有时虽然相隔数十里地,也会呈现泾渭分明之态。比方说源自淮扬菜系的苏锡帮,即使在苏州和无锡两地,也有各自独特的风貌。如同样的鳝丝菜肴,无锡崇尚“脆鳝”,苏州则喜好“爆鳝”,前者咬之酥脆,后者嚼之绵软。这里我要说的是同样用糟烹调的肉食,苏州人欢喜白切的糟肉,无锡人爱好浓油赤酱的糟扣肉。

传统的苏州人家家家户户都欢喜备一只糟缸,用来糟制糟肉、糟鸡和糟肚之类的下水。制作方法很简单,只需将肉(以五花肉为佳)啊鸡啊的煮熟焐酥而不脱形,抹盐冷却,砌一小缸内,然后用香糟装袋,润以料酒,铺盖在熟食之上,缸盖盖住,过两三天打开缸盖,便有一股糟香扑鼻而来,取糟货切成冷盘,糟肉香糯,肥而不腻;糟鸡香鲜,嫩而不柴。吃尽糟货,将糟卤滚豆腐汤也是一绝。

我落籍无锡后,也每年自制糟肉。邻居们有点看不懂啦,疑惑怎么有这样吃糟制菜的?须知,苏州人吃糟货,香糟只取其香,最后自然作为糟粕扔弃呢。无锡人当然不服,让我尝尝糟扣肉里的香糟,我一尝试,便不得不认可,其实糟扣肉也是颇具特色的一款菜肴啊。作为回敬,我也让邻居尝尝我的手艺糟肉,他们一尝之下也不得不承认,此款苏式糟肉与苏州的焖肉有异曲同工之妙,比焖肉多了一股浓郁的糟香味,值得学习推广。

糟扣肉制作方式也挺简单,取五花刮洗干净,入冷水锅中,煮至五成熟时,捞出再洗净,加调料后焖30分钟,使之入味。再加酱油、香糟蒸至酥烂而不脱其形,肉皮向下,扣在碗内切片,装盘时,倒扣在盘内,色香味俱全,肉入味好吃,糟也成了美味佳肴呢。这般的糟扣肉不仅家常可制好吃,宾馆酒家也时常作为招牌菜推出。

由糟肉和糟扣肉的不同风味,我悟得,每个地域都应保持自己的特色,学习对方的长处。也可谓“各美其美,美人之美”吧。



地方风味

千年干粮说锅盔

文 / 刘锴

在关中地区,有一种吃了千年还没吃够的美食干粮,这便是中外驰名的锅盔。

锅盔是一种通过烙烤方式做出的干面饼,锅盔可大可小,我曾在西安法门寺见过一大的锅盔,直径超过一米,厚度至少有40厘米!简直是叹为观止!

关中遍地见锅盔,乾州锅盔、武功锅盔、长武锅盔、岐山锅盔,凤翔锅盔……其中以乾州锅盔最为有名,“乾州三件宝,锅盔、挂面、豆腐脑。”三宝的第一把“交椅”便让给了锅盔。乾州的锅盔大多为圆形,边薄心厚,火色均匀,表面鼓起,馍瓤干酥,外表斑黄,切口雪白,内酥外脆,香醇味美。尤其是馍边压出很多波浪,宛如菊花绽放,楚楚动人,秀美异常。掰开或切开,也是层层分明,状如板油,绵而不虚,松而不柔,既美观又齐整,且如地质层岩一般透着一种韵律美。闻着香,吃起来,耐存放,寿命长,适口抗饥,回味无穷,是乾州锅盔的最大特点。

锅盔制作要通过和面、制坯、烘烤三个环节。面粉、

碱水、酵面放入盆中,加水成和面团,然后放在案板上用木杠边压边折,且不断加入面粉,反复排压,直至面光、色润、酵面均匀时为止。关中的主妇们在压面时,臂力、腕力齐发,常常是压得满头大汗——压得时间越长,面色越发白,烙出来的饼越香醇。将压好的面团分成若干块,逐个用木杠转压成菊花形圆饼坯,然后放到炭火鏊上烙烤。烙烤饼坯讲究“三翻三转”——麦秸火,慢慢烙,眼勤看,手勤翻,圈勤转(鏊上放一铁圈,饼放圈上烤),全神贯注,一刻不停。烙烤至颜色均匀、皮面微微鼓起时即熟。此时的锅盔早已散发出缕缕面香,取出来,放到麦秸上晾凉。

在陕西,锅盔的吃法真是令人目不暇给:羊肉泡馍、豆腐煮馍、锅盔夹肉、豆花泡馍、烩锅盔……不过,最原始、最地道、最能体现关中人豪爽性格的吃法,还是干嚼:一块锅盔,一碗白开水,细嚼慢咽,如品佳酿,虽说朴素简易,却有荡气回肠、百嚼不厌之感!

如今,来关中旅游的八方游客,无不想尝一尝锅盔的味道;关中人不仅开发出了椒盐锅盔、葱香锅盔、五香锅盔、香酥叶锅盔、咸甜锅盔、夹酥锅盔、油酥锅盔、酥锅盔、白糖锅盔等数十种锅盔,而且还不断推陈出新,将锅盔与油泼辣子、辣椒酱、葱花、韭菜末、香菜末一并端上餐桌,使得锅盔更加生色,更加诱人。



本版选图:子尧

私房菜

清热祛暑菜 紫薯酿苦瓜

一直说,夏天多吃点“苦”有好处。何为苦瓜,当然就是苦了,但是加了紫薯和蜂蜜,对我这个怕“苦”的人来说,就好多了。

紫薯酿苦瓜,主料:紫薯1个、苦瓜1根。

调料:蜂蜜适量

做法:1、紫薯去皮切小块;2、紫薯块放保鲜袋里,撒入一点水,高火微波炉转3分钟;3、把紫薯块用勺子按碎;4、然后淋入蜂蜜,搅拌均匀成泥;5、苦瓜洗净去两头,中间切两段,去瓢;6、水烧开后,焯一下苦瓜;7、焯好的苦瓜用凉水冲凉;8、往苦瓜里填满紫薯泥,压紧实,切片即可。

小贴士:1. 焯水后苦瓜放到凉水里冰一下,会保持苦瓜的绿色和脆的口感。2. 紫薯里放些蜂蜜是为了增加紫薯的粘稠度,也会增加些甜度。3. 在紫薯放凉后再淋入蜂蜜,这样不会破坏蜂蜜的营养。文 / 夏美玲



厨房提示

微波炉烹调蔬菜的宜忌

用微波炉烹煮食物,由于方便快捷的特点,受到家庭主妇的普遍欢迎。但是研究发现,用微波炉烹煮绿色蔬菜,对其中的维生素破坏较多。而用微波炉烹煮紫色蔬菜,虽然水溶性维生素也有一定的损失,但紫甘蓝、紫番茄、紫扁豆都富含花

青素等抗氧化物,而花青素是迄今为止所发现的最强效的自由基清除剂,用水焯或者用油炒的方式容易使得营养成分流失,而奇妙的是用微波炉烹调不但营养不容易流失,还能增强紫色蔬菜中抗氧化物的含量。因此用微波炉烹调紫色蔬果,营养价值保存得更完整。文 / 隽秀

家庭菜谱

脆嫩爽口生菜



生菜即叶用莴苣,生食爽脆,熟食柔软,清鲜爽口,清热、凉血、祛暑,可凉拌,炒食也可煮汤,是夏日的美蔬。

【生菜色拉】

黄瓜洗净切薄片,胡萝卜洗净切薄片焯水,番茄洗净切瓣,生菜用净水洗后切丝。将黄瓜片、胡萝卜片,番茄瓣整齐排在盘中,中间放生菜丝,淋上卡夫奇妙酱即成。

【什锦生菜色拉】

生菜撕成片用净水浸洗沥干放盆底。紫甘蓝、胡萝卜、黄瓜分别洗净切丝,小番茄洗净一切二,胡萝卜丝,紫甘蓝分别用烫水浸泡。将黄瓜丝和胡萝卜丝,紫甘蓝丝一起加盐、味精、色拉酱拌匀,放生菜上,小番茄点缀。

【生菜芦笋色拉】

生菜撕片用净水浸洗沥干装盘。芦笋嫩尖洗净切斜片入沸水锅烫断生捞出排放在生菜上,加调上味的色拉酱即成。

【生菜木瓜色拉】

生菜撕片用净水浸洗沥干装盘。木瓜去皮和瓢切丁,小番茄洗净一切四,胡萝卜洗净切菱形小片、西芹洗净也切菱形小片,一起焯水,木瓜、小番茄、胡萝卜、西芹一起加色拉酱拌和放生菜上即成。

【蚝油生菜】

生菜洗净撕成小片,锅中放油烧热,大蒜泥爆香,放入生菜煸炒,加蚝油,生抽,少许白糖,味精炒匀装盘即成。

【生菜炒鸡蛋】

生菜洗净撕成片,鸡蛋加盐、味精、黄酒打散,葱花入热油锅爆香,放入鸡蛋炒凝,放入生菜煸炒断生,加盐、味精调味即成。

【生菜炒肉丝】

生菜洗净撕成小片,猪腿肉切丝上蛋清浆,葱姜末入热油锅爆香,放入肉丝煸炒断生,下生菜翻炒后,加盐、味精调味即成。

【桃仁蚝油生菜】

生菜洗净撕成片,核桃仁入微波炉用高火转3分钟取出,冷透后核桃仁变脆,用刀面压碎成屑。生菜入热油锅煸炒,加蚝油、生抽、白糖、烹黄酒,烧至菜断生起锅,撒桃仁屑即成。

【生菜鱼米包】

生菜取大叶焯水浸洗沥干;鳊鱼(或黑鱼)洗净,拆首去皮取鱼肉,将鱼肉切成饭粒状,上蛋清浆;松仁入油锅炸香沥净油;鱼米入四成热油锅滑油,青红椒粒也过油。锅中油倒净,加黄酒、鲜汤、盐、味精、烧开,勾芡,放入鱼末,青红椒粒和松仁炒匀起锅装盘,将鱼米放入生菜叶中包食。

【生菜酸辣汤】

生菜洗净切碎,锅中放鲜汤烧滚,放入生菜叶焯,加盐、味精、胡椒粉、米醋、勾薄芡,淋鸡蛋液,撒熟火腿末,淋麻油,起锅盛入大汤碗。茅伯铭