

食神会

餐桌常客“哨子肉”

文 / 吴翼民

到饭店吃饭，我经常会要一道价廉物美、亦菜亦点的窝头哨子肉或百叶哨子肉的菜肴，这是陕川黔一带传来、改良成江南风味的菜肴，实惠好吃，广受食客欢迎。

所谓的哨子肉，也名臊子肉，即肉丁或肉糜为主料炒就的菜肴，陕川黔重辣味，江南则轻辣或免辣而带甜，各有各的风味，浓油赤酱的色泽，舀入碗状的黄色窝头或包进本白色的百叶卷，夹上京葱或黄瓜丝，咬一口，那股香脆，不亚于吃烤鸭卷的滋味呢。

过去读《水浒》，起先经常为“臊子”困惑，譬如鲁提辖找镇关西的岔子，先令他细切十斤精肉臊子，不准有丁点儿肥的；又令他细切十斤肥肉臊子，不准有丁点儿瘦的……这臊子为何物呢？后来知道，臊子应该就是肉糜或碎肉。宜兴有道家常菜叫做“蒸碎肉”，其实就是蒸肉糜吧、简约却好吃。哨子肉则可理解为炒肉糜或脍肉糜，因为掺杂着许多调料和辅料，以肉糜为主，加上若干素料，炒脍得色香味俱全，除了夹窝头和卷百叶外，可作面浇头、可夹高庄馒头，可卷薄面饼，自然也可作下饭的菜肴。

我有位陕西籍的邻居，经常会做一盘哨子肉，下面条或夹馒头，我观摩过他做这道菜的过程，——将肥瘦适当的肉切成丁状，肥肉归肥肉，瘦肉归瘦肉，起油镬后先投下肥肉丁，翻炒至肥肉的油分渐出一半左右，再将瘦肉丁投入，一起翻炒（跟苏州人炒酱相仿佛），

肥肉丁渐出油分后就变脆，猪油润美了菜肴，是一举两得的美事。我想，当地人称其为哨子肉，大概就取其脆吧，嚼之有声。翻炒到一定程度，投放豌豆笋丁茭白丁等辅料，再下盐、姜蒜、醋、酱油、花椒、辣椒等佐料，文火脍之，少顷乃成，起镬前适度勾芡，一盘活色生香的哨子肉就端到了面前。我在邻居煮法的基础上减少些花椒和辣椒，再放上些白糖，适当增加甜味，便符合江南人的口味啦。

这样改良烹调出的哨子肉成了我家餐桌上的常客，如果吃面就是美味的面浇头，如果吃馒头就是绝佳的搭档菜肴，即便吃饭，也是下饭的好小菜呢。一旦突然有客来访，要留个便饭，一时没有什么待客，我会在冰箱里取出常备的现成肉糜，化冻后三下两下便可炒出一盘拿手的哨子肉，有荤有素，再捞碗面条，以此为浇头，这面啊，立即变得好看好吃，客人无不啧啧称赞呢。



本版选图：依非

家庭菜谱

地方家宴菜(下)

文 / 钱桂华

外皮周围雕成海南的图样，从蒂部割出一块为盖，倒净椰子汁。乳鸽宰杀洗净，同瘦猪肉一起入沸水锅略煮取出、洗净。将火腿、冬菇、瘦猪肉一起切成粗粒状，同乳鸽一起放在瓷炖盅内，加精盐、味精、姜片、酒和适量奶汤，用小火炖至乳鸽等酥烂，取出（汤汁待用）均匀地分放在两只椰子盅内，再上笼蒸 15 分钟并将已炖好的原汤倒入即成。

【棒棒鸡】

（四川）肥朕公鸡宰杀洗净。选用鸡脯肉、腿肉，将鸡腿肉用麻绳绑紧，与脯肉一起放入冷水锅内，微火煨煮成熟捞出冷透；再用小木棒轻轻地捶打，然后解去麻绳将鸡脯与鸡腿肉撕成丝状，置盘中上放葱白丝，淋上用熟菜油、酱油、辣椒油、花椒末、麻油、白糖、味精制成的调味汁即成。

【火夹蒸鸡纵】

（云南）粗状的鸡纵从摘下帽，削去根部泥土洗净，切成 7 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的长方块。云腿切成与鸡纵大小相似的长方片。两片鸡从中间镶夹一云腿片，边夹边理成砖头形状，码入扣碗内，用鸡纵帽垫入扣碗中间作底，注鸡汤加精盐，上笼用大火蒸熟，取出覆扣入汤碗内。锅内注鸡汤，放精盐、味精、胡椒粉适量，烧沸后从汤碗边注入即成。

【干贝烘蛋】

（台湾）干贝用温水泡软，撕成细丝，韭黄洗净切成细末，鸡蛋去壳放入大碗内打透，加干贝丝、韭黄末、精盐搅匀。锅烧热用油滑锅后下油，六成热时倒入蛋液，至蛋液凝结后用小火将鸡蛋两面烘至金黄色即成。



龙虾酱，顾名思义就是用龙虾腌制而成的酱。

龙虾，学名“太平洋磷虾”，其个体极小，形同蠓虫，故胶东人叫它“蠓虾”。笔者在胶东期间，曾随当地朋友参观过龙虾酱的加工制作，整个过程还是颇费一番周折的。

由于龙虾小如米粒，因此捕捞时需要用小推网像捞鱼虫似的，一网一网地从海水里筛出来，且必须在夜间进行，故当地人也称捕捞龙虾为“推虾”。刚推上来的龙虾往往夹有小鱼和杂物，必须清洗干净。随后，将洗净的龙虾加上适量粗海盐，均摊在罩有细纱网的浅木匣子里，借助日光加温，使其自然发酵。发酵期间，每天早晚要用竹铲子翻动两次。如此勤加翻搅，两三个月后，将发酵完成的龙虾盛到瓷罐里密封，存放于阴凉处，数月后便熟化成流体状物质的虾酱。

龙虾酱属于腌制类食品。众所周知，大多

【清汤蛤士蟆】

（吉林）蛤士蟆肉切成小片，猴头菇切成片，蛤士蟆经开水略泡后上笼蒸熟。锅放鸡清汤 750 克，下猴头片用大火烧沸，放蛤士蟆肉，加酒、盐再烧沸，放蒸熟的蛤士蟆油，加味精，撒上浮沫淋上麻油少许出锅即成。

【酸汤鱼】

（贵州）鲜活鱼洗净。锅内放酸汤烧沸，放整条鱼和辣椒块，加花椒、盐煮至鱼肉成熟，端锅离火，晾凉后取出鱼肉和汤，加辣椒面调和即成。

【大良炒牛奶】

（广东）鸡蛋清、牛奶、干菱粉、精盐、味精放在碗内调成奶蛋糊。草菇切成粒放入奶蛋糊内调和。油锅用小火烧至温热，将拌好的奶蛋糊倒入推匀，继续炒至嫩熟，撒上火腿末即成。

【荔浦芋扣肉】

（广西）猪五花肉洗净入沸水锅中煮熟，捞出沥干水用小竹签在肉皮上扎刺密孔，以少量精盐和蜜糖涂抹在肉皮上，入油锅炸至肉皮起泡，色呈金黄时取出，放入温水中稍浸，切成 8 厘米长、6 厘米宽的厚肉片，用精盐、酱油、白糖、南乳、胡椒粉拌匀稍腌入味。荔浦等洗净切成同肉片相同的芋片，入热油锅炸至金黄色时取出，将其逐一夹在肉片之间，放入蒸碗中，加调味、蒜白片、上笼蒸至肉酥时取出，拣去蒜白，反扣在盘中，取出扣碗即成。

数腌制食品在制作过程中难免会产生各种异味，即所谓的“臭鱼烂虾”。龙虾酱却可以做到鲜香纯粹，实属难能可贵，再加上它独特的滋味和细腻的口感，不仅可用做各种烹饪和火锅调味料，更能做出诸多可口佳肴。

鸡蛋、四季豆、辣椒、大葱……无论何种食材，只要与龙虾酱联系在一起，就会平添一番别样口味。

最常见的是用来蒸鸡蛋。往碗里打两个鸡蛋，舀一勺龙虾酱搅匀，加一点葱花、姜末，再滴少许麻油，待蒸馒头、蒸米饭的时候一起放到锅里，开锅的时候，和馒头、米饭一起出锅即可。一举两得，省时省力，且每每不等掀锅盖，屋子里早已腾满了龙虾酱的味道，那种香味，是任何油盐酱醋都难以替代的。

此外，用龙虾酱炖豆腐，也是一款好菜。一勺龙虾酱，加水稀释到小半碗。将买回来的嫩豆腐切成小块，入沸水中焯出卤水。热锅起油，先下葱花、姜丝炅一下锅，再放入瘦肉末炒香，随后把虾酱、豆腐倒进去一同炒制，出锅前用水淀粉勾薄芡，翻两下装盘即可。

这道虾酱炖豆腐，沸滚着端上桌来。豆腐的雅淡跟龙虾酱的浓香，相辅相成，亲密地融合成一派鲜香清美，那滋味足以比拟任何美食。一口接一口地细细品着，虾酱的味道愈发醇厚鲜香起来。恍惚间，仿佛大海的气息，也随着盘里的虾酱香气蒸腾而出，袅袅而来了。 文 / 王德亮



【八宝百合】

（甘肃）百合剥成片洗净。红枣肉、瓜干、青梅、桃仁、山楂糕分别切成丁，同杏仁、葡萄干、玫瑰糖一起入蒸碗底，铺成彩色图案，再放百合片，用薄纸封口，上笼蒸酥取出，翻扣在盘中。炒锅内加沸水 150 克、白糖适量烧沸，用湿淀粉勾流芡浇在百合上即成。



厨房提示

海带不能长时间浸泡

文 / 隽秀

海带食用之前不要长时间浸泡。一般说浸泡六小时左右就行了，因为浸泡时间过长，海带中的营养物质水溶性维生素、无机盐等也会溶解于水，营养价值就会降低。如果海带经水浸泡后像煮烂了一样没有韧性，说明已经变质不能再食用。

【洛阳假燕菜】

（河南）萝卜洗净先切成薄片，再切成细丝，放入冷开水中浸泡。去除辣味后用绿豆粉拌匀，上笼蒸五分钟取出。待冷却后再放入温水中泡开捞出，洒上盐水，上笼蒸透取出。锅烧热加鸡汤，放猪肉丝、海米、蹄筋丝、玉兰片丝、海参丝、鱿鱼丝、紫菜丝，加绍酒烧沸，下萝卜丝、鸡丝，加盐、味精，再烧沸时倒入大汤碗淋上香油，放上香菜或韭菜段即成。

【海南椰子盅】

（海南）两个大椰子去壳去外衣，取出椰肉。在

