

# 好吃周刊



新民好吃微信订阅

本报专刊部主编 | 总第 437 期 | 2016 年 3 月 17 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:龚建星 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

3月10日,新民晚报社大购网在杭州西湖龙井核心产区龙坞、狮峰山进行实地考察。再过几天,今年的西湖龙井将开采,这里也将上演盛大的开采节。大购网将开设西湖龙井预售专线:021-52927777。敬请关注、咨询和购买。



红泥小炉

文 / 西坡

## 似闻江瑶斫玉柱(下)

必须承认,不同地方的人,对某种食材有不同的称呼,或者同一种称呼并非指同一东西,甚或是杂乱无章的。

在上海人的嘴里,带子,基本上就是扇贝的别名。很惭愧,我一直也是这么认为的。因为真不知道所谓“带子”还分长带子、圆带子;而且不知道“长带子”叫“带子”,“圆带子”不叫“带子”;也不知道号称“带子”的扇贝不是“带子”;更不知道只有圆的“带子”加工后才算干贝……

是不是上海人错了呢?

我想,“带子”这个词,本来就是一个俗称,人们对它的定义,依据的是约定俗成,无法完全精准。加工后,甲地以为“干贝”,乙地以为不是,毫不奇怪。

上海人中,恐怕很少有吃过“长带子”的,人们所说的“带子”,差不多就是指圆形的扇贝。

人们常说,“吃鲜带子”,说明市场上确有鲜活的带子,当然也有解冻后的“鲜带子”。因此,有人认为“鲜带”是不存在的,它只是“干贝”水发后的形态。这是可以商榷的。

只要操作过的人都知道,“鲜带”或“冻带”,完全可以不经过“干制”过程就可食用,但不可避免的是要把“鲜带”或“冻带”从贝壳里挖出,洗净,然后去壳,去蒸,去烤……最后放回贝壳里,再做一点装饰后上席。因此,我们可以说,



干贝是鲜扇贝做成的,而断言鲜扇贝都是干贝水发的则不确。

扇贝很鲜,古人评价说:“食后三日,犹觉鸡虾乏味。”鲜到厨师再三关照,烹饪时味精不可以放,否则就破坏了它原来的鲜味。苏轼《四月十一日初食荔枝》诗咏道:“似闻江瑶斫玉柱,更喜河豚烹腹腴。”把吃荔枝的愉悦,比拟吃瑶柱吃河豚,可见瑶柱的鲜美程度。宋人胡仔《苕溪渔隐丛话》中记苏轼评价黄庭坚诗文用了“如蝓蚌江瑶柱,格韵高绝”这样的句子,甚至写了一篇《江瑶柱传》,可见他对江瑶柱的推崇。

谈扇贝如何烹饪,还得把鲜贝和干贝分开来说,才不觉唐突。

新鲜的江瑶柱,即此间的鲜带,梁实秋先生说,“我在大陆没有吃过,在美国东海岸的海鲜店里,炸江瑶柱是普通的食品之一。美国人吃法简单,许是只会油炸。油炸江瑶柱,块头相当大,裹以面糊,炸得焦黄黄的,也很可口。嫩嫩的,不似我们的干贝之愈嚼愈有味。”蔡澜先生也介绍说:“洋人多数加面粉放进焗炉中烤,或者加很多忌廉酱,吃法变化不大。”他们都没有提到“干贝”的吃法。

在此间,这样的烹调,有资格被认为是“暴殄”了。我想,主要的原因是,一、扇贝之类食材在沿海国家不很稀奇;二、西方人对于“鲜”是比较麻木的;三、把扇贝加工成干贝在西方人那里似乎没有形成习惯和产业;四、蒸、煮、熬、焖等烹法之法并不是西餐的主流,由此影响了对干贝追逐的热情……

在烹饪鲜贝或干贝上,中菜自有许多的名堂。《随园食单·江瑶柱》:“江瑶柱出产宁波,治法与蚶、蛏同。其鲜脆在柱,故剖壳时,多弃少取。”

毛蚶、蛏子,江南一带的人是熟悉的,吃法也简单,无非是余、煮、蒸,大不了是炒,油炸的机会很少。诡异的是,袁枚拈出的只是江瑶柱新鲜时的烹饪而居然没有提到做成干贝之后的做法!

中国人吃鲜带,花头很多,其中最普遍也是最著名的吃法,便是蒜蓉粉丝蒸扇贝,此处不赘。有些西式做法,倒也不妨一试。比如“法式烤扇贝”,黄油加面粉炒制上色后倒入牛奶,形成白酱;与芝士等一起浇在贝壳里的肉柱上;放入烤箱烤制,口味完全西式。其卖点在烤。

我在瑞金宾馆吃过一道“黑松露香草煎带子”,方法是,把带子放入美极和烧汁腌制两个小时,过滤纸吸干水分,再拿培根将肉柱围起来,用黄油两面煎至金黄,装盆。其卖点在于煎。

传,日本人把新鲜扇贝做成妇罗,可谓别出心裁。

至于干贝的吃法,西方人不谙其妙,中国人基本上是集大成者。

梁实秋先生提到了四种食谱:干贝烧萝卜球、干贝烧菜心、芙蓉干贝(即蛋羹上撒干贝丝)及梁母常用的办法:“捡其大小适度而匀称者,垫以火腿片、冬笋片,及二寸来长的大干虾米若干个,装在一碗里,注入上好绍兴酒,上笼蒸熟二小时。”按,干贝烧萝卜球,恐怕流行于北方,江南一带常用冬瓜球与干贝同煮,极鲜;倘若再加开洋、虾仁、活虾、咸肉、火腿、扁尖、鲜猪肉等共冶一炉,比起梁母所做的干贝炖火腿、冬笋片、虾米来,当有过之而无不及。干贝烧菜心、芙蓉干贝(上海人叫干贝炖蛋),非常家常,应该属于比较精致的家常菜吧。

绣球干贝,一听这名字就讨人喜欢。好吃,下的功夫也不小。简单说,把虾仁和肥膘肉斩成虾仁茸,用手挤成一个个丸子;干贝扯成丝,摊开在圆盆内;丸子在盆内不断流动,使其外面全部粘上干贝丝,放进笼屉里蒸;最后,外表很像绣球的丸子与清水、干贝蒸后沥下的汤汁等一起烧煮……

这样的菜,不吃出一个锦心绣口、激发出浆花之论才怪呢!

周一菜

文 / 李兴福

## 红烧鱼肚



**原料:**油发鱼肚 100-120 克,花菇 3-4 只,西兰花 300-400 克,鲜汤 300-400 克。调料,植物油 100-120 克,盐,鲜粉,生抽,将油,料酒,葱姜蒜,湿淀粉各适量。

**制作方法:**将油发鱼肚提前 2-3 小时,用冷水泡软,捞出切成二寸长、一寸宽的块,用温水放 5 克碱洗几次,再用温水洗净。泡在冷水内,花菇泡发去根洗净批成片。西兰花切成一小球洗净,用开水放点盐出水捞出,花菇也出水。锅洗净烧热放油,将葱姜蒜入油锅炒出香味,放汤烧开。将葱姜蒜捞出,鱼肚捞出沥干水分,放入汤锅,花菇同时放入,焖烧 2-3 分钟,加准调料,匀炭装盆。锅快速洗净,上火烧热油 30 克,烧热将西兰花下油锅加调料翻炒两下,围在鱼肚周围即成上席。

**特点:**鱼肚松软滑爽,味鲜美可口,营养丰富,高蛋白,低脂肪食品。其味性平具有补肾,益精,滋养筋脉止血散瘀消肿益肺等功效。此菜是高档菜肴。

**友情提示:**此菜是红烧,但要放生抽酱油,色泽淡红色,鱼肚泡软一定要洗净,否则影响质量。

2015 年崇明生态软香米上市啦

粮食合作社直接销售

10 斤装 90 元 20 斤装 170 元

苏浙沪包邮

订购电话(021)52801507 61206543