

地方风味

扬州煮干丝

文 / 安子

此菜的来历与乾隆下江南有关。乾隆曾六下江南，那时扬州地方官员为让皇上能吃得龙颜大悦，除了召集城内各酒肆饭馆老厨大师拟定菜单，还在民间四处搜罗厨房高手为乾隆做各色风味菜，其中有一民厨做了道“九丝汤”，让乾隆皇帝吃了赞不绝口。

这九丝汤是用豆干丝、口蘑丝、银鱼丝、玉笋丝、紫菜丝、蛋皮丝、生鸡丝、干张丝、火腿丝等九种菜丝经过鸡汤久煮而成的，尤其是细如发丝的豆干丝，刀工细腻，仅一块一百米厚的豆干就要片成二十多片后叠在一起切成细丝。由于“九丝汤”里干丝切得细，经过鸡汤炖煮后，吸附了其他材料的鲜味，吃口珍美异常，清鲜淡雅，加上皇上品味后的赞誉，于是这“九丝汤”做法便风行扬州城。后来，一些酒楼厨师也邯郸学步做出各种煮干丝来。“九丝汤”中的口蘑丝、银鱼丝、玉笋丝原料因季节关系难成时令鲜蔬，厨师们因陋就简，采用豆干丝、鸡丝、蛋皮丝、时令蔬菜丝、火腿丝等作主料，更名为鸡汤煮干丝和五味煮干丝、扬州煮干丝等，四季均可入饕。

煮干丝一定要用去了油的鸡汤煮，汤也要多，汤沸入干丝。干丝非

珍馐，因材料普通简单，百姓人家餐桌寻常菜，在酒店圆桌也有席位，既有“下里巴人”食味，又有“阳春白雪”食色，所以根深在扬州人心中，扬名天下。

如今在扬州，上餐馆进酒楼，多数食客会点上煮干丝，这煮干丝里似乎藏匿着扬州菜经典的

影子，魅力不仅仅于味道，而是一种食文化脉络裹着一种当地食情民风，经过多年演化，更具食文化丰富内涵，以至流传千古百年而盛行不衰。



当季美食

腌笃鲜

文 / 曹乾石

春笋上市，又到了吃腌笃鲜美食的时候了。

江南农家餐桌上的所谓腌笃鲜，就是把春笋、咸肉和鲜肉加汤汁一起蒸煮。这道菜的特点是：肉嫩、笋肥、汤鲜，吃起来咸淡交融，肥而不腻，鲜美可口。

材料：鲜笋、鲜肉和咸肉

做法：把笋剥掉笋壳，切除根部的老块，将笋切成菱形条块，再将鲜肉和咸肉斩成正方小块（数量各半），加汤水放入砂锅中旺火熬煮，等烧开后再放入少许黄酒、葱姜等，再用文火慢慢熬煮半小时，熄火焖一刻钟就可上桌食用了。此时鲜咸肉分解出的油分都被笋块吸收，而春笋所发出的香气又被鲜咸肉吸收，两者相得益彰，味道鲜美。

菜篮子

巧辨染色食物

银耳 正常的银耳呈本黄色，经硫黄熏蒸后会去掉黄色，外观饱满充实、色泽特别洁白。

干辣椒 正常的干辣椒颜色有点暗，硫黄熏蒸后干辣椒颜色过于鲜艳，色泽发亮、带有亮橙色和半透明感，细闻有硫黄气味。

枸杞 天然枸杞比较干燥，酸中带甜，颜色略发暗，略带土色。硫黄熏蒸后的枸杞摸上去有黏滞感，颜色特别鲜红、光亮。

黄花菜 正常黄花菜颜色有点发暗，一般存货颜色会呈黄褐色，那是正常现象。而硫黄熏蒸后的黄花菜颜色呈黄白色，看上去特别干净、饱满，没有黄花菜的清香味。

莴苣干 正常的莴苣干呈暗绿色，有莴苣的清香。加了色素莴苣干颜色特别绿，没有莴苣清香，用水泡后，水会变成淡绿色。文 / 王展

煮妇经

让蔬菜“打”起精神

在洗菜盆里倒半盆水，加入小半勺醋，再将蔬菜放进去浸泡，蔬菜就能恢复鲜绿了。

文 / 胡安仁

圆台面

果仁糯米糕

文 / 蓝调莎

节前偶然在网上看到一个海外糯米糕方子，很受吸引，在一个兴趣盎然的周末午后，根据厨房现有材料和自己口味，略调整配方，将90克核桃仁、90克枣泥、90克葡萄干、50克杏仁、50克糖渍蜜饯、110克糯米粉、30克奶粉、50克油、50克红糖、140克水等十样东西分别放在中碗里。

先将核桃仁用微波炉转3分钟至脆熟；再把大枣去核切碎，放进微波炉专用的长方塑料容器内，倒入水；将枣泥、葡萄干、杏仁、蜜饯、糯米粉、奶粉、油、红糖统统放进去，搅拌均匀；将核桃仁放在最上边，用筷稍摁进面糊里，送进微波炉，转五分钟即成。冷却后将此切成长条，竖着卷起，放入烘培纸杯里，然后再放在方形白色瓷盘里，九只果仁糯米糕像九朵用料繁复的漂亮花朵。

拿起一个，将纸杯放在左手掌里，右手帮助送进嘴，前味是一股浓浓的诸多食物混合香味，吃在嘴中，在很有咬头的糯米糕里；满口是核桃枣泥等果仁和红糖搭配的绝佳效果，后味是好吃到若有所思不好意思一人独享。

那日下午，住城市东面江畔的姐姐，在小雨中撑着伞，到城市西郊我处来玩，她坐定后，我煮了一壶意大利黑咖，递上垫着雪白蕾丝垫、放在细瓷小盆里的果仁糯米糕，口味刁钻的姐姐尝试后，相当难得地赞了一下。

邀邻居来家吃下午茶，用它与另一款枣

泥核桃仁蛋糕作茶食，她们对此深感兴趣，现场抄下方子，准备回家一试。春节期间送出三十几只后，初四晚上，又做了一打，在原有配方中撒下葡萄干，换上黑芝麻碎，出炉时，芝麻香味盖过了一切。初五与老友聚时，出门时带上一盘，是送对此感兴趣将特地开车来取的网友的，初四深夜已说定，要送懂吃的她品尝，她食后微博上评价：好吃得昏过去。

以往冬天，从父母那里传承的，我们总有吃黑芝麻、核桃仁、红枣和阿胶等习惯，果仁炒熟磨碎后与阿胶一起蒸，冲泡喝，不喜欢阿胶味的，就干吃。在做果仁点心时，我觉得将枣泥、核桃、葡萄干、杏仁、芝麻放进粮食里，与面粉混在一起，做成果仁糯米糕和果仁蛋糕，比传统吃法口感好，且因用料多样而营养均衡。如此搭，不仅使粮食与果仁有了一种别有风味的风雅与滋味，拿此做早餐和配下午茶，更衍生不少甜蜜感觉。



爽口小菜

【爽口凤爪】

原料：去骨凤爪、洋葱。

做法：将凤爪洗净，下水煮10分钟后冲凉，切成一字条的小段备用。洋葱、青椒、红椒、黄椒、小尖椒切丝，蒜切成末，加盐、糖、青柠榨汁、花椒油和红油混合调匀制成调料汁。将切好的凤爪放入调料汁中腌制7小时以上即可。

秘籍：调汁和腌制的容器不能有油污，最好事先用开水烫几次。挤完汁的青柠檬可以切碎一起放进调料汁中，这样做出的味道更出色。如果没有青柠檬，可以用等量的白醋代替，这时需再额外加一点白糖。最好不用米醋，它会让成品颜色不够好看。

【北京豆酱】

原料：猪皮、胡萝卜、熏干、鲜青豆。

做法：猪皮表面残余细毛用镊子去干净，并用刀将皮下的肥肉刮去，然后泡在花椒水中浸泡半小时。将香叶、茴香籽、桂皮、八角、山柰和白芷装进调料盒或用纱布包好捆扎结实备用。浸好的猪皮切成细长条一起放进水中煮开，再加老抽和盐转小火煮，胡萝卜和熏干切成青豆大小的小丁，和青豆一起放进锅里再煮半小时。倒进保鲜盒，盖盖放进冰箱冻成形。食用时取出切成条，依个人喜好配上蒜泥和醋，或是姜末和酱油调成的味汁。

秘籍：猪皮用花椒水浸泡，不但可以去腥味，还可以增加肉皮的鲜香。

【花色豆皮】

原料：白豆皮。

做法：把白豆皮裁切成若干条长20厘米、宽7厘米左右的长片，横放平铺在案板上，沿中线向上折起，上面留出1厘米的空隙，然后刀成45度角在豆皮上切出连刀。切好的豆皮从一端卷起来，用鲜红椒圈套住预留的1厘米位置，翻转过来即成一朵豆皮做成的花。用同样的方法把其他裁好的豆皮条都做成花，再将剩余的鲜红椒切碎，与葱花一起撒在豆皮花上，食用时可以蘸用酱油、醋和香油调成的三合油调味。

秘籍：裁豆皮的时候一定要保证长度，长度够花瓣的层次才越多，“花朵”成形也就更好看。卷时一定要紧，不然不但套不上椒圈，还容易让“花”看上去好像要凋谢一样。

【话梅藕】

原料：莲藕、袋装西梅。

做法：莲藕去皮，切成滚刀块，泡在水中防止氧化变黑。西梅加水小火煮10分钟捞出西梅，放进藕煮熟装碗。锅中汤汁加入各色调料煮开收浓浇在藕上，再点缀西梅即可。

秘籍：藕要用脆藕，煲汤用的粉藕不适合做这道小菜。煮过藕的水中会有一些淀粉的成分，所以收浓汤汁的时候千万不要再勾芡了，否则汤汁就腻口了。把西梅换成话梅，颜色会更好看些，但味道也会淡一些，同时也要减少白糖的用量。

【芥末墩】

原料：大白菜。

做法：先将白菜取中部偏内一些的菜帮，横切成2寸左右宽的长条，焯熟备用。芥末用开水调成糊（需调至将碗倒置而不会流下的程度），将芥末糊均匀抹在碗的内壁上，倒扣在关了火的灶眼上，利用余温将芥末糊焙透备用。将切成条的白菜帮摊平，均匀擦满芥末糊，放进保鲜盒，放满一层撒上一层白糖，如此重复直到全部放好，最后在表面均匀浇上米醋，盖好盖放进冰箱保存，一天后即可食用，食用时在芥末墩上淋一些原汁吃起来会更过瘾。

秘籍：芥末调好后扣在灶眼上焙的步骤是保证芥末一蹿冲天效果的关键，也可以将碗用保鲜膜封好放进蒸锅中蒸一下，但效果会减弱一些。

【腌萝卜豆】

原料：白萝卜、蚕豆。

做法：白萝卜去皮切成长条，用盐腌制一夜备用。白糖、美极酱油、生姜入锅煮成味汁，放凉备用。把腌好的萝卜放进味汁中腌3天。蚕豆清水煮熟后和萝卜一起装盘，并用香油拌匀即可。

秘籍：“美极”酱油是味道的关键，无论换成普通酱油还是老抽或生抽，味道都会大打折扣。白糖的用量虽多，但真正被萝卜吸收的并不会很多，如果放少了反而鲜味会不够突出。董绍军