



美国纽约的“Eataly”美食超市规模巨大,一路闲逛,喝咖啡、吃冰激凌、品尝帕尼尼(Panini)或者糕饼,还有各色专卖咸肉、意大利干酪、意大利面食以及葡萄酒的区域,让喜爱意式美食的食客流连忘返。

——文/豆儿 图/IC

因为有个朋友是东北人,而且他的太太曾经一度还经营过一家东北馆子,所以对于东北菜,我有点了解。

在一般人的概念里,东北菜,不就是拍个黄瓜、腌个酸菜、煮个粉条白肉、炖个小鸡蘑菇什么的嘛。和大多数不谙此道的人一样,起初我对于东北菜的“体量”有些轻视,以为和“大秤分银、大碗喝酒、大块吃肉”的东北气概有所不合,但有一次,我真正领教了东北菜的厉害。

那回,几杯酒下肚,开始上热菜。只见一位服务生端上一只巨大的脸盆。我只当是一道汤,或者火锅之类的菜肴,不承想,竟是一盆肉骨头!这盆肉骨头,当然不像无锡肉骨头那样小巧,和太仓肉松骨头相比,也明显大出许多,犹如大腿和小腿之比。像这样肉骨头,要满足一桌十人每人一份的配额,非用大脸盆装不可。同时,一班食客被分发到一副薄膜手套和一根吸管。手套是方便两手捧着大腓骨、股骨啃食;吸管则是用来吮吸骨髓的。这是规定动作,如放弃,即宣示与肉骨头不相干了。

令人颇感意外的是,饮食相对粗犷的东北银(人),在啃肉骨头上居然表现出了极其细腻的一面——敲骨吸髓,不厌其烦。

我非常疑惑:这肉骨头,难道

红泥小炉

肉骨头啃啃(中)

算是东北菜?

朋友解释道:正是,地道的东北菜!

这顿饭,我以为应当放在大雪纷飞的冬天,大家盘腿坐在热炕上,从下午三四点钟开吃,一直到深更半夜,才够味,才吃得完,才吃得舒畅。小酒喝喝,骨头啃啃,多么惬意。像我们这样带有应酬性质的吃法,非但不能把眼前的肉骨头啃完,还连累接下去将要进行的味蕾享受。

事实证明,确实如此。

江南人“啃”肉骨头,其中很大一部分,是觊觎其中的“骨髓”。笔者小的时候,肉骨头啃啃是常态。不是因为它的营养、好吃,而是便宜、实惠。每当吃到骨头,小孩子照例乱啃一气,随后一弃了之。大人难免要嗔怪几句:怎么那么浪费!

浪费?是的。在大人眼里,我们没有将骨髓好好地利用起来,有点糟蹋。于是,他们重新捡起筒骨,用筷子往骨头孔洞里鼓捣几下,让小孩子接着吮吸几下,或者自己享用,嘴里不停地:吃了补啊。可是,他们从来不问问我们好吃不好吃啊。



“敲剥骨髓”,很难听,像是控诉旧社会不良之人压迫、榨取劳动者血汗的专用名词。这个词的原始出处,我想应该来自于生活经验。在医学上,吃骨髓也是有所依傍的。清代王孟英说过:“猪骨髓甘平,补髓,养阴,治骨蒸劳热、带浊、遗精。”

确实,能够意识到骨髓的好处,不到一定年龄,体会不深。

肉骨头啃啃,骨边肉自然不可轻易放弃,骨中之髓也需要认真对待,这才是喜欢啃肉骨头的人,必须的。

肉骨头上还附着一样非常好的东西——筋。如果烹调到位,它会给人独特的享受。筋是肉组织的一部分,也可以说是骨组织的一部分。餐饮上有个比较专门的词,叫筋道,很难精确描述它的性质,略当于富有弹性、弹牙等等,是咀嚼那玩意时产生的那种不可言传的快乐。肉骨头啃啃,很大程度上包含啃筋的过程。

和骨髓一样,筋究竟有什么营养价值,大多数人并不清楚,基本上都是听大人們的“口口相传”。猪筋富含胶原蛋白,这是很多人不大

文 / 西坡

明白的。有一点,经常买菜的人都了解:猪筋不比猪肉便宜。

肉骨头啃啃,还得啃到软骨——骨头边上一层白色的、片状的、软中带硬的“骨头”。软骨绝对不好吃,却是标准的“鸡肋”:食之无味,弃之可惜。因为它蕴含的软骨素,对调理身体十分有利,如具有良好的保水性、保持微量营养素、参与制造骨骼、促进伤口提早痊愈、保持关节的滑顺作用、净化血液与阻止凝固、对眼睛组织的修复、防止细菌感染等功能,为医生所看重。

上海有不少餐馆标榜专吃肉骨头,店招就是“骨头王”,说起来无非是啃肉骨头为主。上海有家曾经风光无限的火锅店,其特色便是以肉骨头作为锅底。它的肉骨头硕大无比,见者无不大惊失色。因为过于巨大,几乎没有人能享得了,于是只好配把小刀,随割随吃,“啃”的动作无形当中被边缘化了。

宁波人精于烹饪,他们知道肉骨头的好处,也知道收拾它的难处,索性将猪骨(主要是猪腔骨)全部敲碎,用砂锅煨至烂泥状,放作料和炒好的早米粉勾芡,调成芝麻糊的样子就可以吃了。在当地,这叫“大骨浆”,以瞻岐所产最为著名。只可惜,同样吃肉骨头,“大骨浆”彻底颠覆了“啃”的套路,走得太远了些。

周一菜

文 / 若丹

肉饼蒸目鱼蛋

肉饼子炖蛋是上海人在夏天最常吃的菜,配些冬瓜汤、鸡毛菜,既下饭,又保证了营养的均衡吸收。如果在肉饼子上再加些“花样”,那感觉就更好了。如这款肉饼蒸目鱼蛋。

先将咸目鱼蛋用冷水冲洗干净,去掉咸味;将猪腿肉精肥按六比四的比例切成丁,再用刀剁成肉糜,加鸡蛋、盐、味精、料酒拌匀,用手打到起劲,摊在平盘上;将目鱼蛋改刀后放在肉饼上,放上葱、姜,上笼用旺火蒸15分钟,等到肉饼上猪油溢出,许多小孔在突突冒气时,证明此菜已完全蒸熟,可上桌了。

此菜咸鲜味美,肉质鲜嫩。

前几年徐家汇有一家葡京煲煲好的餐厅,有一道马友鱼蒸肉饼的菜,肉饼上那一大块咸鱼,入口一个“咸”字,回味又是一个“鲜”字,加上肉的“香”,口感的“嫩”,绝对是一种享受。

主厨客欢明是澳门人,是澳门有名的厨师,人称“大旧”。他另有一道名菜——“大旧电饭锅鸡”,享誉两岸四地。可惜此店已关门了,新换的一家所谓上海菜饭店,毫无特色可言。嗨!

