劲酒健康美食推荐——

清炒鳝糊和四喜烤麸

在本帮菜经典菜中，有几道既能佐酒又能下饭，既是家中餐桌的常客，也是本帮餐馆里点击率极高的佳肴。到底是哪些本帮经典菜有如此魅力呢？劲酒将与你一起“话本帮聊美食”。

不得不承认将这两道菜放在一起写是存了点私心的，原因一：从小到大最喜欢的两道菜。原因二，炎炎夏日，会影响食欲，这清炒鳝糊和四喜烤麸绝对是佐酒下饭的最佳拍档，而且营养丰富，能在酷暑季节为身体补充能量。

很多地方的人在端午节都有吃黄鳝的习俗，民间还有“夏令黄鳝赛人参”的说法，这一说法既说明在炎热夏季吃黄鳝能对人体有滋补的作用，还告诉我们又到了吃黄鳝最佳的时节了。在本帮菜中有一道极经典的名菜叫“清炒鳝糊”，主料就是这鲜美肥腴的黄鳝。黄鳝不同的处理方法，其叫法也不同，比如将黄鳝去内脏后，不去骨直接用刀切成寸段的叫做鳝筒，去骨后再切段的叫鳝背，而用特制的划鳝工具将活鳝去骨后成条状的叫做鳝丝。这道菜选用的则是第三种：鳝丝。如同其他本帮经典菜一样，清炒鳝糊也是十分讲究火候的一道，除此之外，对芡汁厚薄的掌控也十分关键，在勾芡后锅底刚刚有起薄薄锅巴的时候，就是起锅的时候。这样的做法不仅能吃到黄鳝鲜糊的口感，还会有一股浓浓的锅气，而这股子锅气也是区分餐馆和家烧最大的差别。因为爱吃这道菜，曾向本帮大厨偷师了几招，首先一定要选择鲜活的黄鳝划出的鳝丝；其次，鳝丝一定要煸透，煸至两头微微翘，变色即可；第三，料酒要稍放多些，记得加一会儿锅盖，这样酒就能充分吸收到鳝丝中，去腥提香就靠这步了。在烹饪时注意这三个要点，可能会让你的清炒鳝糊更完美哟。

四喜烤麸的主料是烤麸，这个豆制品柜台长驻的大牌原来和豆子没关系，是面筋发酵膨胀形成膨松多孔的蜂窝状组织再经过蒸煮的产品，和面粉倒是一脉的。个人觉得，好吃的烤麸最好用手撕成块，而且烹制前一定要用油炸，没有用油炸过的烤麸就会少了紧实、弹性的口感。炸烤麸也是很需要点技巧的，烤麸的水份要够干，油要够热，要炸到烤麸酥脆发硬，就可起锅沥干油份。四喜烤麸要做得好吃，除了主料之外，配料也是相当重要的，香菇、黑木耳、花生、黄花菜是经典的四喜配料的老组合，有时候黄花菜也会被换成时令的鲜笋，不管哪种，都各有各的香气，各有各的味道，都与烤麸很搭调。四喜烤麸不仅是每逢家宴首轮亮相的下酒菜，也是胃口不佳时伴饭的“利器”。

这两道饭店、居家烹饪两相宜的本帮经典菜，不妨在炎炎夏日里，让其激发一下你的味蕾，激励一下你的食欲吧。

“劲酒”本帮菜地图：

清炒鳝糊

绿波廊

绿波廊上海人都知道的老字号酒楼，虽然点心的名气很响，但是本帮菜也做得相当不错，咸甜适中，味道嗲，是食客们对绿波廊清炒鳝糊的最多的评价，同样也是绿波廊里最受欢迎的一道本帮经典特色菜。

品悦酒店

品悦的清炒鳝糊与众不同，妙就妙在搭配的薄饼上，在这里此菜名曰：清炒鳝糊包饼。品尝时，先单吃鳝糊，鲜美软滑；接着再将鳝糊包入饼中，和着淡淡面香，一道菜可吃出两种不同的口感和味道，相当值得推荐。

舌尖上的夏天

“花褪残红青杏小”。初夏时节，最先在舌尖上舞蹈的便是杏儿。杏花仿佛听到了夏天的集结号，先是把青涩的脸蛋儿变黄了，再把金色的裙边添上一道道若有若无的红晕，从树叶里，从灿烂地阳光里探出脑袋，笑眯眯像邻居家的小妹妹……我和小伙伴们一下子像看到宝贝似的，先是胆子大的、手脚麻利的孩子一下子攀到树上，摘下最大、最亮的杏儿，扔进了嘴里，一个劲儿地冲着地下的我大喊：真甜，真甜！“孩子记吃不记打”，于是，我们一哄而上，那些先成熟的果儿，接二连三地进入我们的嘴里，它们先是甜的，再是酸的，接着就是一种无法用语言描述的味道在口腔、味蕾里弥漫和伸展……我们嘴角、脸上都是甜的、酸的汁液，几天几夜都洗不掉，其实，我们哪里舍得洗掉它们啊：那可是夏天的味道，夏天的馋嘴啊！

“头韭菜谢花藕，新媳妇儿黄瓜妞”。一条条黄瓜早早地从瓜架里露出了脑袋瓜，它们一个个像顽皮的孩子，吮吸着清凉的井水，一夜之间，就从不起眼的瓜，成为我们口里的美食。就着井水一冲，又解渴，又舒服。回家找大人，切成片、丝，用盐一渍，再拌上陈醋、香油，又香又甜，还下饭。要是遇到大人心情好、看成不错，奶奶还会让爸爸割上斤把的肉，来个黄瓜炒肉片、鸡蛋，美味、新鲜地得恨不得能把盘子都恨不得舔进肚子里……

田野里的盛会正在如火如荼地上演，河里也不甘落后：螺蛳们一个个腆着肚儿，在水底不紧不慢地蠕动。不用提议，只需要一个眼神，大家就不约而同、心领神会拿着脸盆，花一刻工夫，就可揽来一两碗，拿回家浸养一夜，让污物全部吐尽。第二天再剪去螺尾，洗净后放入葱、姜、糖等作料生炒。这样烧出的螺蛳，味道十分鲜美。我最喜欢的吃法是，双筷夹一颗螺蛳到嘴，口对口不留死角，两颊猛然发力，“噗”的一声，螺肉拖汤带汁入我齿间。遇一啜不出者，出其不意从尾部一吸，复从嘴吸辄出，此招曰“破釜沉舟，背水一战”……

舌尖上的夏天就是这样的丰富，这样的美好，这样的快乐。它无贵无贱，无长无少，不分南北，不分地界，只要你爱它，知它，自然乐它！ 读者：周建道

“劲酒”健康美食大家说

自从发出“劲酒”美食互动信息后，不少读者发来了自己的美食故事与我们分享。如果你也想加入，请将以上这些“有劲”的内容及你的联系方式发邮件至 lesleycat@163.com ，邮件请标注“劲酒美食推荐”，被选刊载者还可以获得“劲酒”小礼物一份。如果你觉得你烧的菜也不错，我们也欢迎你来稿说说你的拿手菜，记得一定要附上图片哟，“劲酒”民间大厨可能就是你！