

好吃周刊

B27
野菌季节
B28
知味西塘



本报副刊部活动专版部主编 | 总第 306 期 | 2013 年 6 月 14 日 星期五 责编:吴南瑶 视觉:窦云阳



澳大利亚墨尔本著名的维多利亚女王市场，有一辆 1950 年即开张的“汽车厨房”，专卖“糖纳子”，因价廉物美，为市民和各国游客心仪之物，天天排队，成为该地一道风景。

—— 图文/吴道富

红泥小炉

文 / 西坡

此处无鱼胜有鱼(下)

有个流传很广的故事：四川有一户生意人家，家里人很喜欢吃鱼，对调味也很讲究，所以他们在烧鱼的时候都要放一些葱、姜、蒜、酒、醋、酱油等去腥增味的调料。有一天晚上，女主人在炒菜的时候，为了不浪费，就把上次烧鱼时用剩的配料都放了进去。烧成，她担心老公因为这道菜味道很怪而生气，惴惴不安，哪知她老公连连称赞。之后，她就把这个配方广泛应用，居然形成了一个菜系。

显然，这个传说解决了鱼香肉丝为什么姓鱼的缘由——烧鱼用的调料。

还有一种说法：有人用小的河鲫鱼加葱姜和泡椒煎熟成油，炒鱼香肉丝起锅时淋上几滴。这是扣了“鱼香”两字吗？但一代川菜宗师张德善说：“川地水深流急，鱼苗难以寄生，人们见水思鱼，想吃鱼而得不到鱼，厨师便取了个鱼香炒肉丝的名字，给人‘无鱼胜有鱼’的感官享受。”这就颠覆了坊间的流传。权威一锤定音，你不服帖还真不行。

鱼香肉丝是一道非常普通的菜，但要烧得好，尤其让行家里手喝采，极为困难。在第二届全国烹调大赛上，四川省代表队以久负盛名的鱼香肉丝参赛。拿手好戏，颇让全体评委关注。虽然一片叫好，但最终结果不尽如人意。原因呢，主要是此菜人们太熟悉了，加上众口难调，很容易被扣分。

好的鱼香肉丝，调料配制很要紧，但这只是关键之一。还有一样，便是火候，

无论肉丝还是各种作料，都要急火猛炒，一锅成着。这样的好处，是使香味最大化。

我听过上海著名烹饪大师徐正才说过一个故事：徐大师的业师朱之斌曾对他讲过，早年，锦江饭店由金陵东路迁至茂名路，厨房设在底楼，厨房炒鱼香肉丝香味在三楼窗内都能闻得到。当时，徐大师似信非信，认为过于夸张。有一回，徐大师到四川考察餐饮，正巧成都体育馆举行烹调表演，他和上海的同行便去观摩。他们被安排在三楼的一角，而且处在下风头。可是，四川厨师烧的鱼香肉丝，其香味居然



仍能扑鼻而来，让上海同行彻底买账。

显然，鱼香肉丝，有没有那种独特浓郁的鱼香味，是检验烧得好坏的一个重要指标。

那么，烹饪大师是怎么烧的呢？

我们且来看看徐大师的手段——

先将锅烧热，放适量油，将肉丝用水豆粉拌匀，称为“埋菜”；下锅炒散，放在锅边；余油将姜末、蒜泥、泡椒丝炒香；加郫县豆瓣酱炒“翻沙”出红油；将肉丝拨入锅

中央；兑就的料酒、酱油、白糖、米醋、味精、水豆粉下锅，“急火猛炒”，同时随手再加一把香葱段继续“猛炒”，自然是越炒越香。炒鱼香肉丝不单是调料的比例和火候的把握，对平衡二者之味的和醇也十分重要。其“香”，不仅来自“小料”，其中还要有“醋煽”的焕发。厨师凭经验，在起锅补几滴醋。现今的鱼香肉丝都用鸡蛋干淀粉料和盐“上浆”为半口浆，采用“低温过油，旺火速成”的“滑炒”，优点显而易见，肉质鲜嫩，油量亦可控制和把握。以“亮油包汁”味在其中为准。徐的师傅沈子芳生前教授的鱼香肉丝，以王少卿亲传的成都派一脉，口味以“香辣酸鲜，略带甜味”的特点定“格”。王少卿将“小料”葱姜末改为葱姜丝，姜不能超细，否则结团；葱以青白各半中段切丝炒后就碧绿生青味又佳。“沈派”的鱼香肉丝加了一成，还要加冬笋丝、香菇丝和业内称五彩红的泡椒（黄的姜丝，绿的葱丝，白的冬笋丝，黑的香菇丝……这种配制，徐大师称为“海派鱼香肉丝”）。

喏，要烧好一道看似简单的鱼香肉丝，实在不简单啊。

有个看上去板上钉钉的掌故。说是抗战时期，蒋介石因以重庆为陪都，也接受了川菜，但他是宁波人，不可能“照单全收”，就让自己的厨师在鱼香肉丝里加入了宁波菜的元素。据说，现在我们吃到的鱼香肉丝（当然是四川之外）的味型，就是那个厨师定的，甚至名称也是。

我觉得此说比较地靠不住。想来编出这则桥段的人，是把蒋介石当作了乾隆皇帝。

周一菜

文 / 若丹

炒软兜

小儿将中考，需备些考试用品。假日里，我带他到斜土路茶陵北路周围的文具商店去选购。兜了一上午，买了一拎包东西，感到饥肠辘辘。出得商场，见茶陵北路上有家良轩餐厅正在搞黄鳝宴。我一惊，初夏时正是进补黄鳝的好时节，可要搞出黄鳝宴，可非一般厨师能做。进店一问，才知是原来绿杨邨的中国烹饪大师李幸福在掌勺，心里释然。我们两人点了两菜一汤，其中的黄鳝菜是炒软兜。

“炒软兜”有三个要点，一、要选笔杆粗细的黄鳝 1000 克，锅上火，锅内放清水，拍松一块姜、葱二三根和适量盐、醋烧开，将黄鳝倒入锅内，迅速上锅盖，以防黄鳝窜出，并用木棍在锅内搅，去尽鳝鱼的粘液。余至鳝鱼鱼身卷起，鱼嘴张开，即捞起，放在冷水中凉透；二、划鳝鱼：用毛竹片削成斜口划刀形，先将鳝鱼肚皮肉与脊背划分开，再将鱼脊骨与脊背肉划开来去掉脊骨，同时将鳝鱼脊背肉用手掐成两段待炒。三、烫鳝鱼：先取小碗一只，放黄酒、酱油、醋、水、味精、生粉、胡椒粉、糖适量等调好做为炒鳝鱼卤汁芡。蒜头、葱、姜切末。锅上火烧热。放 500 克清水烧开，将鳝脊背肉下开锅内余一下捞出，锅内水倒掉，锅上火烧热放油约 25 克，投入蒜、葱、姜末煸炒几下，煸出蒜香，将鳝鱼倒入锅内略炒二下，倒入刚调成的卤汁用手勺推几下，浇一点麻油。起锅装盘，即成炒软兜。其特点：亮油不亮汁，咸鲜香略带甜味，嫩滑。多余鳝肚肉，配茭白切好的青椒，可制作炒鳝丝一菜。

这“炒软兜”要炒到鳝鱼两端下垂，如小孩胸前兜带。

