

好吃周刊

B6  
 寻找你的“暖心食物”  
 B7  
 新民好吃学院  
 第二季招生正式启动



本报专刊部主编 | 总第 431 期 |    2016 年 1 月 28 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



荣获中华名点、八宝饭大王称号的百年老店王家沙,在继承传统的同时又创新品,新春增添“奶油八宝饭”。该店选用兴化糯米、海门大红袍赤豆、新西兰白脱奶油等 90% 以上的定点特色食材,沿用传统手工操作,巧妙融合米香、豆香、坚果香、锅气香等食物本真香味,加工出一只只入口清爽香甜、口感软糯滑,并传递“团圆贺岁”的八宝饭,让爱好者大饱口福。  
 文图/ 种 楠

红泥小炉

文 / 西坡

皮蛋(中)

不幸的是，正当中国各地都在寻祖问宗,把皮蛋当作本地经济起飞的“发动机”,进而“图腾化”之际,西人却把它看作是“恶心”食品。美国 CNN 网站刊登文章,把中国的“皮蛋”列入“全球十大恶心食品”。专栏作家杰夫·贝尔科维奇给出的理由是:“鉴于一般的经验法则,这些食品极大挑战了西欧人或者北美人的美食概念。”这是非常令人遗憾的,正像西方人不懂中国的文字之妙而责怪中国字难写一样,显得十分任性。据说后来皮蛋爱好者对 CNN 提出了强烈抗议,认为他们的无知和傲慢,是对他国文化习俗的不敬,迫使该网站的主编用中英文两个版本作出声明:“我们再次澄清:这篇文章的本意绝对不是要以任何形式冒犯任何人——无论你喜欢皮蛋,不喜欢皮蛋,是皮蛋生产厂商或是相关行业的工作人员,我们更无意冒犯中国文化。对于本文无意造成的任何冒犯,我们表示诚挚的歉意。”  
 这样一来,本来在世界范围内不见得有多大气质的皮蛋,竟然爆得大名,各种和皮蛋有关的搞怪活动层出不穷。  
 我就在一个电视秀场中看过西方人吃皮蛋的同样:蹙着眉头,捏着鼻子,挖一块皮蛋,战战兢兢地往嘴里送。也不知谁给他出的馊主意:吃一口皮蛋,就一口豆腐。这样能好吃吗?

在西方人眼里,皮蛋是古怪的东西。他们把皮蛋认作是百年蛋(century egg/hundred-year egg),也有把它看得更古老——千年蛋(thousand-year egg),以为皮蛋一定是被贮藏了很久很久时间,颜色才会变得那么深沉。有人甚至认为中国人在吃一种千年乌龟生下的蛋。  
 如果阿 Q 一记的话,古埃及人发明了玻璃,我们中国则发明了可吃的玻璃——皮蛋,似乎比古埃及人发明玻璃,更精,更巧,更富创新精神。谓予不信,可把一只“长”得俊俏一点的皮蛋,放到“琉璃工坊”内,和那些令人赞叹的杰作排成一队,说不定还是皮蛋最为传神呢。  
 在江苏一带,皮蛋又被写作变蛋,意思大概是一枚正常的蛋,经过一定加工,变成了一枚跟前很不一样的蛋吧。所谓皮蛋,似乎无法推导其名之由来;倘若引入变蛋的概念,可知“皮蛋”极有可能是“变蛋”的谐音。

而据学者考证,我国明确出现皮蛋概念的,是在明代弘治十七年(1504)华庭(今上海松江)人宋诩和他的儿子宋公望编写的《竹屿山房杂部》之中:“混沌子:取燃炭灰一斗,石灰一升,盐水调入,锅煮一沸,候温,置于卵上,五七日,黄白混为一处。”又,明代崇祯光禄寺典簿戴羲所作《养余月令》记载:“牛皮鸭子:每百个用盐十两,栗炭灰五升,石灰一升,如常法腌之入坛。三日一翻,共三翻,封藏一月即成。”清代无名氏作《调羹类编》(《丛书集成》称,《调羹类编》为宋代赵希鹄所撰,但清代学者俞樾《春在堂随笔》中明确此书为清代无名氏所作。此从俞说)说:“鸭蛋以硃砂画花及写字,候干,以头



发灰浇之,则黄直透内。做灰盐鸭子,月半日做则黄居中,不然则偏。”清代方以智《物理小识》曰:“池州出变蛋,以五种树灰盐之,大约以荞麦灰灰则黄白杂揉;加炉炭石灰,则绿而坚韧。”这些文献中,混沌子、牛皮鸭子、灰盐鸭子、变蛋等等,指的都是皮蛋,这从它的原材料和制作方法上可以确认。清代康熙年间出版的《高邮州志·食货志物产》:“皮蛋入药料腌者,色如蜜腊,纹如松叶,尤佳。”这里的皮蛋,与现在我们吃的皮蛋,完全名实相副了。有案可稽的,还有清代朱彝尊的《食宪鸿秘》、李化楠的《醒园录》、曾懿的《中馈录》等书中,都有关于皮蛋和皮蛋制作的记载。  
 有一则关于皮蛋的掌故(来自《扬州晚报》)甚为有趣,撮录如下:

1928 年,湖北宜昌有位军医叫刘先登,在日本帝国大学攻读医学博士学位。有一次,他在报纸上读到英国商人称中国松花蛋(引者注:即皮蛋)里滋生细菌,不可食用,英国海关悍然宣布禁止松花蛋进口的消息后,一气之下,放下了原来的研究课题,对松花蛋进行科学研究论证。他在实验室里做了多种分析、检验,终于写出一篇很有分量的论文《松花蛋的研究》,作为博士论文申报。这篇论文分 12 篇、22 节,全面阐述了中国松花蛋的形成、外观、结构、营业价值等,尤其重点论证了松花蛋含有丰富的蛋白质以及于人体有益的酵母菌,绝非有害的致病病毒性细菌。论文问世后,引起外国人的极大注意。经日本生物医学专家的审议,学校授予刘先登博士学位。论文传到英国,该国生物学界认真对照论文实验,证实刘先登的论述十分确当,英国海关不得不撤销禁令,恢复中国松花蛋的进口。后来,刘先登带着小野寺教授赠予的金质博士纪念章,扬眉吐气地学成回国……

周一菜

文 / 李兴福

生炸子鸡

子鸡就是童子鸡,又称新草鸡,一般散养 3-4 个月就出售,每只活鸡重仅 650-750 克,一般带骨斩小块生炒、生炸或整只炖汤,儿童食用,为最佳进补。鸡嫩又小,儿童一天就能吃完,制作又方便,一般都是活杀现烧。



**原料:**活子鸡一只(650-750 克),鸡蛋一只,干生粉 40 克。调料:植物油 500 克(耗 100 克),麻油 10 克,小香葱 30 克,姜 15 克,鲜粉、精盐、胡椒粉各适量,料酒 15 克。  
**制作方法:**光子鸡洗净挖去内脏,除尽茸毛洗净,去掉鸡头和鸡尾不用,沥干水分,斩成一寸见方的块。鸡脚(另用)放入碗内,葱姜洗净切成末放进鸡块内,放鲜料、精盐、料酒、胡椒粉拌匀,放鸡蛋调均匀,放干生粉调好。炒锅洗净上火烧热,放油滑锅,将油倒入油桶内。锅上火烧热放油烧至 3-4 成热时,将上酱好的几块逐块逐块放进油锅内炸。这时油锅不要太旺,用中火。放鸡块约一半时,将油锅内鸡块捞出,多余的鸡再下油锅内炸,等鸡块全炸完捞出放在一起。待油锅烧至 6-7 成热时,将鸡块复炸一次,见鸡块变硬酥,金黄色,用漏勺捞出,锅内油倒入油桶内。锅内留少许油,多余的葱姜末下锅内,将鸡块倒入锅内上火推翻两下,淋上麻油装盆即成上席。上席时跟上花椒盐。

**特点:**色泽金黄,外酥脆,鸡肉鲜嫩,味美可口。鸡肉补虚,暖胃,强筋骨,续绝伤,活血益气,节小便频数等。

**友情提示:**家中锅小,第二次复炸鸡块时注意安全,分两次复炸为好。第一次炸是用 3-4 成热油下原料炸,炸至成形捞出,复炸时油温要高一点,6-7 成热,使鸡块外酥脆,内鲜嫩。选购鸡要新鲜而要新草鸡。生炒、生炸的鸡一定要新鲜,冰鸡、冻鸡只能用于红烧或炖鸡汤食用。

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