



地方风味

辣烫鲜香乌江豆腐鱼

文 / 一味

乌江,是系在贵州身上的一条美丽绶带,虽然西楚霸王项羽“力拔山兮气盖世”兵败乌江自刎的悲歌与它无关,但红军“突破乌江天险”,遵义县乌江镇边的滚滚江水、渡口、群峰却都是革命道路上曲折磨难的见证者。如今,来到乌江镇,不仅要缅怀历史,还要品味现实,因为整个小镇都飘散着乌江豆腐鱼的香气。

走在乌江镇的沿江大道上,饭店酒楼一家挨着一家,主打菜品都是乌江豆腐鱼。自古以来,乌江两岸的人们在捕鱼食鱼的过程中,练就了一手烹调绝活。而地处黔北要津、水陆交汇之地的乌江镇更是把一条乌江鱼翻着花样做,豆瓣鱼、麻辣鱼、清蒸鱼、酸汤鱼、脆皮鱼、糖醋鱼等美味河鲜组成了乌江鱼系列佳肴,其中最具特色的便是以乌江豆腐为配料的乌江豆腐鱼,享有“中国一绝、黔北一技”的美誉。

千里乌江,鱼类众多,鲤、草、鲢、鲫四大家鱼样样齐全,但是烹调乌江豆腐鱼,以野生

鲢鱼为佳。乌江鲢鱼,体形肥硕、无鳞,它纵游于江涛之中,活力无限,且没有泥土腥气,故其肉质鲜美细嫩,营养丰富。乌江豆腐,工艺传统,其色泽雪白、滑腻如膏、细嫩爽口,烹制中易于调和入味。由乌江豆腐与乌江鲢鱼为原料,佐以食油、姜、葱、蒜、辣椒、花椒做成的乌江豆腐鱼,其色光鲜,其味悠长,正是:“鲢鱼豆腐红油光,葱绿蒜白姜丝黄。肥嫩辣烫鲜香满,争食美味忘举觞。”

贵州人,与四川、重庆人一样,口味重,喜食辣椒,因而乌江豆腐鱼也以麻辣味为主。烹饪时,先将辣椒、大蒜等佐料配制入锅,熬成汤汁后,放入新鲜宰杀的鲢鱼块和豆腐,加水,文火慢煮。随着鱼肉里的营养物质溶进汤中,豆腐里透着鱼味,调料激发着鱼香,叫人欲罢不能,垂涎三尺。红油光亮的一锅乌江豆腐鱼端上来,挥筷品尝,豆腐嫩,鱼肉更嫩,若不从鱼香的浓淡上区分,简直辨别不出哪块

是豆腐哪块是鱼肉。辣劲道,麻味足,虽已是吃得满头大汗,可直呼过瘾,最后还要用汤料下一碗鱼汤面才收得了嘴。

除了麻辣味,乌江豆腐鱼还有清汤味和酸汤味,但并不是说不用辣椒,只是汤锅中没有辣椒或配以少许酸菜烹煮而成,可是吃的时候,必须蘸辣椒红油碟,这样品尝起来才有味。来到乌江镇,吃锅豆腐鱼,辣椒多多少少都是要尝点的,因为辣椒就是乌江豆腐鱼的灵魂,辣椒的香辣味就是乌江豆腐鱼的特色味道。

乌江镇的江边,波烟浩淼,“铁锁横江”的摩崖石刻是历史的印记。品味了豆腐鱼,带着火辣辣的余香,驻足乌江,“试看天堑投鞭渡”的豪情由心而起。

家庭菜谱

台式家庭菜谱



【炸蛋卷】

炸蛋卷的配料是:鸡蛋三个,绞肉(虾泥、牛肉均可)四两,葱末一汤匙,酱油一汤匙,蛋白两个,盐少许,面粉五汤匙,油两碗。烹制时,先将三个鸡蛋打破、调匀。在锅内放一汤匙油,将锅端起转一转,使锅四周都有油。锅烧热后,把蛋浆倒入锅内二分之一,再将锅端起三百六十度轻转(用小火),转成一菜盘大小的薄蛋饼,轻轻铲出备用。另一半蛋浆用同样方法再做一蛋饼。在绞肉内加酱油一汤匙,盐少许,太白粉(或淀粉)二茶匙,葱末一汤匙,搅拌均匀。把一张蛋饼放在菜板上,将上述绞肉的一半抹在蛋饼上,卷成一筒状,用一点湿太白粉贴住封口。另一张蛋饼也用同样方法做好。将两个蛋白打成发泡,再将五汤匙面粉倒入,加一些水,成糊状。将蛋卷切成数个小卷,每个约三厘米分长。把每个小蛋卷先沾上干太白粉或研细的淀粉,再沾上面糊。将油烧至八成热,把小蛋卷逐个用小火炸成金黄色,即是酥软可口的炸蛋卷了。

【五香肉骨头】



所谓肉骨头,就是有肉的小猪排。食肉时,带骨头比不带骨头更有风味。如将小排骨加工烹制,可使之更为可口,老少皆宜。台北家庭常吃的五香肉骨头,即是其中之一。由此道菜式还可举一反三,做成其他口味的小排,如:茄汁小排、糖醋小排、椒盐小排等。做五香肉骨头时,可按如下比例配料:猪小排半斤,酱油二汤匙,糖一茶匙,太白粉一汤匙,蛋白两个,面粉三汤匙,做蛋糕用的发粉适量,五香粉少许,生油一碗。其做法是:将小猪排剁成小块,用酱油、糖及五香粉腌一小时。把蛋白两个打成发泡状,加上面粉及发粉,再用水调成糊状。将每小块猪排沾上面糊用油炸熟,炸时油温不宜太高,以免外焦内生。可先用小火,而后再用稍大一点的火炸。这样炸成的猪排,既香脆可口,又营养丰富。

【素高汤】

高汤在饮食艺术上经常扮演重要而不可缺少的角色,尤其用植物油做成的素食食品,鲜味不够浓郁,如加入高汤,则会美味可口,比荤菜毫不逊色。台北家庭中常做的素高汤,不仅做法简便,而且物美价廉。其原料仅有黄豆、草菇、栗子、红枣、黄豆芽、冬菇脚等几种。做时先将黄豆洗净泡两小时,草菇也洗净。在锅内用清水煮沸,放入黄豆、草菇、栗子、红枣后,改用小火慢熬约三小时,将渣滓过滤后,就是上好的素高汤。此外,将黄豆芽洗净炒干水分,与冬菇脚、红枣一起在清水中煮,用上述同样方法,亦可做成鲜味十足的素高汤。

王刚菊

私房菜

水晶冬瓜

文 / 叶轻驰

母亲每次做这道菜,我总在一旁打下手,久而久之,对做法便也熟记于心。其实,水晶冬瓜做法很容易,只需将冬瓜与香菇、鸡汤同煮即可。

食材很简单,只需一斤冬瓜、三朵香菇、两杯清鸡汤和两片姜。先将冬瓜去皮和籽,洗净,切成方块,再将半汤匙生粉和三汤匙清水调匀成生粉水。然后,将香菇去蒂切成条,姜片切成细

丝。接着,倒入两汤匙油,烧热后,炒香姜丝和香菇,再倒入冬瓜快炒半分钟。最后,加点盐,再加入两杯清鸡汤,搅匀后,加盖大火煮至沸腾,再改小火焖煮八分钟。

小火焖煮后,揭盖翻炒一下,开大火收至冬瓜汤汁近干,再浇入生粉水勾芡,淋上三分之一汤匙的香油,一道色香味俱全的水晶冬瓜就做成了。

厨房提示

食莴笋莫弃叶

莴笋是一种营养丰富的蔬菜,人们一般会把根茎做成美食来享用,但是却会把叶子丢掉。其实,莴笋的嫩叶也是很好的食物,据营养专家介绍,它里面所含有的营养甚至比莴笋的根茎还要丰富,莴笋叶我们还可以炒着吃,生着蘸酱吃也行,也可以烫后切细凉拌吃,总之吃法多样。

文 / 隼秀

圆台画

如画亦菜亦景

文 / 李德复



节日休息在家,我爱别出心裁自己动手做几道有创意的意境命题的佳肴,给家人和朋友带来浓浓的乐趣和遐想。去年国庆节我就试以唐朝大诗人杜甫的绝句一首做四道有诗意的佳肴。

第一道为“两个黄鹂鸣翠柳”:取鹌鹑鸟两只,洗净沥干后,入油锅炸至肉熟,外皮泛黄捞起;长豇豆去头、尾后,每根剪成两段,洗后在油锅中煸炒,加盐、味精后起锅,排列有序平摊在盆底。再将炸过的鹌鹑鸟置其上,在鹌鹑鸟的口中各衔一枝香菜。翠绿的豇豆犹如柳枝,而口衔嫩叶的“黄鹂”仿佛穿行其间。如此诗情画意让人浮想联翩。

第二道为“一行白鹭上青天”:鸭翅数只,煮熟代用,豌豆(或蚕豆

制成豆瓣)煮熟后捣烂成泥,入油锅煸炒,加盐、香葱、味精翻炒均匀后起锅,平摊在盆底。将熟鸭翅呈“人”字形置放其上,切半个咸蛋黄置于左角上方,然后用水淀粉勾芡淋上。一幅栩栩如生的皓月当空,白鹭夜飞的意境画跃入盆中令人遐思联翩。

第三道为“窗含西岭千秋雪”:将嫩豆腐放入锅中煮至黄浆水味,用刀批去老边,削成雪花片浸漂在清水中;鸭胰焯水后洗净切段;炒锅置旺火上,注入熟鸭油,舀入鸭汤,加精盐、味精煮沸,放入豆腐片、鸭胰烩至汤汁微沸,用水淀粉勾薄芡,起锅时淋上熟鸭油,撒上葱花即成。

第四道为“门泊东吴万里船”:那是用虾茸馅包成一只只小水饺做的一道点心,随鸭汤下水饺、汤里可适当加点葱花、蛋皮丝作点缀。眼见汤里漂浮起的只只水饺,寓意“东吴泊船”,形象逼真,惟妙惟肖。

像这样用古诗词作意境命题而构思出的佳肴,菜似画,画是菜,节日里和家人、知己好朋相聚,既饱口福,又饱眼福,脱俗高雅,不愧是赏心乐事,情趣浓浓。

本版选图:木子

