

好吃周刊



本报专刊部主编 | 总第 465 期 | 2016 年 10 月 20 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:王 非 视觉设计:叶建英 编辑邮箱:peil@xmwb.com.cn



圆台面

吃货厨艺好

文 / 吴嘉

有些人看起来一副很懒的样子,家务事之类的不愿为之躬身,不屑弯腰。但一说到吃,却又表现出无比的勤快和精通。

我就认识好几位这样的吃货朋友。他们不是专职的厨师,也没有学过厨艺,更没有围着锅台转的习惯,但只要他们一出手,顿时,餐桌上立马色香味俱全,一个菜,一道汤,甚至一品甜点,就让作为女同胞的我惊艳。看着,垂涎不已;闻着,赞不绝口;品着,又回味无穷。

同事小倪平时一副三不管的样子。有一天,由于兄弟单位的同事来访,他二话不说让女同事们靠边站,亲自操刀炒了一盘鸭子。他先把鸭子洗净,再把鸭子细细地剁成指甲盖大小块,切好姜、蒜头、辣椒备用。我看着他娴熟的动作

不禁惊呆了。不过三十分钟左右,整个厨房便飘荡着一股迷人的香气。随后,一盘色泽鲜艳、浓香辣、口感滑而不腻可口的辣子鸭就上桌了。这还不算,随后他又乘兴炒的峨眉豆(扁豆)炒青椒更是青翠欲滴,而家常豆腐又咸味适口,青菜更是青到没朋友。这让经常围着厨房转的我惊呆了。这哪是业余水平,分明是专业品位嘛。

还有一位朋友在我家作客时,他看我炒菜时笨手笨脚的样子,便自告奋勇地卷起袖子要代劳。看他平时一副吊儿郎当的样子,我心里还有些七上八下。可是,不到五分钟的时间,一道我并不擅长的蛋包葱炒肉,色泽金黄,蛋形鼓胀而饱满,不焦不老,恰好火候。及至上桌时,大家都觉得这个菜才是这一餐

中的亮点,干了一个一干二净。大家都取笑他真人不露相,露相的都不是真人。他呢,听了,只是腼腆地说,恰好我爱吃这个罢了。

有一次去妹妹家作客,妹妹家里平时由她家公掌厨,那天恰好家公不在家,妹妹又要忙小孩子,在一边呆着的妹夫便被推到了厨房阵地前沿。我记得那天妹夫做了一个麻辣水煮鱼。鱼是用鲢鱼,底料用豆芽,辅料是麻辣、姜、蒜头。看着他有条不紊一个步骤一个步骤地炒,极其娴熟,不一会儿,一锅飘着红色的辣椒,香气扑鼻的麻辣水煮鱼上桌了。味道果然不错,鱼肉嫩滑,油而不腻,汤汁辣而不过,味道鲜美。我尝着不禁胃口大开,笑妹妹被妹夫蒙蔽了。

还有一个从不进厨房

的小妹仔,她居然在一次聚会上做出了一道味道鲜美的苦瓜汤。汤色清亮,味道微苦,却饮之如甘,以及她最后送上来的一品鲛鮓,滑滑嫩嫩,让人回味无穷,我笑问她是何时学会的,怎么做到。她却卖了个关子,说,只要你想吃,便一定能做得到。

那一刻,我明白了,那不过是吃货的原则罢了。只要有料,只要想要,便能把它做到最好。其实,这不仅仅吃,对于任何一种事物,如果我们都抱着一定要做到最好,那还何愁办不到?

厨房提示

禽类的最佳冰藏温度

文 / 白名

鸡鸭鹅等禽类新杀去毛后,放进冰箱储藏前必须先清除内脏,不仅要洗净擦干,还要沥去肉里残余的水。之后在肉的表面撒上些细盐,再整只放入清洁的保鲜袋中扎紧,放进零度左右的冰箱冷藏室,可储存三天,而放入零下 18 摄氏度的冷冻室则可保存两个月甚至更长的时间。

锅盖下,水在其周边沸腾,水与锅盖之间没有空隙,煮熟的面条就很筋道。而木锅盖特有的木香也为面汤增加了另一重风味。

锅盖面用的面条是“跳面”。所谓“跳面”,就是把和揉好的面放在案板上,光滑滑的粗毛竹横在面团上,竹竿的直径有 10 来厘米粗,竹竿的一端套在固定在案板上的铁圈里,人坐在毛竹另端,单腿着地反复跳压数百次才能将面团压得薄皮筋骨,这样人工压制的面条吃在嘴里耐嚼有劲。

汤卤也是锅盖面制作的一大精髓。镇江酱油与香醋一样是有名的,选用镇江黄豆酱油,入十余种作料调制而成。如今锅盖面都有着丰富浇头,鳊鱼、腰花、肴肉、牛肉、鸡蛋、猪肝、干丝、雪菜等,美味浇头平浇在面汤上,香在碗里,还未下口,清香的面条和鲜汤的味道就已开始绕鼻三匝。

地方风味

镇江锅盖面

文 / 翁俊安

翻开中华饮食典故,凡能成为经典的名味佳肴,或民间小吃,大都藏匿着一些“意外”的有趣传说,锅盖面也不例外。

乾隆下江南,沿着古运河南下,由西津渡登岸,一大早,在一面店坐下。因乾隆来得早,店里面边面还没“跳”好。老板娘一边催着在“跳”面的丈夫,一边舀水下锅,往灶膛里点火。很快,锅里的水开了,丈夫的面也“跳”好了。这时,外面又催面怎么还没做好;老板娘抓起一把面往锅里撂,边回话边赶快盖锅盖,忙乱中,把一旁汤灶的小锅盖子摞进面锅,锅大盖小,小锅盖在水面上飘荡。还没等老板娘放好佐料,锅里水面

又滚开了,老板娘见状,舀了勺清水一浇,面锅里平静下来。水再一开,撇开小锅盖,将面条捞进碗。乾隆吃罢,连声说:味道不错,味道不错,不烂不硬。无独有偶,外面的几个食客都说今天的面味道特别好,是加了什么好佐料了?老板娘寻思着,想必就是因为面锅里煮锅盖吧?从此,锅盖面做法在镇江流传开来。

镇江锅盖面其特色是水要多火要大,大锅下面,大锅里漂着小锅盖,四周透气但面水不外溢;木锅盖压住翻滚的面头,控制热水沸滚的速度和流线,不论怎么煮,面条在锅中的位置保持不变,不黏结,不散乱,面条贴在



私房菜

苔菜拖黄鱼

文 / 茅伯铭



我是正宗宁波人,从小喜欢吃海货。父亲在世时,每到端午前后,黄鱼大量上市之际,他都要烧些黄鱼菜肴,其中最好吃的就数苔菜拖黄鱼。

其制法是:将新鲜小黄鱼刮鳞去鳃,除内脏洗净,拆骨取肉,切成 5 厘米长,1 厘米厚的条,加盐、味精、胡椒粉、葱末、黄酒,腌渍入味。苔菜剪碎,入粉碎机打成粉末状。面粉、淀粉、发酵粉(比例是 6:3:1),苔菜粉和适量清水搅浑,再加少许精制油拌和成苔菜脆浆糊。黄鱼逐条滚上干淀粉,拖上脆浆糊,入七成油锅炸成深绿捞出,再升油温炸至皮酥松起脆捞出。锅中油倒尽,放麻油烧热,下切细的葱花爆香,再放入炸好的鱼条,翻炒,撒五香粉起锅装盘。

苔菜拖黄鱼,色泽深绿,油亮,香味浓郁,入口酥脆,鲜嫩味美,老少皆宜,而且烹制过程并不复杂。其制作的要领是:黄鱼大小不论,但一定要新鲜。脆浆糊比例要准,可将调的糊用筷子挑少许放入热油锅中试其是否发起,炸的时候油温不宜太高,也不能太低,太高外焦而不熟,太低则不酥脆。

家庭菜谱

巧食红薯

文 / 戴汉文

红薯,又名山芋、地瓜、甘薯等,富含蛋白质、氨基酸、维生素及多种矿物质,有“长寿食品”之誉,具有抗癌、保护心脏、减肥等功效。红薯营养价值很高,被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。

【牛奶红薯羹】

洗好的红薯切成小块。把切好的红薯放入煮锅里,加少许水(刚没过红薯表面即可)煮熟。红薯煮熟后倒入牛奶煮沸。放入适量白糖搅匀即可食用。因为要放牛奶,所以煮红薯的水量不可太多,白糖的用量依个人的口味放入。

【拔丝红薯】

红薯一个洗净去皮切块,下入油锅用中火炸制。炸至金黄色盛盘备用,倒出锅里的油,放入白糖和水转小火熬。边熬边用铲子不停搅动,熬制过程中会出许多泡泡,水分越来越少,糖汁越来越浓。熬至糖汁颜色变为浅浅的褐色,快速放入红薯和芝麻,关火翻两下即可出锅装盘,香脆甜蜜的拔丝红薯就可以上桌享用了。

【葱香红薯】

红薯两个,刨皮洗净切大块后再次冲洗掉表面部分黏液,装盘待用。把红薯倒入砂锅中,倒入四分之一高度的清水,基本上相当于一饭碗的量,再均匀撒上半茶匙盐。水淀粉一碗待用。把锅盖上盖,中火煮 10-15 分钟,可根据量的多少来调整时间,正常十多分钟就非常软烂。另起锅开小火,倒入调好的水淀粉,加半茶匙鸡精。煮至开始冒泡后不断搅拌至全部透明黏稠。这时候的红薯已经焖熟了,把芡汁浇在地瓜上,撒上葱末,利用余温继续焖两三分即可。

【油炸薯条】

将红薯洗净,去皮放入清水浸泡 1-2 分钟,接着切成小薯条,再入沸水内烫 1 分钟,沥干后在油锅内炸 1 分钟左右,待薯条浸足炸透,捞起沥干,冷却至室温后迅速送冰箱冷冻,经冷冻处理便得到速冻油炸薯条,脆嫩爽口。

【红薯鸡蛋饭】

先将大米一起放入锅内,加入适量的水烧沸后改用文火焖熟,再将鸡蛋打入锅内加入少许精盐,倒入热油锅内翻炒成块,焖好的红薯米饭拌均匀,即可食用。



本版选图: 晓夫