

好吃周刊



本报专刊部主编 | 总第 508 期 | 2017 年 8 月 17 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:龚建星 视觉设计:邵晓艳 编辑邮箱:gxj@xmwb.com.cn



图为美国芝加哥 Conrad 饭店的“罕见之旅”鸡尾酒会。当客人戴上 VR 眼镜时,体验之旅就此启程,最终目的地为酿酒厂。在旅途中,人们将看到整个威士忌制造过程以及其他亮点。虚拟之旅完成时,鸡尾酒也正等待着客人放松享受。

图/视觉中国 文/小小

红泥小炉

能够时不时地吃上合渣,似乎应该是幸福的。

然而,据我所知,从前土家合渣,是没有多大讲究的,体现在合渣只是豆浆与菜丝的合作,没有肉,甚至肉渣什么事儿。“辣椒当盐,合渣过年。一条裤子穿它几十年……合渣合渣,惟此一家”的俗语,就是土家艰苦生活的真实写照。

我相信如今土家人的生活不再像俗谚描写的那样让人心酸,合渣烹饪的内容和形式发生了极大的变化。心酸不再,那就口酸接力——有的地方做合渣,专门奔酸而去。比如,人们有意将正常的合渣多放几天,让它变酸。那种酸不拉叽的合渣,叫“酸合渣”,吃过的人都宣称十分解渴、消暑,感觉非

土家合渣(下)

文 / 西坡

常舒服。它让我联想到北京的豆汁儿。



北京豆汁儿是用绿豆的下脚料发酵,然后采用酸浆法让悬浊液的黏度增加,进行淀粉分离而得到

豆汁儿,再加水烧开即是。酸合渣虽然跟豆汁儿并不是一回事,但口味却是殊途同归的。

考究的人家做合渣,在合渣里加各种食材,基本上是杂烩了,那就离本色的合渣越来越远了。

我也是后来才了解,重庆渝北区张关镇流行吃一种非常考究的合渣:鲜汤中加配猪肉、仔鸡、鸡蛋等,被人称作“张关合渣”。与恩施合渣明显不同的是,张关合渣需在煮好的合渣中点卤。事实上它更接近于豆腐羹了。至于张关地区是否有土家聚居,我不清楚。但有一点可以令人想象:湖北恩施毗邻重庆。张关合渣也许受了点恩施合渣的影响,又自成一格。张关合渣应不应叫“合渣”?我看看谁也不敢下结论。

独门功夫

去年夏日,妻子回杭照顾母亲。身兼“不管部长”的我开始慌了神,但冷静下来觉得问题不大,只有晚上的一餐饭有点麻烦。不过解决夏天的菜肴比较方便,应季的瓜果众多,丝瓜、冬瓜、南瓜、黄瓜、苦瓜、长瓠、葫芦、西葫芦、佛手瓜……配上咸肉、盐蛋、皮蛋、开洋、虾干、笋干等,较好解决。

夏日一碗汤是必需的,一遍,倒逼出个三原汤来。

三原汤之名,借用了美术绘画上三种最基本的颜色三原色。而三原汤也是夏日三种最基本方便的食材组成且加工方便。

三原汤用了三种什么原料呢?

第一是绿色的丝瓜,第二是红色的西红柿,第三是黄色的天目笋干。前两种是夏季应季食材,后一种是天目笋干,出自我插队落户的杭州临安西天目山西游村,每年不用购买都会有昔日的房东和农友赠送。天目笋干主要由石竹笋精制而成,石竹笋以“清鲜盖世”“甲于果蔬”著称,它所制成的笋干颜色棕黄,保持了肥嫩、清香、味美的特色,含有蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁等多种成分,可以助食开胃,人称“保健蔬菜”。而夏季天气炎热,口味应以清淡为

三原汤

文 / 何鑫渠

主。所以三原汤特别适合夏季食用。

三原汤制作方便:丝瓜和西红柿洗净后,丝瓜削皮后用滚刀片切块,西红柿一剖 4 到 6 片备用。此菜笋干是君菜,制作三原汤秘诀就在笋干上。笋干主要工艺就是剥皮、盐水煮熟、木炭烘干三步。笋干本是熟的,冷的就可直接食用。在沪、



浙一些饭店,就有一盆凉开水洗净、加麻油佐料手撕成丝的“凉拌笋干”;加上整个三原汤香味、鲜味和咸味主要来自笋干,而笋干又是咸的,必须在烹饪前用冷水洗去一些咸味,让笋干香味、鲜味与咸味同在。笋干是手工制作的,每批咸味不一,每人口味不一,洗去多少咸味,只能凭自己摸索。一个可以公开的秘密是:笋干浸泡结束时才可纵向撕开,也不必将笋干里面的盐分洗去。烧三原汤不必起油锅,在锅中加适量水后加入笋干,待水沸腾 5 到 15 分钟(时间根据笋干浸泡时间决定。笋干本是熟的,笋干来不及浸泡,则烧的时间随之延长),加入丝瓜,待水沸腾加入西红柿,此时不必加锅盖,待水再沸腾,一碗色、香、味、形的三原汤就可品尝了。

看了我做的三原汤,你是不是也想一试身手,做一下三原汤?

周一菜

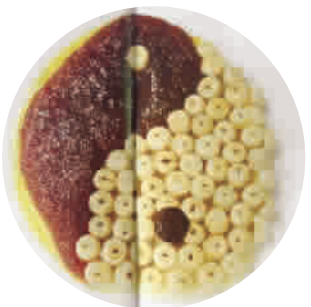
莲子性平味甘涩,入心肾、脾三经,可养心益肾、补脾、固肠。莲子有镇静作用,有多梦、遗精、淋浊、久痢、久泻、妇女崩漏带下等病症的人可常食用莲子。

原料:干莲子 200 克,赤豆 500 克,冰糖 100 克,白砂糖 150 克,植物油 150 克。

制作方法:将干莲子用冷水洗一下,放在冷水内浸泡 30 分钟,放在蒸碗内加热水 200 克,用保鲜纸封好碗口,上蒸笼蒸 30 分钟,取出看莲子是否酥软,加冰糖 150 克,再封好碗口上笼蒸 10 分钟,保持热待用。赤豆洗净浸泡一个小时,放进锅内放水用旺火煮开,用小火炖酥烂,倒出沥干汤

太极莲子

文 / 李兴福



汁,放进漏勺内用手推捏去掉豆壳成豆泥。砂锅洗净上火烧热,用油滑锅,将油放入盆内,锅再烧热,用油再滑一次锅,油倒入盆内,锅烧热放 50 克油,将豆泥放进油锅内,用小火慢慢推炒,要不停地用小火推炒,炒 5-6 分钟,再

放 20 克油炒至不见油,加白砂糖 150 克,用小火推炒,炒至糖全融化在豆泥内,再加点油翻炒,炒至豆泥不粘锅时,见豆泥内有小小泡样,说明豆泥变豆沙了,装入大圆盘内拍平,再将蒸酥的莲子排在豆沙的另一边即成上席(具体摆法看左图)。

特点:米白色加浅黑色,双色美观,吃口细腻,甜香软糯,不粘牙。赤豆补血,莲子补心肾。可当点心,又可当甜品。

友情提示:蒸莲子时水要浸没莲子,莲子要保持不碎,要完整,又要使莲子酥糯。糖尿病患者少食。莲子蒸酥透后,将莲子汤汁浮去一半,再加冰糖,再蒸 10 分钟。



《上海老味道》修订版签售

沈嘉禄的《上海老味道》2017 年修订版赶在上海书展前推出。此书以散文的形式梳理回顾上海已经消失或正在消失的风味美食,并对本帮菜及街头小吃形成的历史和文化环境进行生

动解读,着重讲述了食物与人的关系、食物背后的市民文化生态。此书于 2007 年出版,今年的修订版篇幅有所增加。此书还由著名画家戴敦邦配上三十余幅插图。20 日下午 17 时-18 时,作者和戴敦邦先生将在世纪出版活动区 B 馆为读者签售。