

好吃周刊

B30
老撘万象的食物哲学
B31
野葱香



本报副刊部事业发展部主编 | 总第340期 | 2014年3月14日 星期五 责编: 龚建星 视觉: 董春洁



重庆,工人正在掀开5000个粘土盖,里面装着正在发酵的辣椒酱。据悉,这些辣椒酱是制作麻辣重庆火锅汤底的重要原料。——图 IC 文/闲空

红泥小灶

五味之首(下)

文 / 西坡

周一菜

文 / 李兴福

有意思的是,《中国居民营养与健康状况调查报告之二——2002膳食与营养摄入状况》(人民卫生出版社)里说,“口味最淡的是各地的大城市,北京、上海、天津、重庆、哈尔滨、沈阳、大连、济南、青岛、宁波、南京、广州、深圳、郑州、成都、西安、武汉和厦门,10.0克……”

10.0克就算“口味最淡”,能说明什么呢?中国人口味普遍偏咸(医学权威告诫,每人每天吃盐最好控制在5克)!

中国人对咸最为敏感,一道菜,很甜,或很辣,或很酸,食客往往不太计较,以为这道菜大概就应该烧成如此,甚至认为自己的味觉不行;碰到咸,态度马上两样,急着对服务生讲:“叫你们老板来,菜烧得那么咸,想咸死我们啊!”或:“菜烧得那么淡(不咸),你们的大菜师傅会烧菜吗!”

事实上,中国人在吃咸上是久经考验的,别的不说,光酱菜的品种之多,可谓世界之最。因为中国人早餐,喜欢粥、泡饭、面条、煎饼、包子……样样都要咸点的佐餐小菜打发。而西方人吃面包,嵌奶酪,抹黄油,蘸果酱……相对偏淡了。

再看中国人的零食,五花八门,令人无从下手,仔细研究,极大部门都是盐渍的,个别虽然标榜“甜”、“酸”、“辣”,还是离不了盐,比如盐津啦,话梅啦,奶油啦,等等;至于炒货,更是无所不用其极。

中国的烹调有一个金科玉律,那就是:“若要甜,放点盐。”你怎么能想到,甜和盐,居然还有这样的依存关系。

腌和腊的食品,是我们吃中华料理当中无法忽视的两种重要内容,想想,腌和腊,怎么能拒绝盐?拒绝咸?我们吃得越多,口味被训练得越咸,甚至遗传到下一代。

对盐,台湾美食家叶怡兰在《极致之味》一书里写道:“有的在舌面上温和地徐徐绽放;有

的气味深重,但在猛烈一击后余韵轻盈地向上飞升;有的细微如烟般瞬间融化无踪;有的在轻咬下呈现酥松清脆的独特质地;有的坚硬强悍个性十足……”我从来没有看见过对盐如此深情和富有诗意的文字,如果不是作者遍尝世界上的经典盐款,被那些看似寻常实则高贵的盐巴打动,是无法做到一气呵成、酣畅淋漓的。

我不知道叶女士怎么吃盐的,因为按照中国的传统饮食习惯,我们无法获得那种精致细腻的感觉,我们的盐都融化在了菜肴里。老子曰:“大白若辱,大方无隅,大器晚成,大音希声,大象无形。”碰到盐又该怎么理论?钱锺书说:“理之在诗,如水中盐,蜜中花,体匿性存,无痕有味。”对,无痕有味。这个“无痕”,暗示食客还真不知道厨师放了多少盐,只能凭个人感觉。

据我所知,欧洲的很多大厨都不建议把类似盖朗德的盐之花用于烹饪,比较恰当的做法是在起锅和摆盘时加入,比如把盐撒在刚刚煎好的牛排和刚刚端出的蔬菜上面等等。

中国人视咸为享受的机会确实不多,煲好一大锅鸡汤,放点盐,使鸡汤更为可口,通俗的叫法是“把鸡的鲜味吊出来”,盐在这里的作用,大抵如此。

但我们是有机遇的,关键是用不用心。

盐焗是将加工腌渍入味的原料用纱纸包裹,埋入烤红的晶体粗盐之中,利用盐的导热特性,对原料进行加热成菜的技术。据说,盐焗鸡是几百年前广东惠州一带盐工发明的。起初他们只是把熟鸡用桑皮纸包裹放在盐堆内贮藏。出人意料,经盐“熏陶”过的鸡肉,有一种盐香味,非常好吃。以后就逐渐演化成“盐焗”的方式。

吃盐焗鸡,就是为了吃出盐花的那种特殊香味。由盐焗鸡的方法推而广之,什么盐焗虾、

盐焗猪手、盐焗腰果、盐焗薯条等纷纷登场,形成了排得上号且不失时髦的烹饪做派。

盐焗的出现,并没有使江南一带流行已久的“盐水”腌货式微。人们之所以喜欢吃盐水鸭的一个重要原因还是和盐有关。经过盐水恰当盐渍,肉质变得紧致而滋味醇厚。好的盐水鸭自有一套加工工艺,口令为“熟盐搓,老卤复,吹得干,煮得足”。其中“老卤复”一环最有看头:复,指经过头道用炒过的盐搓揉之后,再用老卤浸润渗透的过程。老卤是经反复“复卤”后所产生的卤汁(它和由海水或盐湖水制盐后残留于盐池内的母液,即卤,好像不是一回事),经煮制而成(新卤即用炒盐加香辛料煮制而成)。复卤次数越多,鸭上的可溶性物质就会越多地溶解在卤汁中,鸭肉因此鲜美。没有盐,就不可能产生老卤,没有老卤,当然也出不了令人垂涎的盐水鸭,它是有关盐的品质在烹饪中的作用最直接的证明,虽然这样的例子在中华料理里面并不是很多。

椒盐的出现,加重了盐作为调味料的分量。将花椒粒与盐混在一起,用中小火炒约一两分钟,至椒盐混合体散发出的香气溢出即可。也有将花椒炸酥,碾碎成粉,掺在细盐之中做成椒盐的。椒盐系列可以蔚成大观,以椒盐排条最有名,其他如椒盐薯条、椒盐鱿鱼圈之类,是快餐和简餐经常出现的搭档。

《圣经·马太福音》里说:“你们是世上的盐。盐若失了味,怎能叫它再咸呢?以后无用,不过丢在外面,被人践踏了。你们是世上的光。城造在山上,是不能隐藏的。人点灯,不放在斗底下,是放在灯台上,就照亮一家的人。”著名学者王元化回忆说,小时候一位牧师曾经对他说,“你要做世上的盐”比“你要做世上的光”更好,因为光还为自己留下了行迹,而盐却将自己消融到人们的幸福中去了。

盐很普通,却很高尚。

如意菜凤爪汤

此菜属汤

菜,如意菜就是黄豆芽。上海人新春期间把黄豆芽称如意菜,是讨口彩的意思。凤爪,凤凰的爪,也就是鸡脚。



原料:黄豆芽250-300克,鸡爪400-500克,姜3片,香葱3根,黄酒、盐、鲜粉、胡椒粉各适量,清水500-600克。

制作方法:鸡爪洗净,先剔除鸡爪尖角,每只鸡爪一切两段,锅上火放清水烧开,将鸡爪余一下捞出冲洗,葱姜洗净,锅上火放清水,将鸡爪下锅放葱姜、黄酒烧开,用小火焖烧20分钟。黄豆芽去掉根须,洗净20分钟后,将黄豆芽放鸡爪内用旺火烧开,开中火烧10分钟,加盐,鲜粉,胡椒粉,去掉葱姜片,再煮滚后即成,装大汤碗内上桌。

特点:汤浓白,味鲜美,汤浓而不膩口。黄豆芽保持脆嫩,鸡爪酥软完整,鸡爪皮不破。黄豆芽煮食,味甘性寒,中医认为入脾、膀胱有利湿清热之效。主治胃气积结、胃中积热、水肿疼痛等。

特别注意:这汤菜也可上笼蒸熟的,但同样鸡爪先蒸,后下黄豆芽,鸡爪要买肉鸡爪,鸡皮厚肥滑,胶质多,土鸡爪皮薄,要蒸2个小时再食用。爪尖一定要去尽,避免食用被爪尖伤到。

