

食神会

苏式面的花头经

文 / 吴翼民



言之凿凿说,人是要吃烟火食的,

面馆老板蒋君是我老家的邻居,我偶尔回老家省亲和他侃侃做面馆的花头经。

苏州人的一碗面为江南一绝,苏式面点之精之美,所谓的兰州拉面、加州牛肉面之属是难以望其项背的。我是苏式面点的崇拜者,但只享用而已,所以有机会与面馆老板侃面,拜聆了许多有关面的缠弯里曲、过门决窍。

面者,首先当然是面。苏州的面揉得韧、轧得细,面馆里通常吃的是细面和小阔面,不像沪宁等地的面,粗得像虫(即蚯蚓),这样的面怎能入味?苏州的面细而坚韧,吃客爱吃硬面。面的质地好,下面水不可将就,要煤灶大汤,镬子上的水龙头潺潺不停地流,就把面上的腻头徐徐溢去,水保持着清爽。此所以宜燃煤而不能燃气,否则煤气是经不得水溢的。蒋老板还

煤气下面就不香。我理解,烧煤主要为的保持水清。陆文夫笔下的美食家专吃头汤面是有道理的。水清面不腻,吃来清爽。有的吃客喜好宽汤,有的吃客喜好紧汤,只要面筋道清爽,汤宽汤紧都不会腻的。师傅捞面也有讲究,用小的篾斗(俗称“观音斗”),大师傅“刷刷”几下,就将面卷紧在篾里,一拳一拳放进碗里,看似少,一挑就多。因此蒋老板认为面馆的厨房宜开放,得以让店堂的吃客看得见捞面,那是艺术的享受,可以增进食欲。还可让吃客指点着自选浇头。譬如同样的焖肉,有人爱吃五花的,有人爱吃硬腩大精头,可以各得其所。

关于面浇头,苏式面点有两大类,一类为现成的,如焖肉、爆鱼、爆鳝、炒肉、排骨、卤鸭之属,一类为现炒“过桥”,如虾仁、鳝糊、虾腰

之属。其中焖肉和炒肉为传统大众化的浇头,价廉物美,备受吃客欢迎。焖肉的要领在于火工,焖大块的肉时须用瓷盆压着,冷却后再切成块状,标致的一块,酥而不失其形,入汤半化,入口全化,不肥不腻,满口生香;炒肉是肉丁和笋、扁尖等的混炒,取其汤水的鲜美,一勺炒肉入面,面就大为增色。苏州人只把炒肉浇头打个底,通常还要来个浇头,爆鱼爆鳝都是伴侣,还有小佐料,譬如姜丝和辣油,一呈杏黄,一显橙红,置于面中,这面就更诱人了。

面的汤水也是面的要素之一,主要取自烹煮浇头的原汁。取活黄鳝置于干净纱布,扎紧,放入沸水中烫杀,黄鳝划鳃丝做浇头,将鳃骨放于那水再文火熬之,投葱姜令香,须通宵煨熬,人守候其旁一遍遍撇去汤面上的腻沫,这汤黏稠不懈,状清漆,不可加盐,否则沉淀混浊,去腥亦不加料酒,而加的酒酿卤,否则酒味过甚影响口感。一宿下来,汤正好派用场下面。这就是苏式面点中传统的白汤面,浇头照卧,最相宜的是另添白切肉蘸虾子酱油。

——吁,这样的大面可谓功夫到家也!



家庭菜谱

清明螺的多种吃法

经过一冬蛰伏水底呈半休眠状态,清明时的螺蛳肉质鲜嫩,且有食疗作用,民间有“清明螺赛似鹅”、“吃了清明螺,眼明去心火”的说法。买来螺蛳放在盆中用清水养二、三天(每天换水),水中滴几滴食油,让其吐尽壳中泥沙杂物。洗净后入锅煮上一滚后倒入冷水中,用针挑出螺肉,去除肚肠待用。

【螺肉炒韭菜】

螺肉倒入油锅中煸炒至快熟烹入少许料酒盛起;另起锅油温八成热时倒入洗净切段韭菜煸炒,并倒入螺肉加盐快速翻炒装盘。

【螺肉炒蛋】

鸡蛋打成蛋液,与剪碎后的螺肉一起放入八成热炒锅中翻炒成蛋块后盛起;另起锅煸炒竹笋和水发木耳;待笋软后倒入螺肉蛋块,加盐、味精、香葱,勾上少量薄芡,起锅上盘。

【螺肉笋船】

螺肉剁碎后加入少量猪肉糜和蛋清、盐、葱姜末一起拌和待用;竹笋或毛笋洗净后去头尾取中段对剖后,将待用的螺肉馅嵌入笋船合拢固定,外蘸面粉糊后入油锅氽成金黄色装盘,吃时用刀叉切成段。



【螺肉狮子头】

将螺肉剁碎后加入少量猪肉糜、蛋清、盐、葱姜末与干面粉搅拌后用手捏成球,入八成热的油锅中氽成狮子头,出锅前淋薄芡、淋香油装盘上菜。

【螺肉烧豆腐】

螺肉、笋片、蘑菇片一起下油锅煸炒,待七成熟时加豆腐、酱油、盐、味精,放高汤、撒葱花、淋香油起锅。

【螺肉炖咸鱼】

咸鱼洗净后切成块和螺肉、嫩笋片、香葱、姜末一起上锅(或微波炉)清炖。咸鲜适口。

【螺肉嵌油豆腐】

螺肉绞成糜后,酌加少量猪肉糜、蛋清、葱姜末一起拌和成馅后嵌入油豆腐或油面筋中,入咸肉汤中煮熟上桌。

【螺肉笋菇蛋汤】

螺肉、竹笋片、蘑菇片入油锅煸炒断生后,加高汤烧煮,后打入鸡蛋液搅和,加香葱、味精、盐后上桌。李德复

本版选图:天夫

地方风味

干炸赤鳞鱼



赤鳞鱼为泰山独有的珍品,在清代可是宫廷的贡品呢。赤鳞鱼入菜可以干炸,也可以清烹,而干炸赤鳞鱼是我比较喜欢的一道菜。

赤鳞鱼是一道风味独特的鲁菜,做法简单。首先把活赤鳞鱼,用刀将鱼腹剖开,取出内脏,冲洗干净,放入盛器内,再加入适量的花椒、精盐、葱椒和绍酒拌匀,腌渍10分钟,然后取出来,把鱼身上沾匀一薄层干细面粉备用,再在炒锅内放入花生油,中火烧至7成热时,将鱼投入并改微火炸至淡黄色即可捞出。这样一盘干炸赤鳞鱼便做出来了。食用时最好蘸花椒盐,外面焦酥,里面鲜嫩,唇齿间还弥漫着花椒盐的咸香味道,吃起来别有一番滋味。

与朋友去泰城找了一圈儿,发现有规模的酒店才有赤鳞鱼,而一条10厘米左右的赤鳞鱼要30元,有点贵。于是和朋友继续兜兜转转,终于在泰山东麓的东御道找到了做赤鳞鱼的馆子,这里一条赤鳞鱼只要12元。我和朋友可边吃着干炸赤鳞鱼,边听一个当地人给我们讲关于赤鳞鱼的传说——

一个贫苦的老翁钓了些赤鳞鱼去泰城卖,却被一个贪官抢去,而且贪官要老翁日日为他钓赤鳞鱼。老翁钓到一条大赤鳞鱼,大赤鳞鱼说它是鱼王,请求老翁放过它,老翁放了它,鱼王又给了老翁宝珠。宝珠的事被贪官知道了,他押着老翁去找鱼王,鱼王把老翁请进水晶宫,用大水把贪官淹死,后把老翁送上岸,把宝珠还给老翁,这宝珠能止饥止渴,老翁再也不去钓鱼了,有时还做些好吃的撒到水里喂鱼王的儿女,所以,至今赤鳞鱼繁衍不息。

听完故事,一盘干炸赤鳞鱼也被我们吃得精光。从此,泰山赤鳞鱼在我心里有了一种神秘的色彩。

文 / 丁玲

厨房提示

家庭营养常见的四个误区

文 / 徐成文



误区一 米越白,质量越高

解析:米的洁白程度和米外层的米糠去除程度有关,米糠去除程度越高,虽然米是白了,但营养损失亦越多。米糠中含有丰富的B族维生素和膳食纤维,米的胚芽含有维生素E和多不饱和脂肪酸。

提醒:经常食用精白米的人容易发生维生素B1和维生素B2的缺乏,因此,米不是越白越好。

误区二 蔬菜营养不如鱼肉蛋好

解析:各类食物都有其营养素含量的特点,鱼肉蛋中含蛋白质、脂肪比较丰富,蔬菜中含维生素、矿物质比较丰富,粮食中含碳水化合物和B族维生素比较丰富。

提醒:人体需要全面平衡的各种营养素,不能只偏重蛋白质和脂肪的摄入,而忽视维生素和矿物质的摄入。

误区三 肉骨头汤补钙

解析:很多骨折的病人喜欢用肉骨头汤补钙,其实肉骨头汤中含钙量并不高。有人实验,用1公斤肉骨头煮汤2小时,汤中的含钙量仅20毫克左右,但肉骨头汤脂肪含量很高,因为有骨髓。

提醒:成人每日需要的钙推荐摄入量为800毫克,骨折的病人需要更多,用肉骨头汤补钙是远远不能满足需要的,应当用牛奶或钙制剂补钙。

误区四 少吃荤油,多吃素油

解析:素油亦是脂肪,脂肪摄入过多,易造成肥胖,高血脂、高血压、脂肪肝等疾病,对心血管反而不利;且素油中多不饱和脂肪酸容易被氧化,成环氧化物,有害于人体健康。

提醒:素油摄入也不宜过多,成人每日摄入量宜在20-25克,选择含单不饱和脂肪酸比例较高的植物油,如橄榄油或茶油为佳。