



老饕论道

淮扬刀法惊天人

文 / 姚耀东

乡野之味

文 / 何鑫渠

天目笋干

天目山,天下名山也。民间有“黄山看山,九寨沟看水,天目看树”之说,此说也得到国家和世界认可。

天目山有东西两座主峰,是国家级风景区,现在又成了著名农家乐之地(上海有人专门去购使用权房的)。天目东西两主峰分别为1486米和1506米,主峰下的西游(鲍家)等村特别适合避暑(白天温度如同城市,但晚上山风袭来,凉意阵阵)。

此地也是我插队之地,出产的天目笋干本是苏浙沪等地的寻常之物,只因最近中央电视台热播的《舌尖上的中国2》的第三集播放了我插队落户之地——杭州临安西天目系出产正宗天目笋干的故事,那天,我在去发快递时,出现了50包笋干被识货朋友“借走”5包尝鲜的趣事。看来不仅“人怕出名猪怕壮”,有时“货怕出名被贼偷”啊!所有事情都有两面性呢。

需要说明的是,上海人将天目笋干俗称“扁尖”,但此仅是笋干许多品种中的一种。或是上海人识货,将笋干中嫩嫩的尖头部分借代为笋干全部了。水笋是毛竹做的笋干,多出自福建。因做菜前需要用水浸泡,上海人叫水笋,适合烧肉。而天目笋干一般用雷笋和石笋制作,有菜中百搭之称。与荤菜相配,可做成笋干烧肉、笋干炒蛋、笋干炖、笋干老鸭煲、笋干小排汤之类,有类似“男女搭配,干活不累”之功。最难得的是,笋干与同类素材相配则另有一功。青菜炒笋干、冬瓜煮笋干、八宝笋干辣酱等等,香菇肉末笋干包饺子让人鲜得掉眉毛,而笋干炒丝瓜还曾被评为杭州最佳家常菜,有幸与沪上最佳家常菜“咸菜毛豆”并列。

集了最佳饮食的共性。我经常讲,“食以水为天”,因为只有水才能把千滋百味运行到食品之中。今天我还要讲刀的重要性,因为只有靠刀,靠锋利无比的刀,我们才可以使食物或者材料成为我们所需要的各种类型的形状,而食材的形状基本上已决定了我们的烹饪方法和烹饪程序。在厨艺重要性的讨论中,我是赞成“活砧墩,死炉灶”的讲法。因为每做一道菜,每一种材料或者每一套复杂的配菜,只要主副材料的形状一决定,就已经规定了这道菜的操作方法和制作程序,炉灶上烧菜大师傅的变化和选择应该只是简单常识而已。况且,菜肴的分类,菜肴的成本控制,材料各部分的利用、使用,以及各类操作和制作的火候及时间掌握都应该随着刀工切配的完成而定格。可见,我们说刀工的掌握和高下就是整个厨艺之首,整个厨房的灵魂。

在四大菜系中,淮扬菜的刀工最为精细,刀法漂亮多变,技艺高超的师傅更是世代相传、刀不离手。尤其在扬州地区有扬州三刀的美称:剃刀、扦刀、菜刀,刀刀有板有眼,技法一流、名扬天下。

扬州厨师刀法普遍很高,学艺拜师无不从刀法开始。在淮扬地区,一般的饭店厨师刀下的半成品:切块,块块有棱有角;切丁,丁丁如钉;切粒,粒粒无异;切片,片片似纸;切条,条条相同;切丝,丝丝细发;切末,末末蓬松;切茸,茸茸无形。如果是大师名厨表演技法,简直就是刀光剑影、飞若流星、精工细琢、随心所欲、心灵手巧、意到形成。著名的扬州干丝、清炖蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头、文思豆腐、扒烧整猪头……靠的都是快刀妙手的绝活。真可谓:平平凡凡鱼肉菜,轻轻松松刀锋见;细火慢炖香缭绕,蟠桃仙境不赴宴。

刀法见功、材料成型,也决定了烹饪的方法和目标。极其精细和讲究的材料,必然要求与之相匹配的火工和烹制方法,别具一格。使用最为频繁的清蒸、酿蒸、扣蒸、包蒸和粉蒸以

及淮扬惯用的浴、炖、焖、煨、焗的处理技法,使之成为:细刀细工细材料,慢火慢热慢入味,形亮形好形奇妙,味美味长味难忘。

淮扬菜由扬州、淮安、镇江三个地方菜形成,均以选材严格、刀工精细、火工考究、形好味深见长。三地风俗特色略有侧重,均各有千秋,终能不断攀比,相互补充、相互促进。久而久之,各显身手、日新月异,使淮扬菜越来越“佳品淮河流,美味扬天下”。

扬州是古代九州之一,素有“淮左名都,富甲一方”的美名。古扬州不仅包括淮河以南、长江以北,还包括部分江西和浙江、福建大部分地区,以及湖北黄梅和河南商城一带,是极其辽阔的地域。随着隋朝大运河的贯通,早就成为全国南北交通枢纽。历代帝王将相南巡赏花、选美游玩必访扬州,是发掘美食美味的必经之地。淮安很早就以全鱄席和全羊席名列全国五大名筵之中。淮安南与扬州相连,北接连云港、徐州,东靠盐城,西边与安徽为邻,拥有众多湖泊,河流环绕。水产资源极为丰富,也是淮扬菜汇集的最早源头。镇江是长江与京杭大运河交汇处的港口名城,有着悠久的历史,镇江香醋更是扬名中外,著名的镇江肴肉、茅山茶叶、冬乡羊肉、小磨麻油、百花贡酒、蟹黄汤包、清蒸刀鱼、水晶肴蹄更是淮扬菜的压轴大菜,闻名遐迩、盛誉全国。

特别需要推荐的还有淮扬点心。风味典雅,精细小巧,又轻又松,点心点唇,充分拟似江南文人闺秀风韵万种的曲柔娇倩,更是琴棋书画、写诗唱词的最佳伴侣点缀。文楼汤包、淮安茶馓、扬州饼、锅盖面、三丁包、黄桥烧饼、藕粉圆子。正是:方圆小碟随曲扬,美味点滴留梦长。

我写一首打游诗,描述对淮扬菜特性的感受,不知食客行家是否赞成?

淮扬少大菜,随手拈宝来;神刀轻轻点,慢火缓缓燃。香气扑鼻涌,形色犹若鲜;佳味胜大宴,银子不多献。

文 / 郁建民

夏食丝瓜

近,但她依然清雅。

那些顶着花儿的嫩丝瓜,入画唯美,入口甘甜。把那层风一样薄嫩的青皮儿,用刮刀一条一条地刮去,滑嫩的瓜瓤渗出芬芳的汁液。切片做丝瓜炒鸡蛋,或烧丝瓜蛋汤,总让人齿颊留香。如想花样翻新,还可以做丝瓜蒸蒜蓉、丝瓜火腿,甚至丝瓜撒子、丝瓜油条,我都有尝试。

最喜欢的还是清炒丝瓜,拍些蒜瓣在里面,用白底蓝花的碟子盛出时,青瓜上白蒜点点,仿佛小舟浮碧水,又若白荷绿叶间,若加上红椒丝,更是诗意盎然,又有寻常岁月的朴素与安分,赏心悦目。

祖国宝岛台湾同胞以丝瓜煮面条,丝瓜浅绿,面汤的鲜,交织在一起,构成了鲜甜清润的口感,即便在饭后许久,那滋味仍然荡漾于齿颊间。

我还会特意挑选几条比较圆润的丝瓜,然后把它切成段,用筷子在瓜段的皮与瓤肉之间旋上一圈,很轻松地将皮与瓤肉分开,用丝瓜皮炒鸡蛋,真是色香味俱全。尤其是凉拌丝瓜,最大程度地保存了丝瓜中所有的营养素及活性成分,是夏季简单实用的丝瓜吃法。

一架丝瓜,让我在品尝美味、放松身心的同时,于绿意婆娑间,感受到了岁月的朴实和人生的安好。

文 / 赖晨

罗源“枷鞞仔”

擀面杖擀成“枷鞞仔”皮。取瘦肉、香菇、冬笋、萝卜、葱白等料剁碎,搅拌均匀后滤去汤汁做馅,包好的“枷鞞仔”,轻轻投入沸水,不一会儿,一粒粒“枷鞞仔”如白生生、娇嫩嫩、活力四射的雏鸭般浮出水面,香气如蝶,满屋翩跹。出锅盛盆内,放入麻油、猪油、辣椒、豆豉、葱花等调料,趁热食之皮,滑溜细嫩,鲜软爽口;也可用水蒸、油炸、油煎等方法烹调,其味各具特色。

关于“枷鞞仔”的来历有许多传说。一种认为始于元朝,按此计算芋饺已有700多年的历史。另外一种说法,始于清初,建宁府城(今

建瓯)遭受清军一次野蛮屠城,城里的富人纷纷跑到乡下,穷亲戚突然接待这许多客人,很为难,匆促间只好将这款食物对付。富人们正是饥饿之时,尝此美味连声称好,问此菜何名?穷亲戚心想,若不是清兵打来,你们如何会遭难?这鞞虏着实可恶。灵机一动,菜名脱口而出,这就叫“枷鞞仔”。可以看出,其诞生与异族侵犯有关。为了表达不满,人们便以食物命名“枷鞞仔”食之。

穷乡僻壤的罗源人能把清贫的日子调理得色彩斑斓、清脆甜美,“枷鞞仔”里融进了他们多少勤劳、多少智慧、多少对生活的热爱。

时令之鲜

“家家瓜架傍篱搭,满架黄花满架瓜。藤萝缠绕蔓连蔓,分甚邻家与自家。”这首小诗里说的是昔日农家的夏日景色,情景交融,其乐融融。当丝瓜终于青皮嫩肉,轻轻掐一下,都会掐出水来时,人们开始吃丝瓜了。

我年轻时在野外地质队,和当地的村民一样,缺荤少油。丝瓜就多烧清汤,或者清煮了吃。丝瓜清甜香嫩,哪怕是最后的菜汤,也是绵绵甘甜,可以配下一大碗米饭!

现在我们住楼房,楼顶仍可栽种丝瓜。随便撑几根竹竿当做瓜架,几个月后,一天天看着瓜蔓生机勃勃,四处蔓延,离人们的口腹之欲很

寻根问祖

罗源“枷鞞仔”其实就是芋饺,三角形,在饺类中很独特。它发源于闽北建瓯县,后传入罗源县。罗源多山,层峦叠嶂间散布的小块盆地,最适合种植芋艿、地瓜。芋艿是农家最重之蔬,既当蔬菜又当粮。每至秋季,家家户户地窖、房角都堆满芋艿,“枷鞞仔”等种种美食便应运而生。

单独吃芋艿和地瓜粉,味道都一般般;但芋艿和地瓜粉揉合在一起,便诞生了美味——“枷鞞仔”。将个大、易烂的芋艿洗净,连皮置锅内文火煮熟,剥去芋皮,置篾箕内,用一把筷子捣烂成芋泥,加入适量地瓜粉和精盐,搓揉、捏打成面团,用

教您几招新冬虫夏草选购窍门

什么是新冬虫夏草? 每年的阳历的四月中旬至六月末,在四千多米的雪域高原上,当积雪逐步溶化的时候,便是冬虫夏草采收的季节。我们把当年采集的冬虫夏草至来年开采前这一时段称之为这一年的新冬虫夏草。

如何区分新草的优劣? 期间采收的新冬虫夏草按采集次序与质量分为“头草”、“二草”、“三草”,以头草质量最好,其次是二草,三草价值就相对低了许多。头草子座普遍比较短小,大部分不超过虫体长度,且虫体坚硬;二草的子座长度属中等,大部分虫草的子座长度大约不超过虫体长度的100%,虫体同样坚硬;三草的子座普遍较长,大部分虫草的子座长度超过虫体较多,常混有瘦草、空草。

为什么推荐服用新草? 冬虫夏草保存的时间越久,里面所含各种有机有效成分流失的可能性与流失的量就越大,其药用价值就降低,因此,在品质因素相同的情况下,出产时间越近的冬虫夏草药效越好,即新草的药效当然会比旧草更好。

购买新冬虫夏草最佳时机是何时? 由于冬虫夏草的挖采期每年只有一次,按不同产地每年四至六月是冬虫夏草的采挖期,所以每年的五至七月是购买本年新冬虫夏草的最佳时机。建议买足一年的服用量,并冷藏冰封。这样既能挑选到最新鲜品质较好的虫草,又能得到自己细致的保管,还能防止后期的价格上涨。

上海科院药房冬虫夏草是源自西藏、青海、川北等藏区的优质虫草,为每年4月中旬开始采集的新鲜虫草。现正值一年一度的购买佳期,四川阿坝、甘孜虫草及青海玉树虫草已到货,西藏那曲虫草也将陆续登场,欲知详情可拨打下方热线电话进行咨询。另外,如您对选购的新冬虫夏草还有其他疑问也可拨打我们的热线进行咨询,上海科院药房将安排专业药师为您送去悉心解答,并将免费为大众提供冬虫夏草的真伪鉴别、新旧鉴别、产地鉴别以及各类相关咨询,请电话预约。

咨询热线:021-64311772/34010789
门店地址:肇嘉浜路526号(上海科院药房)



用手机微信扫一扫
订阅科院本草官方微信
健康养生·中草药知识与您分享