

# 新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房



圆台面

## “炖冬”罐罐汤

文 / 刘丽华

与同事逛街,老远闻到一股浓汤香,原来街边支起一个卖罐罐汤的摊,一只硕大的瓦缸里,鼓捣几十只小罐罐,一堆人围着,煨汤师傅搅动勺子,汤汁稠浓,鲜香四溢,叫喊的,递钱的,喝汤的,好不热闹。同事感叹:“小瓦罐,大钱袋。”我们一人捧起一碗当归老鸭汤,一口喝下去,畅快淋漓,仿佛五脏六腑燃起底气。

“每日一碗汤,神仙也不当。”同事念念有词,说这样的滋补汤,她也可以露一手。我很质疑,说眼见为实。次日午休,同事把我带进一家百姓大药房。一进大药房,我大开眼界,一块大牌子上写着《“炖冬”罐罐汤谱》:人参白果土鸡汤、百合山药猪肚汤、莲子红枣排骨汤……接下,引

经据典:唐代《瓦罐煨汤记》记载:“瓦罐香沸,四方飘逸,一罐煨尽,天下奇香。”瓦罐煨汤,工艺古老,是将盛装食材的一只只小瓦罐一层层地置于入一个大瓦缸内,以木炭恒温6小时煨制,小罐之间以气的热量传递,久煨不沸,食材不伤,鲜味营养融解汤中,所以,原汁原味,口味独特,是烹饪中的一朵奇葩。喝了,可驱寒强体、补虚补血、益气益智、开胃健脾、滋阴壮阳……再下边,却是各款汤的现代煨制方法。原来,各大药房都有补冬药膳,想补什么就给配什么,既招揽生意,又方便百姓。

很久没吃猪手了,我们就

配了一款黄豆山药猪手汤的药膳:山药、白莲、白芪、苡仁、黄豆、玉米、花生、红枣各20克,再去菜市场买了两斤斩块的猪手,回同事家厨房,洗净,过沸水除血沫,入紫砂煲罐;将白芪、白莲、山药以沸水除浮沫;同苡仁、黄豆、玉米、花生、红枣一道倒入罐内,加适量水,合盖,中火烧沸,转慢火温烧1小时,再细火煨制1个半小时后,揭盖,浓香扑鼻,放盐,搅拌,丢两个干辣椒,加盖,继续煨半小时,断电熄火,放点鸡精,盛汤入碗,汤色奶白,浓浓稠稠,油光可鉴。喝一口,鲜香爽口,咸辣适口甜中带甘,美味不减。啃一块,肉质颤抖,嚼头正好。

午餐,我们就以一碗香香的米饭,一碗滚烫的猪手汤,一碟剁辣椒拌的猪手,吃得额头冒汗,周身暖烘烘的。



私房菜

### 软炸平菇胜似肉

软炸平菇虽是一道素菜,但它极具肉感和肉味。家里没肉又想吃肉的情况下,你不妨来上一盘。炸好之后趁热吃,外酥里嫩,有几分肉香,保你心满意足:平菇、鸡蛋、土豆淀粉、植物油、椒盐。鸡蛋液搅匀,然后添加土豆淀粉,再次搅拌均匀。平菇去掉根部,清洗之后入开水中轻微焯一下。捞出过凉,挤干水分,大片的平菇撕成小片,放入面糊中搅拌均匀。锅内放植物油,油烧热后,分次下入挂好糊的平菇,平菇迅速浮起后,把粘连在一起的分开。中火炸至表皮硬,捞起控油。待油温升高,下入平菇复炸一次,变色后马上捞起,控油后装盘撒上椒盐,趁热食用。焯好的平菇水分一定要挤干,要不然炸好后会很快皮软。面糊不要太稀,太稀的面糊挂不住,很容易变成干炸平菇。油温要合适,挂好糊的平菇下锅后迅速浮起,说明油温合适。想要格外酥香,第一次炸到八成成熟就可以捞起控油,等锅内油温再次升高,再复炸一次,复炸的时间要短。椒盐可以等平菇炸好以后撒上去或者蘸食,也可以把椒盐添加在面糊里或者是平菇上。文 / 郑金美

地方风味

### 开封名吃——东京三酥

在开封诸多富有特色的小吃当中,我对东京三酥情有独钟。东京三酥包括三鲜莲花酥、桂花大卷酥和蛋黄酥。

三鲜莲花酥是东京三酥中知名度最高的。它形态如同含苞初绽的莲花,造型端庄,色泽淡雅,形象逼真,富有文化味儿,让吃这种俗事变成了一桩雅事。

开封的厨子很聪明,常在小吃上附会故事。三鲜莲花酥也不例外,和民间传说中“狸猫换太子”的故事附会了一起。相传北宋仁宗皇帝在位其间,宦官郭槐与刘妃勾结,用狸猫换太子陷害李妃,将其打入冷宫,李妃后含冤投身莲花池内而死,这件事为汉钟离、李铁拐、吕洞宾所知,三仙施展仙法,以芙蓉还李妃形体,使其升天,顷刻间,莲花池内凋谢的莲花重新开放。东京的糕点师傅附会这一故事,用香蕉、枣泥、山楂三种鲜味,仿莲花形状,制成了名点三鲜(三仙)莲花酥。虽然明知这说法不靠谱,但人们吃莲花酥时还是不自觉地会谈论“狸猫换太子”、八仙、古城开封的沧桑……

开封人不保守,愿意把美食的制作方法讲给你。将白糖、打散的鸡蛋、猪油等按

比例搅匀,再倒入面粉,和成面团。将枣泥擀成长条,将白糖、蜂蜜、香蕉制成的糖馅卷在枣泥内,山楂糕切成2厘米见方的小块备用。将一小块儿面团,拍成片,放山楂糕块于面片上,再放入枣泥,包成圆形坯子,随后在坯子上轻刺三刀,使馅外露,将打散调匀的鸡蛋刷在圆形面坯表层,入炉烘烤即成。可能是说起来容易做起来难吧,这样好吃好看的三鲜莲花酥,却只有在开封能吃到,外地别无分号。

桂花大卷酥原为宫廷御用食品,后来才流落到民间。其特点是酥香流油、软绵适口,后人在制作中加入桂花,故有“桂花大卷酥”之名。成品表面乳白色,有两条烙花印。桂花酱和白酥皮一层一层交融在一起,一口咬下去,桂花的香气从口腔弥漫开来,真是花不醉人人自醉了。

还有一种美食是蛋黄酥。蛋黄酥工料考究,造型完整,图案清晰,质地细腻,制作时先把糖粉、蛋黄、食油、精粉混合加水,制成面团。再将核桃仁切碎拌入枣泥馅,然后掐挤包馅,捺模成型,放入炉内烘烤成棕黄色即成,食之松软酥、绵、香、甜,是老少咸宜的大众美食。文 / 张晓峰

本版选图:菲依

厨房提示

### 烹调酱油别生吃

文 / 崔嵘

炒菜、凉拌不能都选用一种酱油。现行的中国《酿造酱油》中要求酱油标明是“佐餐酱油”还是“烹饪酱油”,两者的卫生指标是不同的,所含菌落指数也不同。烹调酱油既有生抽也有老抽,一般不能用来生吃,因为合格的烹调酱油里,仍然带有少量细菌,需要加热才能食用。佐餐酱油一般是生抽,菌落总数小于或等于30000个/毫升,蘸食、凉拌都不会危害健康。



家庭菜谱

### 冬令时节吃煲菜

文 / 曹祈东

#### 【山药煲排骨】

将山药去皮洗净切成块,排骨切成块。将山药、排骨放入煲锅内,加入姜、盐、醋、八角、适量水,煲约1小时左右后加入葱即可。

#### 【栗子煲老鸭汤】

栗子连壳洗净擦干净。鸭洗净剁块,飞水,取出用水洗去油分。将栗子、老鸭、陈皮、生姜加入煲锅内滚煲3小时,加盐、味精调味即可。

#### 【生鱼煲西洋菜】

生鱼去鳞,清除内脏,洗净沥干,撒少许盐。锅放油,将鱼煎至微黄。瘦肉洗净,出水,用水冲净。锅内放适量清水煮沸,再将全部材料放入煲锅内,煲约3小时左右放味精调味即可。

#### 【百合煲田鸡】

将杀好的田鸡洗净后切块,用热水略烫备用。干百合洗净浸泡3小时备用。红萝卜去皮切成圆片备用。将所有材料及调味料、高汤等一起放入煲锅内煲30分钟即可。

#### 【田螺煲肘花】

用凉水浸泡田螺肉并洗去泥沙,放入开水稍烫捞出控去水分,再顺着切一刀。腱子肉洗净,横着切一刀。然后把腱子肉放进烧至7成熟的油炒勺中炸至上色后捞出,把油沥去。将姜块、葱爆出香味后,烹入料酒、鸡汤和酱油,再加入白糖、盐、味精,把味调好。然后将腱子肉、田螺肉放入汤内烧开,把浮沫撇去,再放入煲锅内煲1小时后,淋入调稀淀粉勾成的芡即可。

#### 【黄花菜煲猪蹄】

将泡好的干黄花菜去根洗净,切段,将猪蹄去毛洗净,放入开水锅中煮5分钟后,捞出。起上火,放入猪蹄、清汤、料酒、盐、姜片、葱段,用大火烧开后倒入煲锅内煲1个小时后,放入黄花菜,至肉烂时,加入味精即可。

#### 【杜仲煲鸡汤】

把鸡洗净,摘去油脂,放在炖锅里加清水250克,放入杜仲、姜片煲3小时后调味即可。

#### 【瘦肉煲水鸭汤】

将水鸭洗净干净切块。瘦肉洗净切块。把水鸭、瘦肉放入煲锅内,加姜块、枸杞、淮山煲三小时后调味即可。

#### 【鲫鱼百合煲】

鲫鱼杀洗干净,控干水分,经油炸后,加开水、盐煮烂,汤滤清。百合去掉杂质,在清水中浸泡半小时。将鲫鱼、百合、鱼汤放入煲锅中,加入盐、生油各适量煲1小时撒上胡椒粉,调味即可。

#### 【黄芪乌鸡煲】

将乌鸡杀洗干净切块,放入沸水锅中焯一下,捞出沥干。将黄芪洗净,放入乌骨鸡腹中,放入煲锅,放入料酒、盐、葱段、姜片煲3小时调味即可。