老饕论道

不负江南第一鲜

文/姚耀东

第一个吃螃蟹的人是勇者,这已成为公论;第一个煮螃蟹的人则一定是仁者和智者。今天我要通过对大闸蟹最简单的加工方法——煮的剖析,进一步去阐述水的奇妙特性。

缩短生命体的死亡时间,才能获得最好的食用材料。因为死亡预感和死亡过程都会触发生命体防护功能总动员,肾上腺素紧急释放,肌肉全部收缩与紧绷。加强和延长生命体的这种状态,是烹制美食所必须避免的。烹制大闸蟹同样应该掌握这个原理。

习惯上和传统上,绝大多数人都采用隔水蒸的方法烹制大闸蟹,因为人们往往不愿让大闸蟹浸到水里煮,唯恐流失了精华。恰恰相反的是,不管用冷水和热水隔水蒸,都会大大增加大闸蟹的致死时间;蒸熟的大闸蟹蟹肚上,多有蛋白质的流出和凝结。可见隔水蒸绝对是欲速而不达的方法。

正确的方法是:把捆绑着的大闸蟹直接投入沸腾的水中,瞬间二三秒的死亡时间使大闸蟹没有死亡恐惧和痛苦,突然的失禁刺激会把蟹体内余存的排泄物排出体外,一举两得。更奇妙的是,蛋白质在高温情况下会立刻凝固,所以,投置沸水中的大闸蟹非但没有任何蛋白质流出损耗,蛋白质被沸水胶质化、固体化,使口感更趋紧密。不难看出:沸水煮既极大缩短了大闸蟹的死亡痛苦和随之产生的副作用,又保存了完整的营养价值和鲜美肉质。创造这一烹饪大闸蟹方法的人是仁者和智者。

煮大闸蟹当然要捆扎蟹脚蟹钳,怕加工中会掉落。掉落后蟹体上的创口会直接让热气和热水侵入,从而影响了质和味。这也是需要烹饪者和食用者细心去理解和体验的。

煮大闸蟹需要多少时间呢?在持续沸腾的水中,(我们可以忽略不计没有沸腾的时间)四两重的大闸蟹需要连续沸煮七分半钟至八分钟,五两重的蟹则需要加多一分钟。最重要的是控制放入沸水中蟹的数量,不宜使沸腾状态中断超过一分钟。掌握了以上所有步骤,我敢说,你的煮蟹技艺必然不亚于专业大师傅!

怎样中止和取出在沸腾水中煮的大闸蟹?惯常人们都是先关闭明火,等水温和食品降温后取出食用。以这样的方法取出的大闸蟹,蟹体总是水淋淋的,而打开蟹壳水分含量很高,肉质、蟹黄、蟹膏鲜美可口很大程度被水分冲淡而乏味,蟹脚湿而重,取出蟹肉也不易完整。

唯一正确的方法,却是和经验背道而驰的:继续开足最大火力,保持水温沸腾,用好使的工具,直接从滚烫的水中取出每一只大闸蟹放置于干燥处。这样,接近于摄氏一百度的高温的蟹体会立刻把蟹壳和蟹体内任何多余的水分挥发干净,从而使蟹肉蟹黄蟹膏都呈现饱满、硬朗、润滑和清爽,干而脆的蟹脚很容易被分离出完整的蟹肉,品尝这样的大闸蟹才能领悟什么是国色天香。

至于众说纷纭的各类花絮:如用啤酒和各种名贵香料来煮大闸蟹等等,我认为大可不必,基本上属画蛇添足而并无实际收益。只要我们能挑选来自于没有污染水源中的又肥又壮的大闸蟹,就决定了大闸蟹无与伦比的美味地位。当然,秋高气爽季节,时而飘来阵阵菊花桂花清香,随手放些菊桂花瓣伴随肥蟹入煮锅中,则不失为锦上添花,尝鲜品香。

李太白诗云:人生得意须尽欢,莫使金樽空对月。我欲凑趣:蟹肥共聚善用水,不负江南第一鲜。

吃出一朵昙花

吃蟹搭根甜芦粟

文/公输于兰
图/王震坤

北风起,绍酒一杯蟹一对。擂姜喋醋暖阳里,拆螯啖黄秋湖上。这景致是近一二十年上海贡献给全国人民最具影响力的生活时尚。

吃大闸蟹就像一阵老也刮不停的飓风,刮到京城,刮到东北,穿过沙漠刮到新疆,也越过大海刮遍港澳台。但是就像已经生成的飓风只管吹刮,上海人是只管吃的。而把握这风向的却是上海周边跟大闸蟹这盘超级美食大局相关的生意人。

浙江绍兴的酒,江苏阳澄湖和太湖的蟹,镇江的醋,山东的姜,除了这些吃蟹的基本元素,上海人吃着蟹的时候,不知不觉被一些新鲜玩意儿附身。广东人倡导在黄酒里加红糖或者焦糖,苏州人千方百计摆出各种吃蟹的工具,最后蟹八件演变为更实用的蟹两件,宜兴人做了紫砂蟹宠,不仅里面可以放紫苏、姜末,有驱寒的料理功用,当它与蟹一起蒸时,还会遇热变色,锅里仿佛多了一只蟹,是十足十的食蟹情趣玩物。吴江或巴城的人更精,他们用快艇将人带到湖边,用最好的蟹招待来湖边吃蟹的人,再挑次一等的蟹让客人带回,制造出得天独厚的湖景心理暗示,仿佛上海人只有到湖边才能吃到最好的蟹。于是造就了奔忙于秋天高速路上的食蟹大军。今年又翻出了新花样:吃完蟹摆上一根甜芦粟。

在微温的陈年花雕里加红糖或焦糖,食蟹老饕肯定不买账,这无异于用可乐七喜兑红酒一般愚蠢。八件两件的对牙口不好的人有用,对健康人是一种麻烦。蟹宠好玩却不常有。唯有这甜芦粟,叫上海人喜出望外。

大饼油条糍饭糕,山芋米花甜芦粟,这些都是从前上海人心里不上台面的美食,尤以甜芦粟最为稀奇。因为甜芦粟店里买不到,只有偶尔在菜市场边上才有农家用脚踏车载着数量不多的甜芦粟卖。能够每年夏天定期吃到甜芦粟的人,要么家里有上海郊县的亲戚,要么有在郊县或者崇明农场插队务农的知青,他们会在农忙过后闲暇时带甜芦粟上来。吃甜芦粟特别好玩,味道像甘蔗,却不是甘蔗,皮可以自己撕,而且会割破手指。这时候只要刮下皮上的粉末涂在伤口,就能止血消炎了。我们还可以用皮做成各种各样的小玩意儿,最简单的是将撕到秸秆结节处又不撕脱的皮倒折上去插入秸秆做成灯笼。

如今前几样都变着花样登上了餐馆的菜谱,山芋作为健康食品也身价暴涨,爆米花被产业化做成进超市的米花棒或者袋装江米茶,唯有这甜芦粟在你想吃的时候依然找不到,在你没有准备的时候仍然会遇上。比如上班途中马路牙子上会突然见到卖甜芦粟的老农。上月去崇明,寻住宿的地方,也一路见到农家宅前屋后栽种着甜芦粟。中间还有一段跟甜芦粟有关的插曲。我们在一户农家住宿。主人看我们预定了两个晚上的房间,一高兴,便去屋后一畦甜芦粟地里,砍下两根在艳阳里摇曳着秀出黑籽的甜芦粟,将挂籽的穗部截下系到屋檐下,说等明年的时候再种下,然后用刀对着秆节,一节节截断,剥去秸秆外壳,叫我们在她家门前的场地上品尝。这晚熟的甜芦粟又高又粗,典型的雅津甜高粱种(甜芦粟学名甜高粱,在中国广泛种植的就是雅津甜高粱,上海地区以晚熟品种最为典型)。吃起来比以往夏天吃到的更甜、纤维更松。我们将吃剩的皮和渣吐在场院门前的泥地路基上,然后便出去游玩。夜里归来时,因为没有路标,没有门牌号,也没有路灯,在一式的农家院落前,我们居然找不到要住宿的那一家了。后来,还是靠着手机微弱的灯光看到路基上的甜芦粟渣皮,才摸到了家门。

吃蟹后吃甜芦粟,芦粟秸秆的长纤维和清甜汁水可以帮助吃蟹人漱去口腔的蟹腥,起到利尿通气固肠胃助消化的作用。而让上海人吃甜芦粟,还平添了一份怀旧的情感。更加重要的是,甜芦粟价很廉可上海市里买不到,只有到有甜芦粟的地方吃蟹,才能享受吃完蟹啃甜芦粟的乐趣。

呵呵,谁说上海人精明?看这几日成群结队兴高采烈开着车出城去吃蟹的上海人,他们难道不是被周围一群精明人调上山的最会享受的人?欢乐只在一个愿打一个愿挨罢了。

边走边吃

黄河刀鱼世无双

文/王琪森

前不久,应军旅书法家王讯谟先生的邀请,我和上海的几位书画家陈世中、方传鑫、周逸范、丁申阳等赴山东济南采风,在拜孔庙、观孔林、登泰山、游漱玉泉后,热情的王先生还特邀我们品尝了黄河刀鱼,让我们品尝到了这舌尖上的美味佳肴。

以前我只知长江刀鱼是江南著名而珍贵的时鲜,近几年随着生态环境的影响及狂捕滥捞,江刀已是几近绝迹,价格也是翻到了天价。王先生介绍说,黄河刀鱼的命运前些年和长江刀鱼的命运差不多,也濒临枯竭。但近年来,黄河刀鱼的大面积归来,得益于1999年3月起实施的对黄河水的科学管理,确保河水常流,生态系统得到完善,为黄河刀鱼营造了一片良好的生存环境。

黄河刀鱼学名叫刀鲚鱼,属于鲱科。形似一把小巧的尖刀,外观相当漂亮,弧曲优美,线条流畅,吻短圆突,背厚腹薄,体长尾直,因而被称为“黄河一宝”。黄河刀鱼既可清蒸,亦可油炸,那天我们是两味统吃。先上一盘清蒸,只见一条黄河刀鱼鱼鳞锃亮泛出银光,肉质鲜嫩似有透明感,隐隐可见鱼脊骨,似刚从水中捞出,再配上碧绿的小葱及一朵胡萝卜雕出的小花,真像一件艺术品。举筷夹鱼,入口即化,细如凝脂,舌感奇佳。最妙的是吃在口中,既能品到海水的鲜味,又能尝到黄河水的香味,可谓是海、河之味,交汇通融。

接着上的是油炸刀鱼,由于鱼上裹了一层薄薄的蛋清面粉,显得黄亮似金,特别是那一股浓郁扑鼻的清香,再蘸以特制的醋蒜佐料,其口感和清蒸形成鲜明的反差,肉酥骨脆,舌感酣畅,味道醇厚,齿颊留香。王先生告诉我们,刀鱼除了清蒸和油炸,还有油焖刀鱼、家常刀鱼、鱼香刀鱼、香酥刀鱼、纸包刀鱼等,风味各不相同。大家正在陶醉于口福之际,王先生诗兴大发,当场赋诗一首《黄河刀鱼赞》:“黄河名鲚世无双,利剑回锋气宇昂。绝味奇馐谁与比,江刀尤逊几分香。”

每年农历三月汛起时,黄河刀鱼就成群结队地从入海口处游来,逆流而上,直达东平湖去产卵。孵化后的幼鱼又顺着黄河回到入海口。渤海和黄河的交汇处,水产资源丰富,有机质多,饵料充足,为刀鱼生长和越冬的栖息之地。第二年这些河刀再往返回游,经过二至三年来回磨砺,才最终成熟。当地人尊称其为“倒鱼”,赞美其不屈不挠沿黄河逆流回游的执著与勇气。历史上黄河几经改道,但黄河刀鱼却始终不离不弃,总是顺河而去又沿河而回,永远生活在中华民族母亲河口的怀抱中,被大河上下的人们称为“天下一绝”。

美味大看台

水晶龙凤糕

文/戴一鸣

最近宫廷戏大热,在TVB的台庆剧《宫心计》里,除了精彩的剧情,剧中的尚宫局更是抓人眼球。司膳房负责烹饪美食佳肴,司珍房刺绣华裳艳服,司制房制作后宫的金银首饰,司设房摆放宫中的陈设。司膳房呈现各色美食,其中有一道水晶龙凤糕,不仅造型别致精巧,口味独特,更是具有养生功效。

水晶龙凤糕是以糯米、红枣为原料的点心。先将枣泥备用,糯米加适量清水蒸成甜饭,加入白糖搅拌均匀,放入盘内,中间呈凹形。枣泥中加入核桃仁、糖玫瑰拌匀,倒入盘中凹形处,再把甜饭收顶压成平面。将煮熟的白莲子,摆在甜糕周围成链条状。在糕面放上用蛋黄糕做的玉龙,用山楂糕做成金凤,用青梅点缀成形,再用汤锅加清水,放入白糖烧沸,勾芡成玻璃汁浇上即可,色泽鲜艳,红白相间。

剧中各宫娘娘尔虞我诈,为搏后宫地位无所不用其极,常常寝食难安。而这道水晶龙凤糕,红枣味甘性温,补中益气、养血安神、健脾益胃,正适合精神紧张的各宫妃嫔。除了水晶龙凤糕,《宫心计》司膳房集汉方草本食材、色、香、味于一体的诱人美食,美味与养生并重,让观众大饱眼福的同时,对美味更垂涎三尺。

文火慢炖

世俗的猪尾

文/陶琦

刚工作时,常吃快餐,馋得厉害时,就到小饭店要一个猪尾花生煲,连着瓦煲一起打包回家,然后蘸着小饭店配送的用碎青椒、酱油、香醋做成的味碟,就白米饭而食。第二天,剩下的汤汁会结成嗜哩状的肉冻,用来拌面条吃,也能有效地抵消之前对肉的渴望,可于三五天内不思肉味。

猪尾向来被视为上不得台面的东西,难登大雅之席,普通人家也难以做得好吃。赏识猪尾的小众群体,才认为猪尾是不可多得的恩物,虽然肉少,却皮质紧实,咬着口感柔韧而有弹性。尤其和花生同煲,令人难忘那胶原质丰富、如丝般润滑的甘美滋味。白萝卜与猪尾炖成乳白色汤水,经过长时间煨炖的猪尾,入口即化,是一道需要用心才能炖出滋味的靓汤。过去我有一位拉板车的邻居,其妻每隔几天,就用草绳提着一条猪尾回来,把火钳放到炉子里烧红后,把猪尾上的鬃毛烙烫干净。再把猪尾剁成寸许长的段,放到锅里用小煤炉慢慢地煨,及至火候将足,再放入白萝卜同炖。那股浓郁的香气会随着不断西斜的夕阳,袅袅飘散到空气里,令每个经过的人闻了都会心生感叹,这是一个会生活的家庭。

一次在火车上看到两个北方大汉喝酒,佐酒菜就是几条未经切割的整条的卤猪尾,酱红色的外观,从侧边微微露出内里肥厚的肉皮,两人一人手持一条,每喝一口酒,然后啃一口卤猪尾,吃得有滋有味。潇洒不羁的气概,仿佛故人饯别,西出阳关,具有一种豪迈飞扬的人生意趣。而在岭南,粤厨还别出心裁地用苦瓜来焖猪尾。苦瓜有“君子菜”之誉,两者组合到一起,隐隐还有象征君子安贫乐道之意。

生活本是干燥的,美食就是一道让时间变得滋润的润滑剂。