

秦菜经典

当吃三皮丝

在秦菜系列中,有一道名曰“长安三皮丝”的传统名菜,以其“三味鼎立”的造型、“韧中带脆”的口感和“清爽利口”的风味,历经千年演变而不衰,成为陕西地区传统名菜中的佼佼者。走在古城西安的街头巷尾,随便走进一家饭店、酒楼,只要说出“三皮丝”三个字,店家都会向你投来赞佩的目光,脸上也立马表现出自豪的神情——赞佩你“懂行”,为“三皮丝”而骄傲!



M 美味佳肴

冬瓜鸡蛋烧鱼丸

黑龙江哈尔滨杨丽丽是位美食高手,最近她在网上学了一道冬瓜鸡蛋烧鱼丸。做法简单,汤汁奶白浓郁。

热锅倒点菜籽油,先煎两个荷包蛋,煎到两面金黄后用锅铲铲成小块,接着下葱蒜末和虾皮炒出香味,这一步是汤汁奶白的关键。直接冲入滚开水,大火煮2分钟就能看到汤色变得浓白,这时候把冬瓜块和鱼丸倒进去,保持大火炖七八分钟,冬瓜炖到半透明就差差不多了。最后加少许盐、胡椒粉、鸡精调味,撒上一把枸杞和葱花就能出锅。

营养点评:

冬瓜鸡蛋烧鱼丸是夏季绝佳的家常开胃菜,营养搭配均衡又清爽低脂。冬瓜含水量高、热量极低,富含膳食纤维,能利水祛湿、清热消暑,助力肠道代谢,很适合夏季燥热时食用。鱼丸提供优质动物蛋白,补充体力;鸡蛋是全营养食材,含优质蛋白、卵磷脂,增强体质;虾皮富含钙与矿物质,提鲜同时补钙。

蒜薹肉酱盖浇面

天津读者杨晓梅为读者推荐蒜薹肉酱盖浇面。营养搭配均衡,兼顾碳水、蛋白质与膳食纤维,适合日常正餐需求。

蒜薹、葱白、黄瓜洗净切好备用。冷锅冷油放入肉末炒散,炒出油脂后加葱末、酱和老抽,翻炒出浓郁酱香。倒入蒜薹翻炒至断生,淋入水淀粉勾芡,让酱汁浓稠挂壁、牢牢裹住食材。水开后下入面条,煮熟捞出装盘,铺满蒜薹肉酱,点缀清爽黄瓜丝与熟芝麻即可。

营养点评:

这道蒜薹肉酱盖浇面中的蒜薹富含膳食纤维、维生素C以及多种矿物质,自带抑菌开胃的作用,口感清脆,能促进肠道蠕动,解腻又助消化。猪肉末为人体补充优质蛋白质和必需脂肪酸,肉质细嫩易吸收,为身体提供充足能量,满足日常体能消耗。面条作为主食,提供足量碳水化合物,快速饱腹、补充能量;搭配清爽的黄瓜丝,水分充足、热量极低,富含维生素,既能丰富口感层次,又能平衡整道菜的油腻感。

本报记者 王冰莹

“剥三豹皮”

唐代时,国都长安城(今西安城)曾流传着一则故事:监察御史李嵩、李全交与殿中御史王旭三位权臣,仗势欺人,鱼肉百姓,被民间冠以“赤鬣豹”“白额豹”和“黑豹”的恶名。这“三豹”横行无忌,伪造证据、滥施酷刑,京城内外怨声载道。长安西市一家酒店的吕姓厨师,愤懑难平,创制了一道特殊的佐酒菜——用乌鸡皮(黑色)、海蜇皮(浅红色)和猪肉皮(白色)拼成三色凉拌菜,暗喻“剥三豹皮”,以此宣泄民愤。

这道名为“剥豹皮”的菜肴一经推出,便在长安城引起轰动。百姓们争相前往品尝,既满足口腹之欲,又借此表达对权奸的痛恨。不久,吕厨师因“发明”此菜遭到“三豹”的报复而惨遭杀害,但“剥豹皮”的做法却如星火燎原,传遍长安各大酒肆。为避免直接触怒权贵,这道菜后来改名为“三皮丝”,以隐晦的方式延续着民众的抗议。古城西安的厨师们代代相传,不断精进制作工艺,使其逐渐演变为色香味俱全的传统名肴。

制作技巧

制作三皮丝,选料与刀工是两个最为关键的环节。主料选用带皮熟鸡肉100克、熟猪肉皮100克、上等海蜇皮100克。配料包括火腿细丝10克、水发木耳细丝10克、嫩绿青菜细丝5克。调料需备齐姜末、花椒粒、精盐、酱油、香醋、芝麻酱和纯正芝麻油。

猪肉皮需清除皮下脂肪,片成透亮薄片,改刀成5厘米长、粗细均匀的细丝。鸡皮或鸡肉同样切成5厘米长的细丝,不可断裂。海蜇皮浸泡好切成与肉皮相仿的细丝。这三色主料分别处理后,在圆盘中分区堆放成小塔状,顶部饰以火腿丝、木耳丝和青菜丝。

取一口小炒锅,倒入25克芝麻油,小火加热后放入10粒花椒慢炸出浓郁椒香捞出花椒。锅中继续加入香醋、酱油、精盐和姜末,小火熬制成融合酸、咸、香的三合油。均匀浇淋在三塔之间的空隙处,再取15克芝麻酱浇在中央,将剩余的芝麻油淋在三丝表面即可。

“盘中风景”

一道三皮丝端上桌来,绝对堪称“盘中风景”:乌鸡皮的深黑、海蜇皮的淡红与猪肉皮的莹白,三色对比强烈却又和谐共存,宛若一幅油画。

盘中“三塔”鼎立,顶部点缀着胭脂红的火腿丝、乌黑发亮的木耳丝和翠绿欲滴的青菜丝,色彩层次丰富,令人未食先悦。这道菜的摆盘,既有唐代饮食文化的华丽遗风,又暗含“三足鼎立”的象征意味,与它的历史渊源遥相呼应。

口感上,三皮丝集韧、脆、嫩于一体,猪肉皮筋道有嚼劲,海蜇皮爽脆弹牙,鸡皮则柔嫩滑爽,三种截然不同的质地,在舌尖上碰撞出一种说不出的惬意。调味汁的酸香微辣,恰到好处地中和了皮料的油腻,芝麻酱的醇厚与花椒油的辛香,则增添了这道菜的风味的深度,使人食之开胃,回味悠长。

从形态到口感,三皮丝都体现着秦菜“形粗犷而味精细”的特点,使之能从唐代流传至今,成为秦菜中的经典之作。

千年古菜获得文化传承

同样是制作三皮丝,外地的厨师做出来的整体上总是与西安“地产”的有很大差距,这让很多厨师不解——其实,西安本地的厨师在做这道美食的时候,有多个细节是外地厨师没有留意到的。

一是鸡皮或鸡肉煮制时间不能过长,以保持嫩滑口感;二是花椒油必须现制现用;热油浇淋的顺序也讲究——先以热花椒油激发葱丝香气,再摆放鸡肉丝和肉皮丝,如此方能令香味层层渗透。有些西安的厨师还会先将葱丝用热花椒油泼香,调以盐、醋、芝麻酱等拌匀垫底,再将三色皮丝分别调味后堆叠其上,

形成更为立体的味觉体验。细节决定成败,这个人间至理,从这道菜中即可悟出。

作为一道以动物皮质为主要食材的菜肴,三皮丝具有独特的营养价值。猪皮富含胶原蛋白,对皮肤弹性和关节健康有益;鸡皮含有一定量的不饱和脂肪酸;海蜇皮则低热量、高蛋白,且含有人体所需的多种微量元素。三者的组合,既提供了优质蛋白质,又因凉拌的烹调方式,最大程度保留了营养成分。芝麻油和芝麻酱的加入,则增添了维生素E和健康脂肪的摄入。

在当代餐饮中,三皮丝也经历了一些创新变化。有些厨师将乌鸡皮替换为带皮鸡腿肉,使口感更为丰腴;有的添加肘花火腿肉等辅料,增加风味层次;还有的借鉴现代摆盘艺术,将传统的“三塔”造型改成更为精致的几何排列。但无论如何变化,三色皮丝的基本组合和酸香爽口的调味风格始终未变,这是对传统最根本的尊重。2010年,三皮丝制作技艺被列入陕西省非物质文化遗产名录。这标志着这道千年古菜正式获得了文化传承的官方认可。 [辽宁·鞍山] 钱国宏