

太湖三白 讲究一个鲜

与朋友一起去华东五市旅游时,途经无锡,泛舟太湖之际,有幸尝到了久负盛名的“太湖三白”,尝后便印象深刻,再难忘记。太湖浩瀚三万六千顷,跨江浙两省,是江南鱼米之乡的母亲湖。辽阔的太湖中,蕴藏着丰富的水产,“太湖三白”便是其中的佼佼者。



“太湖三白”指的是太湖出产的三种“湖鲜”:银鱼、白鱼、白虾。因这三种特产外观皆为白色,且只产于太湖,故名“太湖三白”。太湖三白极讲究一个“鲜”字,因为它们出水即死,故尝太湖三白最宜在湖边的酒肆或太湖上的船上人家。

清代康熙年间,银鱼还是朝廷的贡品。银鱼肉质细嫩,无鳞、无骨、无刺、无肠、无鳔、无腥味,可烹制各种佳肴。因此,古往今来,银鱼一直是名声在外。清杨光辅《淞南乐府》赞之曰:“淞南好,斗酒钱春残。玉箸鱼鲜和韭煮,金花菜好入栖摊,蚕豆又登盘。”清康熙年间,银鱼还与梅鲚鱼(又称凤尾鱼、贡鱼)、白虾并称“太湖三宝”。唐代诗圣杜甫更是对银鱼推崇备至:“白小群分命,天然二寸鱼。细微沾水族,风俗当园蔬。入肆银花乱,倾箱雪片虚。生成犹拾卵,尽其义何如。”不过,江南人吃法最普通的却还是银鱼干——将银鱼晒干,其色、香、味、形经久不变,吃时水发,依然柔若无骨,味道精鲜。目前,太湖银鱼主要有大银鱼、

雷氏银鱼、太湖短吻银鱼和寡齿短吻银鱼等四种。

白鱼,学名“鲌”,体型扁长,通体细鳞,银光闪烁,洁白可爱。白鱼肉质细嫩而鲜美,《吴郡志》载:“白鱼出太湖者胜,民得采之,随时入贡洛阳。”可见白鱼在隋朝时还作为贡品上贡皇庭。1300多年前,太湖白鱼就被老百姓夸为“无锡第一鱼”。白鱼有清炖、红烧、熏烤等多种制法,其中“清蒸白鱼”是吴中传统名菜,其肉色洁白如玉,味道细嫩可口。吃时再蘸以食醋,其味与蟹肉一般无二,可谓鲜美无比。宋时,大文豪苏东坡在徐州主政时,曾发明一种“荠菜蒸白鱼”的烹饪之法,肉如银条,细嫩鲜美,汤汁清淡,脍炙人口,惹得大苏食兴盎然!

太湖白虾又名“太湖秀丽长臂虾”,俗称“水晶虾”。清《太湖备考》中有“太湖白虾甲天下,熟时色洁白”的记载。白虾壳薄、肉嫩、味鲜,是不可多得的食材。白虾富含丰富的蛋白质、维生素A、钙和铁。当地渔民捕白虾的方法成为太湖一绝——既不用

网,更不用钩:用一把干树枝扎成捆,然后用根长竹竿插入干树枝中再扎稳,将树枝投入水中,小虾就会争先恐后地往树枝里钻!半个小时左右,渔民捞起树枝放到大盆里,一阵拍打,隐身于树枝中的白虾,便会纷纷扬扬、落英缤纷般地掉到盆中!白虾的吃法,可谓丰富多彩,琳琅满目,各具特色:鲜食有盐水虾、油爆虾、炸虾片、炸虾仁、炸虾圆、炸虾卷。仅虾仁儿,就可以做出虾仁炒蛋、虾仁羹汤、石榴虾仁、碧螺虾仁等10多种菜肴。白虾熬汤具有解毒功能,炎夏喝碗虾汤,五脏舒服,暑气顿消。太湖白虾还有一大特点:其他地方的虾熟后都泛红,唯独太湖白虾生死皆白,所以,白虾制成的虾米被奉为水产珍品和高级佐料。

太湖的湖色天光、雾岚微漪,让人见之而幽然迷失、乐不思蜀,“太湖三白”让人尝之而口舌生津、心驰神往,浩渺的太湖以“三白”这张名片相邀,邀请八方游客翩然而至,怡然而食,欣然忘归……

[辽宁·鞍山] 钱国宏

烫干丝 扬州早茶主角

烫干丝是扬州早茶桌上的一道精致茶点。我偏爱这个“烫”字胜过干丝本身。一碟豆腐干丝竟是以“烫”为名,这“烫”字不仅是烹饪之法,更是扬州人对待生活的态度:追求极致,把握当下,于滚热鲜活中见真味。

记得七岁那年,母亲第一次带我去富春茶社。刚坐定,就被隔壁桌老师傅的手艺吸引。只见他将豆腐干片成二十余薄片,再切成细丝,那刀工如行云流水,切出的干丝根根分明,细可穿针。随之飘来豆制品特有的清香,沁人心脾。烫制的过程最是讲究。老师傅用长筷夹起干丝,入沸水即起,如此反复三遭。母亲轻声告诉我,这叫“套水”,每一次起落都是为了逼出豆腥,锁住鲜嫩。最后一遍滚水

浇淋,蒸汽升腾七秒即盖,多一秒则烂,少一秒则生。烫好的干丝码成宝塔状,浇上酱汁,撒上姜丝、虾米、笋尖,最后淋一勺热油。“嗤啦”一声,各种香味瞬间交融。老师傅笑着用竹筷夹起一撮,蘸上特制的酱汁递到我嘴边。那鲜香的味道在舌尖绽放,让我忍不住咂嘴回味。母亲坐在雕花窗边,眉眼弯弯地说:“慢些吃,这烫干丝啊,要品。”

原来,酱油必选三伏晒制的头抽,虾籽要取清明前后的河虾,香油得用小磨现磨的芝麻油。如今每次回扬州,总要陪母亲去茶社。她总要点一碟烫干丝,然后细细说起往事:祖父当年最爱用干丝下酒,父亲总是先给她夹一筷,如今轮到我了。

这些记忆,都融在了这碟干

丝里。烫干丝的称谓起源于何时已不可考,但清代惺庵居士在《望江南》中就有“加料干丝堆细缕”的记载。运河两岸的水汽、盐商文化的精雅、厨匠的巧思,都在这碟干丝中得到了淋漓尽致的呈现。老茶楼的师傅天不亮就开始准备,既要挑选上好的黄豆制干,又要调配独门的调味汁。常听老茶客用扬州话夸赞:“这个干子烫得到位!”

如今,烫干丝依然是扬州早茶桌上的主角。人们没有因为生活节奏加快就舍弃这份传统。每到清晨,老茶楼里人声鼎沸,茶客们一壶香茗、一碟干丝,闲话家常。在外工作的扬州人,每逢佳节总会给家里捎信:周末去富春茶社吃早茶吧,记得点一碟烫干丝。[江苏·南京] 时春香

M 美味佳肴

饺子皮葱油饼

很多人觉得葱油饼揉面、发酵费时费力,日常在家很少制作。吉林63岁的读者蒋忠全,经朋友分享解锁了一款懒人版葱油饼做法,巧用家常饺子皮制作,无需和面发酵,简单易上手。口感鲜香酥脆、老少皆宜,成功率极高。

这款葱油饼所需食材仅家常饺子皮、新鲜小葱、食用油、少许食盐和椒盐,可根据口味添加白芝麻提香。全程十分钟即可完成,新手也能轻松驾驭,既可以消耗剩余饺子皮,也能随时做快手早餐、加餐主食,实惠又便捷。

具体制作步骤简单易懂。首先将小葱洗净切细碎葱花,加入少许食盐、椒盐和一勺食用油拌匀,腌制两分钟激发出葱香。案板抹薄油防粘,取五至六张饺子皮,逐层平铺,每张面皮上均匀刷一层薄葱油、撒少许葱花,层层叠加,最顶层面皮无需刷料。叠好后用擀面杖轻轻擀薄,力度轻柔避免破皮,擀成均匀薄饼状,喜欢千层口感可在饼面划浅刀、卷制按压,层次更丰富。平底锅预热刷薄油,放入饼胚,小火慢煎,两面煎至金黄酥脆,边缘微焦即可出锅,口感外酥里软、层层分明。

营养点评:这款家常葱油饼营养均衡、温润养胃。主料饺子皮为小麦粉制作,富含碳水化合物,能快速补充人体能量,适配日常三餐能量需求。核心配料小葱含有挥发油、膳食纤维和多种维生素,去腥增香的同时,可增进食欲、促进消化。全程少油慢煎,规避重油重盐弊端,口感清爽不油腻,老人小孩均可放心食用,是健康清淡的家常主食。

菜品搭配灵活多样,适配家常餐桌。早餐可搭配小米粥、鸡蛋羹、无糖豆浆,干湿搭配、饱腹不油腻,营养全面均衡。正餐可搭配清淡素菜,清炒时蔬、凉拌黄瓜、番茄炒蛋都是绝佳搭配,解腻爽口,平衡主食的醇厚口感。胃口不佳时,搭配紫菜蛋花汤、青菜豆腐汤,汤水温润、主食酥脆,适配四季食用。

这款饺子皮葱油饼省时、好吃、易消化,解锁了饺子皮的全新吃法,解决了家常主食单一、制作繁琐的难题。做法朴实接地气、营养适配大众口味,堪称居家必备的万能快手主食。

本报记者 王冰莹