

一江碧水酿鱼糕

我初识鱼糕,是在湖北荆州沙市的一家老菜馆里。朋友点了几个当地菜,最后端上一盘切成薄片、码得整整齐齐的白糕,上面点缀着几粒红椒丁和翠绿的葱花,看着素净得很。我夹起一片细瞧,温润得像一块凝脂。入口一尝,竟是鱼肉做的,那口感,介于豆腐之滑与年糕之糯之间,绵软却不失弹性,咽下去,喉头回甘,满口都是长江水的鲜气。朋友笑道:“这是鱼糕,荆州人的命根子。”

后来我才晓得,这鱼糕的来历,竟也与那位爱吃鱼又怕刺的楚庄王有关。传说当年御厨为讨大王欢心,费尽心思将鱼肉剔刺剥茸,蒸成糕状,既无刺之忧,又有鱼之鲜。这说法真假不论,但鱼糕确是荆州一带传承千年的手艺,是“吃鱼不见鱼”的至高境界。

做鱼糕,是个精细活,更是个体力活。荆州人讲究,做鱼糕必用长江流域的胖头鱼(鳙鱼)。这鱼头大,身子肥,肉质细嫩,刺少,是做鱼糕的上品。将鱼宰杀洗净,先片下两扇净肉,剩下的鱼头、鱼骨、鱼皮,也不能浪费,另炖汤用。

最核心的步骤,是“刮鱼茸”。早年间的老师傅,用两把不锈钢勺子,一勺按住鱼肉,一勺逆着纹理细细地刮。刮下来的鱼肉,呈绒状,洁白如雪,纤维极细。刮好的鱼茸,放入大木盆中,加入适量的猪板油膘剥成的细丁——



这是点窍,猪油能增香,也能让鱼糕更润;再打入十几个鸡蛋清,加姜末、葱白水、精盐、白胡椒粉和少许淀粉。

接下来的搅拌,叫“打糕”。这是个力气活,也是个技术活。必须顺着同一个方向,用手臂不停地搅、摔、打。手腕要用力,要让鱼茸起胶,产生黏性。这个过程,短则半个钟头,长则一个时辰。直到鱼茸变得黏稠上劲,插一根筷子能立住不倒,才算合格。这时候的鱼茸,白中泛黄,细腻如脂,散发着淡淡的鱼香和姜葱的辛香。

蒸糕也有讲究。取一方长方形的蒸笼,铺上湿纱布,将打好的鱼茸倒入,抹平,大火蒸熟。待糕体定型,取出,在其表面刷上一层蛋黄液,再入锅蒸几分钟,让那金黄的蛋液凝结成一层薄薄的皮。这层皮,不仅好看,吃起来也多了

一重蛋香。出锅的鱼糕,色泽白皙,顶着一层金黄的蛋衣,像一块巨大的羊脂玉,温润可爱。冷却后,切成大小均匀的薄片,便可上桌了。

鱼糕的吃法多样,最经典的,莫过于“鱼糕圆子汤”。将鱼糕切片,与肉丸、香菇、木耳、小白菜一同烩煮。鱼糕吸饱了汤汁,变得更加软嫩;肉丸提供了油脂的香气;青菜带来了清爽的口感。一碗下肚,暖意融融,鲜美而不腻。也可拿来清蒸,淋上少许豉油,原汁原味,最能吃出鱼糕的本真。还有的切成丝,与韭黄同炒,黄白相间,清香扑鼻。

在荆州的风俗里,鱼糕是团圆的象征。每逢年节,家家户户都要蒸上几笼鱼糕。蒸好的鱼糕,冷却后浸入清水,能保存许久。正月里走亲戚,拎两块鱼糕,是顶体面的礼物。婚丧嫁娶的流水席上,头一道热菜,必定是鱼糕。它寓意着“步步高升”“年年有余”。老人们说,吃了鱼糕,日子才能过得像这糕一样,又喜庆又高兴。

我常常想,这鱼糕,像极了荆州人的性格。外表温和,内里却有筋骨。它不张扬,不辛辣,却把江河的鲜美都收敛在这一方白玉之中。在这个追求快节奏的时代,还有人愿意花几个小时去刮鱼茸、打鱼糕,这本身就是一种对传统的坚守,一种对生活品质的尊重。 [辽宁·岫岩] 刘忠民

笼上绽繁花 一口晋味藏千年

在三晋大地琳琅满目的面食里,百花稍梅是极具风雅与烟火气的特色美食。在外埠人们习惯称它烧麦、肖米,山西本土始终保留着古老的叫法“稍梅”。面点师傅指尖收束收口,捏出一圈圈细密匀称的褶皱,蓬松舒展,宛如寒冬里悄然绽放的梅花,民间还赋予它别致的别称“鬼蓬头”,一语道出这道点心精巧灵动的模样。

这道风味悠久的美食最早起源于元代初期,起初只是富贵人家喜庆筵席上的精致点心,历经岁月流转,慢慢褪去华贵外衣,走进市井街巷,成为寻常百姓餐桌上的家常吃食。当年闯荡四方的晋商走南闯北,把这份山西独有的面点技艺带到京城,如今北京广为流传的烧麦,根源正是山西的百花稍

梅,小小一笼点心,承载着晋商往来南北、互通商贸的岁月印记。一方蒸笼盛百味,太原与大同的稍梅,在馅料与造型上各有风骨。

太原稍梅主打醇厚朴实的家常风味,馅料以鲜嫩羊肉为主,搭配大葱去腥提香,面皮擀得薄如蝉翼,近乎半透明,老师傅巧手捏出数十道精致褶子,旺火上锅蒸制之后,面皮莹润透亮。清和元、认一力这些老字号坚守传统手艺多年,清晨蒸笼升腾起白雾,羊肉的鲜香混着葱香弥漫街巷,一口热乎稍梅,便是老太原刻在骨子里的烟火乡愁。大同百花稍梅精致考究,是大同市级非物质文化遗产,凤临阁出品声名远扬,还流传着慈禧西行的传奇往事。1900年慈禧西逃途经大同休整,当地官员精心筹备膳食,

请来凤临阁名厨烹制点心。大厨选用鸡、鸭、鱼、虾、蟹、牛羊猪兔九种食材调馅,捏出牡丹、荷花、芍药等九种花形,馅料调入对应花味果汁,蒸出的稍梅薄皮晶莹,各色花形错落摆放,热气氤氲间宛若百花盛放。

慈禧品尝后连连称赞,御赐美名,让这道民间小吃多了一段宫廷品鉴的佳话。品尝百花稍梅,自有地道的山西吃法。蒸锅水烧开后上笼,旺火蒸8至15分钟,火候得当才能保证面皮柔韧透亮。食用时沿边缘轻蘸本地老陈醋,酸香解腻,激发出肉馅鲜香;喜食辣味再淋一勺辣椒油,酸香、肉香、辣香层层交融。咬开薄韧面皮,饱满汤汁在舌尖散开,面皮筋道、馅料多汁,尽显晋地面食的细腻匠心。

[山西·运城] 牛润科

T 推荐美食

下饭硬菜 豇豆角炒肉

来自黑龙江哈尔滨的读者程艳,最近解锁了一道超适配家常餐桌的美味——豇豆角炒肉。这道家常菜荤素搭配,不管是日常三餐还是家常小聚,都是妥妥的下饭硬菜。程艳分享了家常版豇豆角炒肉的简单做法,新手也能轻松上手。

准备新鲜豇豆角 300克、猪肉 150克,搭配蒜末、姜丝、干辣椒、生抽、蚝油、盐、少许白糖和食用油即可。先将豇豆角掐去头尾、洗净切段,猪肉切薄片,用少许生抽、料酒和淀粉抓匀腌制十分钟,肉质会更嫩滑入味。锅中烧水,水开后放入豇豆角焯水一分钟,捞出沥干备用,这一步能去除豆角生涩味,还能避免炒制夹生。

热锅凉油,下入肉片快速滑炒,炒至肉片变色出油后,放入姜蒜、干辣椒爆香。接着倒入焯好的豇豆角,开大火快速翻炒两分钟,让豆角充分吸收油脂和肉香。随后加入一勺生抽、半勺蚝油、少许白糖提鲜,根据口味适量加盐调味,继续翻炒均匀,确保所有食材均匀裹上酱汁,翻炒片刻即可关火出锅。全程大火快炒,能最大程度保留豆角的脆嫩口感,避免软烂发面。

营养点评

豇豆角炒肉是十分优质的家常荤素搭配菜品,营养均衡互补,老少皆宜。豇豆角作为时令鲜蔬,含有丰富膳食纤维、维生素C、B族维生素及钾、钙等矿物质,可促进肠道蠕动、清爽解腻,缓解纯肉菜肴的厚重感,但缺少优质动物蛋白与血红素铁。猪肉刚好弥补短板,提供易吸收的优质蛋白、血红素铁与多种氨基酸,有助补充体能。

荤素搭配相得益彰,豆角低脂清爽中和肉类油脂,减少油腻;肉中脂肪又促进豆角脂溶性维生素吸收,提升营养利用率。菜品调味简约,保留食材本味,避免重盐重油,兼顾鲜香口感与膳食健康。

本报记者 王冰莹