

# 当猪肉遇见黄泥拱笋 这对最佳组合叫“回-锅-肉”!



漂洗笋片



焯猪肉



炒酱



烧回锅肉



□记者 李露

这个季节，让猪肉和黄泥拱笋相遇是必须的，这对最佳组合就叫“回-锅-肉”!

回锅肉是奉化一道有名的老底子美食，以至于在笋忙时节，回锅肉做得好坏，成了评价主妇厨艺高低的重要标杆。提及回锅肉，家家户户都有自己的制作方式，但是回锅肉的老底子奥秘，你知道多少呢?

### 老董与回锅肉的缘分

“老董啊，回锅肉给我来一斤。”“好嘞!”“老董啊，我也要一斤。”……东门菜场入场口的董记回锅肉前，今年78岁的董深山边挥动着勺子给顾客们装袋称量，边与这些老客们拉几句家常。董深山就是大家口中的老董，一个头发灰白，但是精神抖擞，声如洪钟的老顽童。据说，董记回锅肉是奉化首家散装制作回锅肉的店铺，其制作的回锅肉一直备受大家推崇，说是有奉化老底子的味道。

老董说，他与回锅肉打交道已有48年，要说回锅肉的奉化老底子味道，还得从1969年讲起。那年，老董还是个小董，当兵退伍回来的他进入了当时如日中天、赫赫有名的奉化食品厂工作，开始了与回锅肉不能割舍的缘分。

计划经济年代，奉化食品厂贴牌生产的梅林牌回锅肉罐头，是出口海外赚外汇的畅销产品，即使是老董这样一手负责回锅肉生产的老员工依旧很难品尝到自己生产的回锅肉。“那个年代，过年的时候给我们分到一些回锅肉的下脚料，都能开心好半天。”老董说，既然大家都喜欢吃这口，那就得把老底子手艺传承下去。于是在1990年，从奉化食品厂退休的老董在城基路开了一家制作散装回锅肉的店铺，这一开就是十几年。

### 回锅肉的美味秘籍

奉化境内天台、四明山脉非常适宜大毛竹生长，石门、岩头、董李、大堰等地都是毛竹的主产地。据《奉化市志》记载，早在南宋时，溪口石门就以种植大毛竹闻名，所产毛竹体大质好，清代更有“石门种竹赛淇园”之说。

除了可以制作竹制工艺品以外，毛笋更是奉化人不可缺少的菜肴。“其实笋本身是没有味道的，但是一旦与其他食材叠加往往会迸发出不可思议的火花，回锅肉就是极佳的例子。”餐饮协会秘书长孙敦民介绍，回锅肉的美味秘籍在于笋上。

清明前后，让宁波人舌尖生津的除了海鲜还有山珍，黄泥拱笋就是其中少不了的一道美味。“黄泥拱”是品质好毛笋的乡间叫法，因其笋体深埋在肥沃的黄土层下，笋头将出未出，将泥土拱成小包，裂开了一条缝，里面探出了笋尖，便称为“黄泥拱”。所以老客们都知道，最好吃的回锅肉必定是在黄泥拱笋上市期间，那口感与用去年笋忙时节存下来“清汁笋”做的回锅肉完全不可比。

近几年，老董关掉了开了十几年的铺子，每年只在黄泥拱笋上市期间才出摊销售回锅肉，这让吃惯了老董家回锅肉的老顾客们十分不习惯，但是转念一想，也就这节节的回锅肉才有奉化老底子的味道，心里也就平衡了许多。

### 老底子制作的回锅肉

提起回锅肉，老董的嗓门总是格外洪亮，他总爱搅动着大钢桶里的回锅肉，给顾客们介绍回锅肉汤色鲜亮的秘诀。其实回锅肉虽然看似简单，只有毛笋与猪肉两种食材，但是要做得美味，工序还是十分繁杂，好在老董已经培养出了自己的继承人——女儿董英梅，有她在一旁帮衬，老董能稍稍松一口气。

老董说，他的董记回锅肉，制作一锅，光准备工作就得做一整天。要先将黄泥拱笋焯熟之后用冷水浸泡半天，去掉毛笋里的草酸，同时软化毛笋的粗纤维，使其口感没有涩麻味且更易入味。漂洗笋的同时还得处理猪肉和炒酱，猪肉焯去血水切成大小合适的肉块，然后用肥猪肉炸制而成的猪油热锅，放入十多种调料炒酱，其中一种更有名的中药材，老董说这就是他家回锅肉汤色异常通透鲜亮的秘诀。准备工作之后，就需要将漂洗过的黄泥拱笋，切成块的猪肉和炒好的酱放入锅中炖煮几小时，将笋的素鲜，猪肉的荤鲜和酱的香鲜完美地融合在一起，才是一道真正的回锅肉。

就像“一千个人眼里有一千个哈姆雷特”一样，对于回锅肉口感正不正宗，奉化本地人心中都会有自己的一套衡量标准，但相同的是即使我们远在他乡，都肯定忘不了那咸香扑鼻的老底子味道。



更多精彩，请关注“七彩奉化”、“in奉化”



当你在自家厨房尝试一道道美味，投入身心制作时，不妨与我们一起分享你的感受;当美味出炉，不妨让我们一起共享成果。

记住，伟大的美食家可以来自任何地方，或许就是你的厨房哦!

投稿邮箱地址:740498844@qq.com 88912175

## 松花馅的“米鸭蛋”

“米鸭蛋”又叫青团，原本是清明时节特有的小吃，但我们一家都很喜欢这种糯糯的小甜点，所以我一般在清明前后采摘一些艾青(也叫艾叶)，焯熟后挤干水分放入冰箱冷冻，这样其他时节，我们也能吃到好吃的“米鸭蛋”了。

所需食材:艾青、糯米粉、松花、糖。

制作步骤:

1. 艾青采新鲜的尖端，洗净，开水焯熟，捞起，放凉后切碎，揉成团，备用。
2. 在艾青团中加入适量糯米粉，加温

开水，揉到不黏手时停止加水，反复揉搓，使艾草和糯米粉分布均匀，成鲜绿色面团。

3. 制作松花馅料，先将松花粉加入凉开水拌匀，上锅蒸熟，再加入适当的白糖调味即可。

4. 绿色面团搓成长条，切成剂子，然后搓圆剂子，在中间用大拇指按出一个坑，填入馅料，封口，做成窝窝头状。

5. 蒸锅里放上油纸或者粽叶等，再放上“米鸭蛋”大火烧开蒸10分钟左右即可。

制作人:网友“海蓝蓝”



艾青



松花粉



填馅封口



上锅蒸熟



出锅



对于一枚吃货来说，每一次旅行，品尝当地美食，可能比旅行本身更重要，由一道美味认识一个地方，从一次品尝开启一个世界。不想做吃货的旅行者“合格”总差了那么一点，而不想吃遍全世界美食的吃货就像不想当元帅的士兵。“行走的美味”欢迎吃货来稿!

投稿邮箱:740498844@qq.com, 88912175

## 《口福——中国饮食，一种文明的精髓》

由旅法学者、作家郑鹿年历经6年精心用法语写作的《口福——中国饮食，一种文明的精髓》最近由法国出版社出版发行，该书以跨文化的视野，观照世界两大顶级厨艺——中法美食之异同，向法国人介绍中餐文化的博大精深。

来自上海的郑鹿年，父亲是一个美食家。他对父亲70多岁，一个人拄着拐杖，坐黄包车到火车站，到70公里以外的昆山，为的是吃一碗奥灶面的事还记忆犹新。《口福》一书从作者对美食家父亲的记忆入手，谈到汉朝民以食为天，到近代史上的饥荒和现代吃货的定义等各个层面。作者如同一个充满激情的导游，满怀对祖传的对美食的热爱，向读者介绍中国饮食文化，并展示中华烹饪的博大精深，同时对于中华美食之历史沿革、现状之喜忧、演变之前景，均有独到之分析;并以跨文化的视野，观照世界两大顶级厨艺——中法美食之异同。

法国米其林星级大厨居伊·萨瓦为此书作序。他在序言中表示，对法国人来说，中餐既亲切又神秘，因为中国和法国有着相似的饮食文化，但中国饮食文化中又有很

多让法国人不理解的部分。也许通过郑鹿年先生的这本书，喜欢中国饮食文化的读者会有更深层次的理解。

### 相关链接——

历史文献考证，中餐馆在法国兴起大概是在上世纪70年代末。当时东南亚半岛的华人因战乱逃离居住国来到法国。为了生计，开中餐馆成了这些难民的首选，因为难民祖籍基本都为广东，所以法国中餐馆起初都是以粤菜为主。

巴黎中餐馆的分布比较有趣，城市北部因为江浙人多，所以餐馆口味以江浙菜为主;南部的13区则完全以粤菜为主，因为那边生活的华人多为广东人。

以前在法国，中餐馆为招揽更多外国人，除注重餐环境以及服务，大部分都走“法国口中餐馆”的道路，但现如今，新开的中餐馆口味倒是越来越“中国”。目前，中餐已挤入法国餐饮行业的中间档次，许多法国人习惯在中餐馆请客吃饭。目前流行的“法式中餐馆”有三种形式:传统点菜式、柜台零售式和自助餐式。

据中国侨网、《半岛都市报》