

馋人的家常酿菜——花色豆腐



花色豆腐



宁波佐餐王调味食品有限公司协办



挖洞



把配料酿进豆腐里



放进砂锅里



煨好的花色豆腐



将汤汁浇至豆腐上



豆腐煎至两面金黄

□记者 方叶

将老豆腐切成小块,在每小块豆腐中央挖一个小洞,用香菇、碎肉、萝卜丁等佐料填补进去,然后用砂锅小火长时间煮,再收汤汁,浇上即可。这道看起来简单的酿豆腐,可谓是一道功夫菜,它集软、韧、嫩、滑、鲜、香于一身,呈现金黄色,豆腐的鲜嫩滑润,肉馅的美味可口,再加上汤汁的浓郁醇厚,让人垂涎欲滴。

有30年做菜经验的厨师吴港就在客家酿豆腐的基础上加入了本地特色海鲜——虾泥,研发出了这道馋人的家常酿菜——花色豆腐。

酿菜的由来

中华饮食文化丰富多彩,博大精深,历代相传又推陈出新。见于记载的,我国早在周代,就已有类似“酿菜”的烹制方法。如号称“八珍”之一的“炮豚”,是把枣子酿入乳猪腹中,经过烧烤、油炸、隔水炖而成。但这里面的枣子是不吃的,只用来增加猪肉的美味。北魏贾思勰的《齐民要术》中有“胡炮肉”,是取一岁左右的肥白羊肉,切碎后,加豆豉、盐、葱白、花椒、胡椒等拌匀,塞入翻过来的羊肚中,缝好,投入火中烤。据说其味“香美异常”。

对于自秦始皇时代便由中原地带不断南迁的客家人来说,因为环境的不断变化和一路漂泊,虽然有心保留中原的语言和饮食习惯,却不得不与南迁地的土著及周边其他民系相互融合。但最让客家人难以割舍的自然是拥有乡愁符号的饮食文化与风俗习惯。

南迁的客家人安居乐业后,除了原本以家禽、家畜和山珍野味为主的烹饪原料,也渐渐融合了当地特色,形成朴实实在、注重养生、醇厚香浓的饮食风味。譬如用各类菜蔬所制的酿菜。所谓酿菜,是在一种原料中夹进、塞进、涂上、包入另一种或几种原料制成的菜肴,做法与包饺子有着异曲同工之妙。酿豆腐、辣椒、茄子、苦瓜、腐竹、鸡蛋、芋头、青蒜……客家的“酿”文化,万物皆可入馅料。俗话说“无菜不可酿,无菜不可入酿”,由此可见客家人的酿菜种类极其丰富,具有极大的包容性与适应性。

酿豆腐的传说

“好吃不过饺子”,已经成为我国很多地区的一种饮食共识。因南方少种小麦,喜食面食的原来人客居在南方,再难像以往那样容易吃到饺子。为此,客家人只好就地取材,用不同的原料、蔬菜等代替饺子皮包裹馅料,寄托对北

方饺子、中原文化的感情。他们采用酿菜的手法,将山珍野味的鲜美填入豆腐中。南方豆腐用的石膏较少,质地细嫩如水顺滑;野菜的清甜杂糅着菌类的奇香,连带着肉末都美味异常。客家名菜——酿豆腐就此诞生。而酿豆腐、酿茄子、酿苦瓜是其中的佼佼者,更被称为“煎酿三宝”。

另外,相传很久以前,一个五华人和一个兴宁人是结拜的好兄弟,因为在点菜的时候出现了矛盾,一个要吃猪肉,一个要吃豆腐,后来,聪明的饭店老板想出了一个两全其美的办法,制作出了酿豆腐。

花色豆腐的做法

吴港研制的花色豆腐就是在酿菜的基础上创新的。它制作工序繁琐,配料多样。一般制作一盘花色豆腐,需要肉沫3两、萝卜丁1两、香菇丁1两、芹菜沫2两、茭白丁1两、虾泥半斤、老豆腐1斤半。先将配料切碎搅拌,然后将老豆腐挖洞,将配料酿到豆腐洞里填满。随后将豆腐放至平底锅,煎七八分钟后,煎至两面金黄即可。接着制作汤汁,用洋葱、生姜、蒜子、葱白、胡萝卜,喜欢吃辣的可加入辣椒,随后加油煸炒,出香味后,加入高汤(骨头汤),加入盐、味精和料酒等调料。随后将汤和豆腐放入砂锅中,煨半小时至45分钟左右,再把豆腐捞出来,放至盘中,同时可将汤料丢弃,用淀粉勾芡汤汁,浇至豆腐上即可。

“这也算一道创新菜。当时想了很久,以前酿豆腐配料较少,就肉沫、香菇丁、萝卜丁几样,后来我想,我们喜欢吃海鲜,就加入了虾泥,增加了鲜味。除了配料增加外,还以鲜香清爽的口感和突出原料本味的原则,改善了制作工艺,从以前只是简单地蒸改到了放至砂锅中煨,这样最大程度保留了菜品的鲜味和丰富的口感,还最大化地保留了食材的营养成分。”吴港表示,花色豆腐有补虚养身之效。

花色豆腐是以一道普通食材制作而成的菜品,上桌后,一股浓郁的香味迎风扑面而来,其外皮坚实金黄,内里嫩如凝脂,裹着鲜香嫩滑的肉馅香气四溢,咬上一口,鲜滑爽口,下咽后仍然齿齿留香,让人欲罢不能。

复合调味品 专家
 佐餐王 ZUO CAN WANG
 选用优质原料,传承百年工艺

肉包调味料

芭比馒头、小杨生煎、庆丰包子铺等这些传统点心连锁在餐饮领域也占有一席之地。佐餐王公司研制的这款肉包调味料,在肉馅调制时,能起到增香、增鲜的作用。其中老抽、生抽、鸡精、姜、蒜、花椒粉、香油等调味料和香辛料,按照多次试验调和,科学配比,做出的包子馅料,咸淡恰到好处。每批包子成品,风味稳定且大大降低了调料的成本。

肉包子做法

1. 将面发好,醒面后,反复揉上劲,分成小面剂子,擀成皮。
2. 肉剁成馅,芹菜焯一下,切碎。将肉馅和芹菜碎搅拌,加入适量肉包调味料等。
3. 包好后,开水上锅蒸15分钟即可出锅。



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离“合格”总差了那么一点,而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:460947613@qq.com

北京:智能炒菜机进驻快餐店

近日,在北京东单北大街上新开了一家没有厨师的快餐店,客人进店后通过电子点餐机选好菜品并进行电子支付,等候几分钟,由智能炒菜机烹制的菜肴就能出炉。据介绍,智能炒菜机能完成从自动放料、自动炒菜到自动清洁的烹制全过程。餐厅不仅不需要厨师、收银

员,而且菜品原料都通过安全可靠的供应链集中加工生产,通过全程冷链配送到门店,保证了食品安全。据悉,这家快餐店现有7台智能炒菜机,已实现鱼香肉丝、手撕包菜、麻婆豆腐等数十个菜品的标准化烹饪。

据新华社



图片来源网络