

传统名菜鳝丝糊辣 咸鲜美味老少皆宜



鳝丝糊辣



记者 方叶

逢年过节,不少宁波人的饭桌上少不了这道菜——鳝丝糊辣,其与声名在外的咸齑大汤黄鱼齐名,是宁波十大名菜之一。

鳝丝糊辣有传说

相传乾隆皇帝去海宁途经南浔,忽然想起有人对他说过,南浔获港的“烂糊鳝丝”(即“鳝丝糊辣”)是一道不可不吃的鱼珍佳肴,此番路过南浔,何不趁机一饱口福,否则岂不错失良机?

于是乾隆命人将船停泊在南浔,吩咐手下速去获港请名厨制作此菜。乾隆皇帝在船上盼了两个时辰左右,突见一叶轻舟裁开入绸似锦的湖面,徐徐向龙船靠拢。一厨师手捧十寸青瓷大盆,盆中鳝丝如黛山环绕,中间一凹潭放着葱泥,熟油尚在沸腾,而鳝丝上有虾仁、火腿丝、鸡脯丝、蛋皮丝、红青椒丝等五色佐料点缀,恰似山花烂漫,乾隆见菜大悦,立即品尝起来,这盆用五油(猪油、菜油、麻油、酱油、糟油)、四辣(姜辣、葱辣、红青椒辣、胡椒辣)等佐料精心制作的传统名菜,吃得乾隆心情大悦,连声称赞名不虚传,名不虚传也!从此鳝丝糊辣被列为宫廷菜肴,名扬四海。

南浔获港的“烂糊鳝丝”有名,宁波的“鳝丝糊辣”也是传统名菜。除了宁式鳝丝糊辣,宁波的十大名菜还有咸齑大汤黄鱼、冰糖甲鱼、腐皮包黄鱼、苔菜小方烤、火踵全鸡、锅烧河鳗、网油包鹅肝、黄鱼鱼肚羹、荷叶粉蒸肉。

端午黄鳝赛人参

鳝鱼,学名黄鳝,体细长呈蛇形,头粗尾细,体表有一层光滑的粘膜保护,无鳞,色泽黄褐色,有不规则的暗黑斑点,各鳍不发达基本消失,全身只有一根三棱刺,刺少肉厚,肉嫩味美。鳝鱼常生活在稻田、小河、小溪、池塘、河渠、湖泊等淤泥质水底层,在中国各地一年四季均有生产。鳝鱼为经济性食用鱼,一般以活鱼贩售,市场上的黄鳝多是人工养殖。黄鳝的营养价值甚高,不仅是宴席上的佳肴,其肉、血、头、皮均有一定的药用价值。据《本草纲目》记载,黄鳝有补血、补气、消炎、消毒、除风湿等功效。

端午前后,宁波人“舌尖上的美味”多了起来。宁波老话道:“忙做忙,勿要忘记五月黄。”端午前后,老宁波时兴吃“五黄六白”。“五黄”指的是黄鱼、黄鳝、黄蛤、黄梅、黄瓜,各地稍异,水乡吃黄鳝,海滨吃黄蛤,山区吃黄梅,有的用黄泥蛋(咸鸭蛋)、黄豆瓣、枇杷(皮黄色)等替代,五样“黄”字头食物即可;“六白”指的是豆腐、茭白、小白菜、白条鱼、白斩鸡(鹅)、白切肉(或白酒、白蒜头等)。如何把新鲜的黄鳝做成美味上桌,宁波人自然首选做成宁式鳝丝糊辣。由此可见,宁式鳝丝糊辣在宁波人的心目中有着举足轻重的地位。黄鳝以小暑前后最为肥美,宁波老话还有“端午黄鳝赛人参”的说法。

相信在很多人的记忆中,总有这样熟悉的一幕。夏夜的田野上,伴着蛙声阵阵,绿毯般的水稻田里,有点点灯火在缓缓移动,那便是有人在田间地头抓黄鳝。那个时候,仅用几条蚯蚓

和一把用破雨伞上拆下来的伞骨做的鳝筒,就能钓到数不清的黄鳝。“心急吃不了热豆腐,也吃不到好鳝丝。”每次抓回来的黄鳝并不急着下锅,要在家养上两天,待黄鳝养得没多少土腥味了,再拿来做菜。

鳝丝糊辣的做法

黄鳝是奉化特别常见的一种水产品,而会吃的我们也吃出了自己与众不同的方式——奉式鳝糊,为奉城百姓宴客时所必备。

黄传安是岳林诚信御宴大酒店的大厨,也是浙菜金牌大师、中国烹饪名师,从事厨师行业已有23年。他表示,奉式鳝糊的做法其实很简单,主要是掌握火候和调料的分量。这道菜的主要食材是鳝丝,去菜市场买上300克,也就是2、3条的活鳝鱼,6两就足够一家三四个人的量。准备好主材,还要再备上150克薄瓜(俗称夜开花),还有100克新鲜蚕豆和生姜、红辣椒等配料。同时还要准备高汤、盐、味精、糖、猪油、白胡椒粉、香油等调料。

第一步粗加工,生姜、红辣椒切丝、夜开花切丝、鳝鱼切段。让鳝鱼经过“余”这一道工序。把活鳝鱼,往开水锅里倒,盖上锅盖,煮一下,这有技术问题,煮久了不行,煮不够也不行,得煮到七八分熟时候,捞起来,用竹刀子划开,去其脊骨、内脏,再切成7厘米左右的段或丝。蚕豆也要“余”下,以保持食物色、香、味,特别是色起着关键作用。随后锅内放入猪油下姜丝、夜开花、鳝丝焗香,再放入高汤烧开,加入调味料,这时候就可以放入这道菜的辣味——胡椒粉,去除黄鳝的腥味。接着用淀粉勾芡收稠,待鳝丝蜷曲即可出锅。此时的鳝丝已然成了鳝糊,油光透亮,酱香浓郁,十分诱人。做到这,还差最后一步——浇响油。将滚烫的油淋在上面,只听“吡吡”几声,喧腾四起、香气四溢。随后将之前红椒丝摆在鳝丝上,撒上白胡椒粉,淋上香油即可。酱色的鳝丝、金黄的姜丝、翠绿的豆瓣、大红的辣椒丝,很是喜庆好看。

夹一筷子一尝,鲜滑油香的滋味和烫口的口感穿透舌尖,充盈口腔,瞬间舒坦了食客和游人们饥肠辘辘的胃。

“每年我的厨师团队要做几百场宴席,而这道鳝丝糊辣几乎场场都做。因为老少皆宜,下酒、过饭皆可口、滋补,比较畅销。尤其是4、5月份的黄鳝最为肥美。”黄传安说,黄鳝营养价值很高,含有丰富的DHA、卵磷脂、钙、铁等矿物质和人体必需的氨基酸,是一种高蛋白、低脂肪的食物。黄鳝有调节血糖、保护视力补虚益气、补脑益智、提高免疫力等食用功效。鳝鱼虽是美食佳品,但吃鳝鱼是很讲究的,那就是一定要买活的,吃鲜的,不可吃死鳝鱼。鳝鱼死后,会分解成一种有毒物质,食后会引起食物中毒,出现头晕、头痛、胸闷、心跳、血压下降等症状。而且,鳝鱼死亡的时间越长,所含毒性越重。



蛋黄酥

准备材料(以24个一份为例):
油皮:中筋面粉225g,猪油80g,糖粉45g,纯净水90g
油酥:低筋面粉180g,猪油90g
馅料:豆沙600g,咸蛋黄24个
其他:纯蛋黄2个,黑芝麻适量

- 具体步骤:
- 1.把油皮中的全部材料混合揉至光滑状,揉好的油皮用保鲜袋装好封口,放在温暖处松弛30分钟。
 - 2.把油酥的材料混合揉匀,盖上保鲜膜放在温暖处松弛20分钟。
 - 3.将油皮和油酥各分成24份。
 - 4.利用等油皮油酥松弛的时间,将豆沙分成25g每个,放进咸蛋黄包圆备用。
 - 5.取一份油皮,按扁,包入一份油酥。
 - 6.将油皮全部包裹住油酥后,取一个,用擀面杖从中间向两头摊开,擀成牛舌状。
 - 7.从下往上卷起来,松弛20分钟,擀好的记得覆盖保鲜膜保湿。
 - 8.将松弛好的卷,顺着长的方向,再一次擀干,接着再卷起来,盖上保鲜膜松弛20分钟。
 - 9.取一个卷,用擀面杖擀圆,四周薄一些,放上豆沙蛋黄。
 - 10.包圆后收口向下摆放在烤盘中。
 - 11.刷上蛋液,撒上黑芝麻,烤箱180度预热,中层上下火烤30分钟即可。

备注:新鲜咸蛋黄可用白酒浸泡10分钟去腥味,若不介意则可以省略这个步骤。

网友“伊苏”提供



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

土耳其举行成都美食文化节



9月12日,在土耳其首都安卡拉,来宾在发布会上品尝中国美食。

9月12日,土耳其首都安卡拉举行成都美食文化节新闻发布会。据悉,成都美食文化节于13日至18日在此举行。

新华社发(穆斯塔法·卡亚摄)



食材



余好的鳝丝



余好的蚕豆



用高汤烧开



辣椒丝