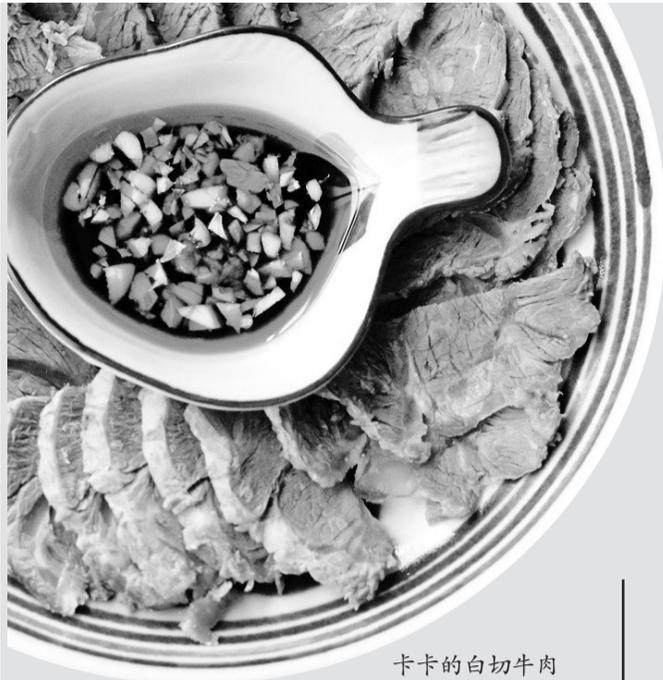


## 慢

生活



卡卡的白切牛肉

宁波人的一种情结叫  
“本地黄牛肉控”

作为一个土生土长的宁波人来说，卡卡似乎从小就对牛肉情有独钟。“有意思的是，母亲从小就教育我：牛肉里的蛋白质含量特别高，相对而言，猪肉里的脂肪含量高，所以体育运动员都是吃牛肉的。”选择牛肉，母亲是出于对女儿健康的考量，而女儿的理由则更简单：因为母亲做的牛肉实在太好吃了。

“记忆中每逢周末休息，妈妈会去菜市场买一斤牛肉来，在厨房里切成四方小块，然后做红烧牛肉。牛肉里加酱油、糖、茴香和桂皮，闻着带着焦香的红烧牛肉味，我在隔壁房间里一边做作业一边流口水。”卡卡说。

逢年过节，牛肉更是卡卡家必备的美食，不过做法又不一样了。过年的时候，母亲买的多是牛腱子，一买5斤10斤的，切成拳头大小，卤煮入味，烧好了放在高高的柜子里。有客人来，切一盘冷盘，要从年三十吃到正月十五。不舍得整块牛肉切盘的话，就会切几片做帮头，煮成牛肉粉丝，或者牛肉面，加些牛肉汁，再撒些咖喱粉，黄黄的一大锅，上面点缀一些绿葱花，我们一家人围着一大锅吃得暖洋洋的。

二十多年，这种味道或许已经融到了卡卡的生命中。等到自己做家庭主妇的时候，卡卡也极爱买牛肉、烧牛肉。“每到冬天临近过年的时候，我的朋友会送我很多生牛肉，让我帮忙做卤牛肉。那个时候家里几个锅都是满的，里面全是浸在汤汁里的牛肉，因为卤煮一锅牛肉我会用上6到8小时，让它们更入味。”

或许是出于一个宁波人味觉上的傲娇，卡卡说自己买牛肉的时候，对本地黄牛肉有着明显的偏心。“牛腱子适合做卤牛肉，卤好了晾凉，切成薄片，里面有一道道透明的筋，特别好看；牛里脊嫩，可以炒着吃，做成蚝油牛柳；牛筋焐到软糯，是我家最爱吃的一道菜；红酒焖牛尾则是一道西式菜，价格也贵，加了洋葱、番茄和牛尾一起慢慢炖成浓汤，是招待客人的上好菜肴。”

尽管烩的牛肉料理有很多种，但卡卡最爱做也最常做的还是红烧牛肉。“因为那是小时候妈妈的味道，对我来说，它有着强烈的味觉记忆。”

买回来的牛肉切成四方块，加一粒茴香一片桂皮，用酱油、啤酒和糖一起烤到汤汁收浓。烧好的牛肉会缩水不少，当餐先吃一盘，剩下的可以变化出很多菜肴来：牛肉加白菜和番薯粉条炖一锅，牛肉加洋葱炒一盘，牛肉和大葱一起炒也特别香，还可以和绿豆粉丝煮成咖喱牛肉粉丝。冬天煮青菜年糕汤的时候，挖一勺烤好的红烧牛肉连肉冻进去，就是无比鲜美的一大碗。

得空的时候，卡卡会把自己做菜的心得放到个人美食公众号上。“牛肉类菜谱是最被大家欢迎和接受的，无论北方南方，大家都爱吃牛肉，虽然各地的吃法都不尽相同，煎炒炖煮，但是牛肉的滋味相信大家都会喜欢。所以在未来，我可能还会不断尝试牛肉料理吧。”卡卡莞尔说。

有种美食偏好叫  
我爱吃牛肉

过了白露，天气渐渐转凉，宁波人的食欲也随着贴秋膘的本能转向了能量更足的肉类。这段时间“二师兄”的价格一直不太友好，不过好在我们还有牛肉可以选择。宁波人对牛肉的喜爱似乎远远超过猪肉或者羊肉。奉化牛肉面、五香烤牛肉、牛肉汤……对于宁波人来说，关乎牛肉的记忆，总是很美好的。

最显功夫的是  
看似简单的煎牛排

和卡卡一样从童年时就对牛肉有着深厚感情的还有侯颖哲。侯颖哲是上海人，在那个时髦的大都市里，十里洋场的国际范儿也影响着寻常人家的餐桌。

侯颖哲的妈妈做得一手好菜，牛肉料理中最拿手的是咖喱牛肉汤。黄咖喱做基础，汤里放入油豆腐、粉丝和香菜，这是老底子上海人才知道的滋味。年少时，在工薪阶层的侯颖哲家里，牛肉也是过年过节才有的硬菜。不过只要有机会，骨子里充满摩登情调的妈妈还是会给家人做上这样一顿中西合璧的牛肉汤。“上海人吃咖喱相对比较早，我妈妈的这道汤更是一绝。这样的味道从很小的时候一直伴随着我成长，是小时候记忆最深的牛肉美味。”

长大后，侯颖哲选择学厨，开始了自己长达二十多年跟美食打交道的生涯。不过和卡卡不一样的是，他的方向是西餐。在西餐中，牛肉是被运用得最为普遍的一种食材。从简单的汉堡，到精致的法餐，几乎每种西式烹饪的手法中都能找到牛肉的踪影，甚至有不少国家的国菜也都是由牛肉做主打。也正因为如此，侯颖哲跟牛肉接触的机会更多了。

“在很多国人眼里，牛肉可能就是用来煎牛排的，其实意面、汉堡里面也能用到牛肉。在芬兰、挪威那些北欧国家流行炖煮，而在意大利，人们则喜欢吃炸牛排。烤、扒、煎、炖、煮、炸、生食，全世界牛肉的吃法太多了，每一种都有自己的独特味道。”侯颖哲笑着说。

如今，身为宁波西餐专业委员会会长的他在处理各种牛肉时，已经完全能得心应手。按他自己的话来说，可谓是“阅肉无数”，一块牛肉什么级别什么部位一眼就能辨别得出。不过，越是阅尽千帆之后，越是会追求最本真的东西。亲朋们知道他手艺了得，因此时不时请他亲自出手为大家做一顿佳肴，他也乐得享受这种接受褒奖的机会，有求必应。朋友聚会，他最爱做的还是看上去最质朴的煎牛排。

其实，在西餐的学习中，牛排的制作是相当有难度的。在制作的过程中，肉眼可见的操作部分似乎相当简单，但背后支持的功力却只有内行的人才了解。“煎牛排对火候、时间都有着严苛要求，即便是制作同样熟度的牛排，不同部位的牛肉，对火候的需求也截然不同，只有精准把握了牛和温度的关系，才能将最美的味道呈现出来。”侯颖哲说，厉害的西餐厨师，能同时记下一块铁板上四五十块牛排的状态，并且在最准确的时间里做出处理。如果没有十年左右的反复锤炼，这身功夫是出不了师的。例如他自己在头五年里就练得辛苦万分，手底下废掉的好牛肉也不在少数。

如今，随着宁波人生活品质的日益提高，越来越多的优质牛肉流入宁波消费市场，怎么吃牛肉也成了很多美食爱好者研究的话题。对此，他也给出了自己的建议：爱美的女性选牛柳，因为脂肪含量少；男士可以尝试肉眼，肉脂比例恰到好处。“家里制作牛排，可以将肉切成1厘米左右的薄片，正反面加入少量盐和胡椒，在平底锅里加入少量橄榄油，一个拍碎的蒜瓣焗香后等锅出青烟下牛排，五分熟的口感，单面煎三十到三十五秒，煎至出色即可。”

记者 黎莉 受访者供图

侯颖哲料理的进口牛肉



食