



一个人也要好好吃饭。上周末,本报关于白领食堂的报道引起了很多读者的共鸣。很多上班族来电表示,下班回家一个人的晚饭,才是结束一天马不停蹄工作后的自留地。当喧嚣回归平静,生活变回本该有的样子,一碗热腾腾的盖饭,是营养又快捷的选择,配上千挑万选后的下饭剧,带给人幸福的食物其实就是这样平凡、简单。本周,记者为你探访上班族青睐的花式盖饭。

花式盖饭 给上班族“充电”

盖饭花魁 浓稠之间慰藉肠胃

盖饭虽起源于华北、西北地区,但这一毫无制作门槛的食物使得各地人都能参与到盖饭的二次创作中,广东的碟头饭、东北的烩饭、湖南的盖码饭纷纷争夺关于盖饭的“最终解释权”。

纵使盖饭千娇百媚,花魁非它莫属。得益于掌勺师傅精湛的刀工,当浓稠的“鱼香肉丝”从“滋滋”的锅中滑进白花花的米饭上时,一场华丽的邂逅徐徐展开。位于人民路附近的西渝香家常菜馆,晚上是川味烤鱼、麻辣江湖,白天和夜宵则是花式盖饭之间的快意恩仇。宫保鸡丁、麻辣豆腐、麻辣鸡杂……弱水三千,只取一瓢。晚上8点左右,店里的“鱼香肉丝盖饭”从下单量上体现了上班族对它的偏爱。

“鱼香肉丝当菜吃和盖饭不同,一旦盖在米饭上,讲究的不仅是口味,还有口感。”西渝香大师傅的鱼香肉丝不过分干,也不过分稠,裹着酱汁的肉丝、胡萝卜丝、笋丝、木耳丝,你挨着我,我拉着你,相互抱团沿着锅边转一圈滑到米饭上,内向的白米饭与张扬的鱼香肉丝相遇,这样一对搭档的确般配。“吃之前,不要用勺子全盘拌匀,吃多少拌多少,这样吃起来有渐进的节奏。还有会吃的,从中间刨个坑,向四周拌着吃……”店里上菜的小哥是个细心人,是不是老顾客看一眼就知道。常来吃的顾客,吃到最后,盘里的菜要与米饭成正比,让最后一口米饭也要拌着最后一口菜扒进嘴里,才算心满意足。

并非所有饭和菜盛到一个碗里端上来都能叫盖饭。盖饭其实是盖浇饭的“缩写”。盖,注重的是摆盘,热菜应该覆盖在提前盛好的白米饭上,如果是饭菜分开装,那就成了没有灵魂的便利店盒饭,如果菜和饭完全混在一起,那就成了拌饭或者炒饭。浇,则强调的是菜呈现出的状态,而盖浇饭的菜一定是大火宽油配以爆炒、红烧等烹饪方式,出锅时带有介于固体和液体之间的汁水,才能带着米饭一起慰藉饥肠辘辘的肠胃。

盖饭哲学 百般滋味与生活和解

盖饭大军的包容就在于万物皆可盖饭,不同地区和时令,都可以根据口味偏好和应季的食材制作出相应的盖饭。曾有一位盖饭达人粗略计算,按照一天一种的速度,他自己列出的食材拼成一碗盖饭,起码能吃上18年。先选主料,排骨、里脊、五花肉、腊肉、蹄花、肝、肥肠、牛肉、羊肉、鸡肉、鸡杂、鸭肉、鱼肉,单选肉就能挑出十多种;然后再用不同的刀法烹饪,选择切肉块、肉片、肉丝、肉丁、肉末;有了肉,总得配些素菜,茄子、尖椒、红椒、土豆、莴笋、木耳、西红柿、蘑菇;最后再定口味,是红烧还是鱼香,是麻辣、宫保、孜然,还是京酱、糖醋……按照这些选项排列组合,就能选出六千多种,盖饭统计学,完全可以出一道数学题。

盖饭是一门神奇的学问,能体现的是食者本人当天的心情。在崂山金狮广场附近一家猪肘饭门店里,夜幕降临时来店的顾客大部分都会打包一份猪肘饭回家。这是深夜食堂,也是自留地里飘出的独特暗香。当疲惫的上班族到店放下包,解锁手机,打开微信,再浏览一遍是否还有没回复的信息时,锅里正肉香四溢,肆意的钻进鼻腔刺激大脑。不论当天有多少光辉时刻,有多少不尽如人意,此时只想快速提着卤肉饭飞奔回家,打开一部下饭剧,在卤肉饭香糯软绵的咀嚼里,跟忙了一天的自己说一声:“辛苦了,吃点好的歇歇吧……”

“卤肉饭是考量肉是否新鲜的关键,瘦肉不柴,肉皮软糯,这样的卤肉才肥而不腻。”掌勺金师傅两口子一个炖肉,一个回锅,炖好的卤肉需要再加工,口味才能得以升华。加上现炒的酸辣土豆丝、辣炒豆芽……每一样都是依据肘子进行的合理搭配和私人定制。卤好的肘子快刀剁碎,肉块太大腻口,太小不过瘾,如指肚大小刚刚好。盘中码好热腾腾的米饭,豆芽、土豆丝两旁并列站好,此时剁好的肘子登场。菜刀铲起,从刀头像“盖被子”一样给盘中食物铺上一层浓油赤酱的诱惑。上桌前,再从锅中舀起半勺肉汁淋在肉上,油亮亮

的肘子肉盖饭端上桌,一口下去,肉香、菜香、米香,三种滋味在肉汁中得以升华,与生活和解的理由,就是来自一碗简单的肘子饭。

深夜幸福 “销魂”肥牛饭

别看如今的盖饭是地道的平民食品,如果追溯起来,三千年前周天子的饭桌上已经出现了盖饭的身影。在《周礼》记载中,位列八珍第一的“淳熬”,其做法是“煎醢,加以陆稻上,沃之以膏”。由于周朝的烹饪方法还处于比较初级的蒸煮阶段,所以原始的盖浇饭只是把肉酱煎熬好以后加在黄米或小米上,然后再淋上油脂。到了隋唐,“淳熬”发展成“御黄王母饭”,烹制方法也有所改进。据韦巨源《烧尾宴食单》记载:“编缕卵脂,盖饭表面,杂味。”此时的盖浇饭已经有了鸡蛋和肉丝。平平无奇的盖浇饭,过去可是殿堂级别。

盖饭花了上千年终于放下身段成为平民美食,却发现今天的都市生活里半途杀出“程咬金”——井,大意是比盛食物的碗更深的陶制钵,也指放入井钵的饭菜。盖浇饭出了趟国门,摇身变成了精致的井饭。牛肉井、鸡腿井、鳗鱼井,这些井饭精准阻击了都市白领需求。分量小是精致,油水少是健康,价格高是为匠心买单。如果想实惠也很简单,买一盒肥牛回家,就能轻松拿捏。在设计院工作的夏雯不算精通厨艺,但本着一个人也要好好吃饭的原则,她把肥牛饭做得精益求精。

“肥牛饭的灵魂在于酱汁和最后打上的那颗溏心蛋,没有这两样,就是天花板级别的肥牛也白搭。”的确,新鲜的肥牛易得,需要用心烹调的酱汁和拿捏火候的鸡蛋难求。“黑胡椒、烧烤汁、蜂蜜,调味三者缺一不可,最后的鸡蛋只要蛋清略白,即可捞出,多一分钟都是对蛋黄的浪费。”夏雯告诉记者,肥牛铺在米饭上,扭上一圈黑胡椒,淋上一圈酱汁,中间刨个坑,小心翼翼地将鸡蛋放在中间。吃之前,筷子尖轻轻戳破蛋黄,流出的蛋黄包裹在肥牛和米饭上,有了蛋黄的加持,肥牛和米饭也变得金光闪闪。一口下去,这就是深夜的小确幸。

盖饭的盛久不衰,戳破美食中的所有虚幻景观,有人吃完盖饭有了力气继续养家糊口,有人就着盖饭讨论昨晚的比赛,有人匆匆吃完盖饭回到房间打开笔记本继续未完成的工作。带给人幸福的食物并不一定珍贵或复杂,或许就是一碗白米饭,盖上相濡以沫的“浇头”。



肘子肉盖饭



牛井饭



鱼香肉丝盖饭



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

本版撰稿
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾