

# 秋意渐浓

## 砂锅煲出热气腾腾



棒骨砂锅

### 砂锅有味

#### “咕嘟”炖出棒骨砂锅

砂锅,是人类较早使用的炊具,特殊的质地让它吸热和放热都很均匀,所以在烹调时,它能让诸多食材的风味显现并保持下去。由于这个突出特点,砂锅也就渐渐地从炊具变成了一种吃食的泛指。

“我个人最青睐的是棒骨砂锅,之所以爱它,是因为它完全彰显了最地道的砂锅风味。”棒骨砂锅,叶青家里秋冬季节最常上桌的招牌菜。“有菜、有肉、配上一碗米饭,吃完全身都暖和了。”说起这道棒骨砂锅,起初叶青家的大棒骨,是父亲专门用来炖大锅菜的主料,炒好的糖色,老抽、生抽和各种大众调味料,连同焯好水的大棒骨一同扔进高压锅里炖15分钟左右,再回锅配上用来解腻的胶白、厚实的海带,一小把泡好的粉条,舀上几勺高压锅里的大骨汤简单调味,任窗外寒风吹得有多冷,这道菜一上桌,全家都热气腾腾。

棒骨随着掌勺人的喜好有了演变,从原来的大锅乱炖菜华丽变身,换成了带有大自然精致色彩的砂锅,并带锅上桌。起初父亲不解,但看着女儿端上桌的砂锅里,大棒骨和各种配菜在砂锅的余温加持中,一直“咕嘟咕嘟”欢快地跳着舞,一家人一边小心翼翼捏着被锅气笼罩的棒骨,一边享受着被贴骨肉烫得“龇牙咧嘴”的满足,父亲也就欣然接受了这场由厨具带来的“厨房变革”。

虽然有了技术加持,但想要做出好吃的棒骨砂锅,还得有父亲的点拨。“以前人们按照口感,将猪肉划分成了几个等级,最好吃的便是拆骨肉,之后才是猪头肉和五花肉。在各个部位被一抢而空后,只有大棒骨‘落单’,得到棒骨的人似乎也只剩下熬汤和炖煮两种烹饪选择。”叶青的父亲年轻时曾做过帮厨工作,一次他把店里剩下的棒骨带回家炖煮后意外发现,骨棒上仅存的肉格外香,以后大棒骨就纳入了家中食谱。白菜玉米是每个北方人秋冬必备的食材。做砂锅时,硬邦邦的白菜帮不必刀切,随意撕成片状扔进汤里,再加上玉米,也可以加卤水豆腐和红薯粉条,就算完整了。

如今生活水平提高了,叶青的父亲选择棒骨也有了新标准,有时也会用多种排骨炖煮。“好吃的棒骨要是猪后腿,棒骨肉鲜红,带着肉白色筋膜,最重要的是棒骨要粗,带骨髓的棒骨才香!”啃大棒骨,会不会吃,要看啃骨头最后一步——吸骨髓。用粗一点的吸管转着圈吸,吸收了香料、调味料的骨髓耐人寻味,享受不了的人会觉得骨髓腻,但对爱吃的人来说就是画龙点睛。

**美味点评:**几样食材分别呈现出自己最丰美的一面,白菜将风味物质送入汤中,让鲜味多了一层鲜甜,棒骨则把肉香全然呈现,在热力的烧灼下,砂锅不断煮沸,冒着香气一锅尽出。再配上一碗香米饭,泡上点儿汤汁,这一餐完满至极。

这两天的大风降温,让岛城秋意更浓。瑟缩中,总想找点热乎的食物。火锅适合多人聚餐,一个人吃的话,砂锅从食量到分量上,都是“刚刚好”的选择。当火热的砂锅上桌,掀开锅盖的刹那,鱼、肉、蔬菜交融四溢的香气随着氤氲的热气扑鼻而来,成为降温天里的不二之选。



### 砂锅有情 稻米变身爱心砂锅粥

说起喝粥,是大部分北方人早餐桌上的常客,但很多人却对它提不起兴致。一想到“粥”,不就是稀饭吗?清汤寡水的,便没什么胃口了。但当粥遇到砂锅,立马便与众不同起来。通过砂锅对稻米完成驯服,最后呈奉出味美可口的砂锅粥。砂锅的余温会将米粒催熟,而米会在这个阶段析出珍贵的米油。等全熟后,砂锅中的粥变得十分黏稠,清亮而带有诱人的米香,一口口下去,滑润香糯。这般滋味,绝非普通白粥所能企及的。

为了照顾年迈的父母,家住新都心附近的吴女士一周在父母家住三天,母亲爱喝粥,开海后她从市场上买来新鲜螃蟹和虾虎,用以辅助寡淡的白粥,只为让老人多吃点。膏蟹鲜虾砂锅粥重点在于鲜味,清甜的虾肉,绵密的蟹膏,配上稠滑的粥,滋味鲜美之余又夹杂稻米香。两种口味的美妙碰撞,将咸鲜、香糯发挥到极致,喝上一口,瞬间肠胃暖热起来。有了首次的尝试,近几日气温骤降,吴女士又从市场上挑了土鸡,回家简单调味炖到五六成熟时,倒入大米,继续焖煮。20分钟左右,砂锅粥让嫩滑的鸡肉与米粒充分融汇,有鸡汤打底白粥,融合了肉香,还有回甘。

**美味点评:**膏蟹鲜虾、排骨鱿鱼、鲜虾干贝,在砂锅粥的世界里,各类食材可以争奇斗艳。这份氤氲着腾腾热气的砂锅粥品,提升了秋天里的幸福感。

### 砂锅有型

#### 煲仔饭中“煎熬”的滋味

美食家蔡澜曾经在博客中这样写:“秋风起,吃腊味之时。”在粤语中有这样一个冷笑话:最煎熬的菜式是什么?答曰:煲仔饭。想象一下,秋冬时节,饥寒中的你点了一个煲仔饭后便要坐下苦苦等着,你咽下无数次口水后,终于等到滚烫的煲仔饭放在眼前,掀起锅盖的一瞬间在锅腔内打滚的蒸汽扑面而来,可你却仍然无法释放迫切的心情,因为——太烫了!此时的你只能小心翼翼地用勺子一层一层地刮着吃,何其煎熬!

假期前半程,下雨大风又降温,位于李沧万达金街附近的鑫旺角煲仔饭,店里坐着不少新老食客。正是饭点,老板安排服务员告知,做好一锅煲仔饭起码得40分钟左右,先喝点暖汤歇歇脚。“做煲仔饭是个细活,快了可不好吃。”后厨大师傅表示,一碗好的煲仔饭,首先就是砂锅要讲究。“煲仔饭的砂锅沿壁厚实,保证耐烧。锅的质要疏松,得有气孔使水汽不间断排出,米饭才能颗粒分明。”大师傅说,这个煲仔饭最适合在秋冬季吃,因为砂锅保温,就算吃到末尾,饭也依旧是温热的。

“煲仔”具备,之后就该轮到饭的环节了。在稻米的选用上,大师傅一般都会择取特有的丝苗米。“它软硬得当,所以口感介于糯和韧之间,同时它又具有较强的吸收性。”大师傅将淘过的米置入煲内,便可放在火上烹制。这过程里,火是成功与否的诀窍,当然,这也是最耗费时间,也最见功夫的步骤了。“砂锅的底部在出厂前都被设计成了圆润的弧线造型,初衷并不是为了美观,而是为了服务料理师傅能够顺利‘转煲’。”大师傅说,当下层米饭烧制差不多时,厨师会均匀地在灶上摇晃煲仔,顺带着浇入食用油。这样一旋转,最下层生出锅巴,中层则还原米饭本味,上层则与其他食材融汇,产生美妙滋味。

等米饭七成熟左右,锅盖要揭开,放入相应的肉食。如果说非要挑出一两款钟情不变的口味,大师傅最爱的还是腊味和排骨。“钟爱腊味,是因为我是广式腊肠的忠实粉丝。”对大师傅来说,后来他也痴迷过牛肉窝蛋,生鸡蛋戳碎,拌入饭里,趁着余温大快朵颐。但再怎么好吃,大师傅发现,似乎腊味和排骨在食客心中的地位依然至高无上。

**美味点评:**在这个一切求快的大时代里,为了一口满意的美味,慢下来,似乎有点格格不入。但转念一想,有些东西,本就是需要等待的,因为味道总会回馈慰藉。



煲仔饭

### 秋冬开炖 先选一口好砂锅

俗话说,宝刀配英雄,那砂锅这种体格浑厚的炊具是砂煲菜的灵魂,它决定了火的渗透,味的留存。你真的了解这一口温暖的锅吗?我们为你准备了秋冬开炖说明书:

**直口砂锅:**也叫平煲,直上直下,方便炖煮,炖好的食物可以直接上桌。

**带箍砂锅:**盖边沿的棉布条,用来密封;为防止砂锅炸裂,在砂锅外箍铁丝,也方便砂锅裂开时补救。

**带把砂锅:**有些砂锅像药锅一样有把手,加热完可以直接垫布手持。

**汤煲:**小口大肚,方便煮,适合汤多的砂锅菜品。

**标准浅锅:**平底大口,适合煨,也适合迅速升温加热。

**兰州砂锅:**兰州的甜泥色青、质细、无杂质、柔软韧性好、耐火强度高,适合炖煮猪蹄、牛蹄筋等耐煮的砂锅菜品。



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!