

一锅好菌汤 有它的“脾气”

微凉的风一吹，冰凉的手脚和异常干燥的嘴唇时刻提醒着，该喝点热汤了。春吃鲜花夏吃果，秋食野菌冬喝汤，所有汤里，最馋人的当属一锅菌菇汤。脆口有嚼头的羊肚菌、清爽的竹荪、鲜香浓郁的虎掌菌……统统下锅“咕嘟咕嘟”炖上大半个小时。热气腾腾里盛出一碗，吸上一口，交织重叠的各种菌菇鲜直冲鼻息，趁着热乎劲儿再来一块吸足了汤汁的羊肚菌，任由汁水在口中横冲直撞，温暖、满足、不油腻，一碗下肚从头暖到脚，全身熨帖无比，哪还需要什么肉。

蘑菇生在树林的落叶、枯木中，自成一派属于菌类。从成分上看，蘑菇富含优质蛋白质、膳食纤维，拥有丰富的可溶性糖和氨基酸。因此，蘑菇一度被营养学家称为“蔬菜牛排”。

菌汤滋味好，但却不易做。“随便把各种蘑菇凑到一起放锅里煮，容易串味，不是香味出不来就是出来的菌味混杂，有时候甚至还带着点土腥气。”曾在云南从事厨师的林家栋深知，煲一锅好菌汤的门道。先是菌与菌的搭配上，每种菌子都有自己的脾气，一锅菌汤用多少种菌子、哪几种菌子，须得老到的大厨才能一应权衡。比如干巴菌，炒起来相当鲜香，但是久

煮就会出现木屑一样的口感，美味尽失；有些菌子则会越煮越稠，黏糊糊的，让蒸锅汤都失去清透感。一碗好喝菌汤，汤与菌的协调、菌与菌的搭配，暗藏层出不穷的门道。

“适合煮汤的，比如在国外与松露齐名的羊肚菌，又叫‘草笠竹’。”林家栋表示，这种菌菇上有许多褶皱，颇似牛羊网胃的菌帽。看起来不起眼，却颇为珍贵，不论是小火慢炖，还是作为增鲜配料，总能激发出一抹浓鲜。再如竹荪，公认的“菌中皇后”，自带洁白纱裙的竹荪味道脆爽鲜嫩，煮进汤锅里会迅速饱满起来，带来清脆脆的口感。姬松茸则出了名的鲜味十足，炖煮时还能释放出亮澄澄的色泽，让整锅汤都变得透亮。而后还得遵从一定的调配比例，主角与配角搭配，才能让鲜香一层层释放出来。

煲汤秘方：“日常家中做蘑菇汤，只选一两样蘑菇，再搭配主料或配菜就能熬出一锅好菌汤。”林家栋提醒，乌鸡、山鸡、花胶、牛骨等，是搭配蘑菇最好的主角。“有了菌菇的鲜味加持，调味料可以省去不少。”林家栋表示，只需盐就能激发食料的本味，过多的调味料反而容易掩盖本味，有轻有重，你来我往，多味食材的滋味平衡，才能熬出一锅香气浓郁的蘑菇汤。



蘑菇汤



清炖羊排

一碗羊汤 足以慰风尘

中国菜博大精深，每个地区因自然地理、气候、资源不同，发展出其独特的烹饪特色，也有不同风味的汤：江浙菜的三鲜汤，南京的鸭血粉丝汤，四川的酸辣汤，河南的胡辣汤，山西的丸子汤，湖北的排骨藕汤。

虽然是北方人，但在南方求学工作多年，蔡嘉文已经无汤不欢，不大的独居房摆满各种砂锅。“不同时节，煲不同的汤。春湿喝祛湿汤，夏热喝降暑汤，秋燥喝下火汤，冬寒喝温补汤。”蔡嘉文曾与一广东太太为邻，记得有个严冬，她拖着又寒又冻的疲惫身躯下班回家，刚入门，邻居太太便送来刚出炉的广式马蹄羊肉煲。蔡嘉文回味：“以前因嫌膻而很少碰羊肉，但喝过这广式羊肉汤后，竟然爱上了羊肉。”

羊肉偏燥，汤里就加入马蹄中和去燥；又加入了胡萝卜和竹蔗，注入丝丝清香甘甜，去除了羊肉的腥膻味；除此之外，还增添柱候酱调味，浓郁的豉香渗入羊肉中，美味至极。蔡嘉文曾向邻居请教这道汤的做法，“羊肉经过长时间的焖煮，软嫩多汁，加上本身的胶质，入口醇厚甘滑。”那碗羊肉汤犹如雪中送炭，抚慰了蔡嘉文寒冷疲惫的

身躯，其滋味令她至今难以忘怀。

清炖羊肉，是北方人钟爱的美食，仅用羊肉熬制炖煮出一锅热汤，先吃肉再喝汤，皆为满足。“清炖羊肉中的羊肉要选取新鲜的羊后腿肉，后腿肉紧实细腻，用来炖汤最佳。”在浮山后经营一家新疆菜馆的于先生，将羊腿肉剁成大小相当的肉块，将羊肉冷水下锅焯水，去除肉里的血水和腥味。“这里最好用冷水下锅，若用热水下锅焯水，肉会立刻收缩，继而肉里的血水和腥味很难去除。接着将葱切段，姜切片，锅中倒入一些啤酒。”据于先生说，这一步也是为了提味去膻气。将焯过水的羊肉放入锅中，添水，但水不能添多，汤和肉的比例最好是3:1。

煲汤秘方：“肉炖汤，不是汤炖肉。”于先生的清炖羊肉方子里，汤中只加盐，其余什么调料都不加，只为炖出羊骨的醇香来。待锅中水烧开后，让它再接着沸腾半个小时，然后转小火慢慢炖煮，只要静待火候，羊肉自会在沸腾的锅中慢慢交融。于先生表示：“这样一碗羊汤没有膻味，临喝前撒上点葱花和胡椒，多喝几碗也不会腻嘴。”

秋风起 幸有汤水驱凉意



秋风微凉
熬一锅大骨汤

在秋季的周末，傍晚小憩醒来，天色已昏沉。凉意四处入侵。“吃货”林先生脑海中的第一个念头，竟是用炖到汤浓色白的大骨汤，煮上一碗泡面。煎一只荷包蛋，再放上黄瓜、青菜、火腿。火腿得到偏爱，只因那鲜红的色泽，像一道灵感，瞬间让这一碗清面白汤，生动起来。

“关于大骨汤的记忆，要追溯到二十多年前。那时候排骨特别‘金贵’。”进入不惑之年，林先生时常会想起小时候母亲熬的大骨汤。“母亲会买来两根大骨，放在煤炉锅里，舀上两大瓢清水，任它慢悠悠地熬上一下午。”看汤色从清到浊，从浅灰到奶白。而大骨汤的香气，也随着门缝里钻进来的冷风，飘散在整个屋子里。熬好的大骨汤只是第一步。“炖头遍的大骨汤主要用来看‘营养汤’，剔下一些大骨肉，母亲会在汤中加入大白菜、豆腐、丸子，一把虾干、鱼干等。再滚上一滚，放盐调味。最妙的是出锅前撒上一把葱花，那绿白相间的鲜活，把一碗汤点缀得更加诱人。一锅色香味俱全的大骨汤就上桌了。”

习惯了饭前来碗汤。看着母亲把汤碗盛满，顾不上烫，林先生便把嘴凑到碗边吸上一口。虾干、鱼干的鲜，骨头的香，直冲鼻间。再用勺子舀上一块饱吸了汤汁的豆腐，哈着热气，趁着热乎劲咬上一口，舌尖总要被烫麻，却异常满足。一锅好汤，是饭桌的当家花旦，更是林先生记忆中深刻惦念的“家味”。温暖，厚实，不油腻。好像喝下一碗，就会生出满满力气。

余下的大骨，还会再熬第二次。依然是蜂窝煤炉，在秋日傍晚，慢悠悠地滚着。熬汤用的是一口铝制大锅，放上八分满的水，把炉子的出风口半掩，这样空气进得少些，煤烧得慢，变成了小火，就可以慢慢炖着汤，之后再加米熬成粥。而今回想起来，这大骨汤粥是最令林先生念念不忘的一味。林先生说，“小时候一锅大骨汤粥，我们姐弟几个，一人三大碗不在话下。偶尔再配上一碟萝卜干或咸菜，总是吃到肚皮滚圆，眼角却还瞟着锅里。”秋风起，一碗暖汤，足以慰风尘。它是一种味道的传承，一种身心的归属，代表家和爱的味道。

煲汤秘方：“小火慢慢熬着骨头汤，掀开锅盖，锅里冒着只有手指头肚一般大的泡，这种火候，能把骨头中那些精华，不急不缓地煨出来，融于水中。”第二遍的大骨汤，油脂不再丰富如初，汤色也清浅许多。但不妨碍它成为上好的汤底。林先生的母亲会将煮好的大骨汤用来熬粥。放入花生、香菇、虾仁或鱼干，煮上一锅大骨汤咸粥。待粥熬至将出锅，放入地里现摘的雪里蕻，切得指甲盖宽，绿油油的，衬得这粥明媚动人。



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！

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报
记者 钟尚蕾