

## 饭包之大 一顿吃不下

吃饭包常被东北人说成是打饭包。想吃一顿饭包,需要备齐以下食材:大白菜叶、米饭、土豆茄子酱、鸡蛋酱、香菜、黄瓜丝、臭菜、葱叶等。里面的大白菜叶是这道菜的灵魂。这种大白菜叶是东北特产,东北人专门用来打饭包。据说,要判断这白菜叶好不好吃,只靠闻就可以,好吃的白菜叶都会散发一股独有的清香。

至于臭菜,乍听这名以为会很臭,但并非如此,它也是一种可以生食的小菜,味道清爽,口齿留香,饭包里如果有了臭菜,那味蕾的享受会更上一个台阶。包好的饭包,里面是真材实料,且要满满当当,可谓“饭包之大,一顿吃不下。”

漂泊在外的东北人吃不上家乡特产也没关系,网络购物给我们提供了很大的便利,在网上,可以找到很多农家院,专门卖新鲜东北白菜叶和臭菜。凑齐食材后,就可以动手制作了。先将米饭、土豆茄子酱、鸡蛋酱、香菜、黄瓜丝、臭菜、葱叶等食材,根据自己的食量拌到一起,然后展开一张大白菜叶,将拌好的食材铺到大白菜叶上,最后把菜叶卷起,就算打好了。

有人说,东北饭包就像西安的肉夹馍、北京的炸酱面、山东的大包子……代表着一个地方的气质。酱香的口味,丰富的食材,碳水化合物和维生素的完美结合,不仅东北人喜爱,连外地人也把它深深折服。

## 东北菜大佬 锅包肉是也

近日,一场味蕾的对决在吉林展开。“世界锅包肉大赛”上,除传统的锅包肉,麻辣味、咖喱味、榴莲味、锅包肉汉堡等众多“画风清奇”的花式锅包肉任你挑选。一盘盘金黄酥脆、香气扑鼻的锅包肉,不仅成为网络热搜,更吸引许多人来到吉林,品鉴东北锅包肉。

一盘刚做好的锅包肉,鼻子一闻,酸味会冲进你的鼻腔,有一种很呛的感觉。夹起一块,放入口中,先是听到“咔嚓”一声,那是外层的脆皮被牙齿咬碎的声音,接着就是鲜嫩的肉片带来的满足感,那恰到好处的酸酸甜甜,让你忍不住流口水。酸味、甜味、肉的香味……每一种味道都能带来幸福的感觉。

“一炸熟,二炸色,三勾芡。把猪里脊肉片上浆后,裹浆炸至金黄,控油捞出,再重新下锅翻炒勾芡制成。听着烦琐,其实步骤很明确,熟练了就好。”青岛李沧绿城喜来登餐厅主厨马维涛介绍,想要里脊肉好吃,一定要把连在肉上的筋膜去掉,鲜肉最好,改刀切成薄厚均匀的肉片。再准备一盆清水,放入适量的土豆淀粉,搅拌均匀,等淀粉水完全沉淀以后,再把上面的清水倒干净,只保留底部的稠糊,用这个给肉片挂糊。

“肉片中加入盐和料酒,抓拌均匀,腌制10分钟,等时间到了,把里脊肉片放入面糊中,舀入一勺植物油,锁住水分,面糊不能调得太稀,太稀了挂不住糊。”马维涛一边讲解,一边起锅烧油,油温六成热的时候,马维涛小心地地下挂淀粉糊的肉片,用中小火慢炸,炸至变色以后捞出,把油温升高,大约九成热的时候,再复炸。

这时候,用勺子敲敲肉片能听到酥脆的“咔嚓”声就表示可以了。能让锅包肉外酥里嫩的技巧,就在这一步,不可忽略。这时候,再开始调制料汁,起锅烧油,放入白醋和白糖,糖与醋的比例为1:1,再加入生抽、食盐煮至黏稠,倒入胡萝卜和葱丝。接下来,倒入炸好的里脊肉片,放入一小把香菜,将糖醋汁翻拌一下,使其均匀地包裹在肉片上面,裹汁均匀后即可出锅。

每个人口味不同,有些人喜欢吃汁水多一些的,有些人喜欢口感较干的,但无论怎么做,一口咬下去,锅包肉都是外脆里嫩,万变不离其宗。



饭包



锅包肉



茄子酱



烤鸡架

## 锅包肉出圈 东北菜「开造」

最近,“世界锅包肉大赛”和“锅包肉办公室”着实让吉林和锅包肉都火了一把。分量大而价格实惠,是东北菜特有的底色。三伏天营养要跟上,不如一起尝尝以锅包肉为代表的东北菜。吃东北菜,一定要有“开造”的气势,“小鸟胃”的人,很难能直着腰板走出任何一家地道的东北菜馆。



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

## 东北茄子 有万般变化

东北菜怎么能离开大酱?当然,茄子也免不了一番洗礼。在别的城市,茄子与酱的相遇是酱爆茄子,在东北,则成了茄子酱。其实,做茄子酱这活,还真不是一般人能驾驭得了的,这道菜里的茄子,得选用地里刚下来的长茄子,肉头儿、紧实、能久炖;圆滚滚可爱的面包茄子就不行,虽然好看,但水分太大,炖烂了味儿不正。对茄子严苛外,它的伴侣——大酱也不能含糊,最好是自家制作的豆瓣酱。

“茄子酱其实沿袭了东北炖菜的做法。”在李村九水路附近经营一家东北菜馆的刘师傅说,先把茄子切成细块,炆锅炒上一会,让香味尽出后,拿来自家制作的大酱,撒酱添水,几道工序齐活儿,就能“坐享其成”了。茄子被炖至软烂,完全不成形状,用锅铲铲几下成糊糊状。如果是在意食物颜值的人,断然是不愿下筷的,但这道菜如果跟大米饭相遇,那绝对是“米饭杀手”。

“吃茄酱,大米饭是对其最虔诚的尊重。”刘师傅端来热腾腾的饭,加上一勺茄酱,拌匀了,喷香无比。茄子软烂细腻,入口即化,就着米饭一吸溜就入了肚,吃得满腹温热,咋吃都没够。

茄子在东北菜系里,可以有多重角色和面孔。除了茄子酱,地三鲜也是不能不提的一个经典角色。“它的主材由当季的茄子、土豆和青椒组成,做法倒也不算难。”把切成滚刀块的茄子、土豆投入热油锅,炸制一番后沥干。之后蒜蓉、姜末爆香,辣椒炒出味儿,再把炸好的两种食材回个锅,勾上些芡汁就能上桌。去过正宗东北馆子的,都记挂着这口地三鲜,它通体油润,口感腴美。茄子软、嫩且香;土豆面,皮微焦,也香;辣椒,微脆,还香。总之,这三香一体,极致地融合,最后化作两个字:真香!其实,茄子本身没什么特别之味,但也正是它犹如一张白纸的本性,才具有了极强的可塑性,烧、焖、蒸、炸、拌,都不在话下。

## 深夜鸡架“专治”嘴馋

欧洲杯结束了,奥运会要来了。看比赛如果没有夜宵加持,总觉得少点灵魂。在“嘴馋星人”的餐桌上,不能没有鸡架的姓名。

一只鸡骨架能在东北人手中变出多种花样吃法,炸鸡架、熏酱鸡架、凉拌鸡架、辣炒鸡架、压鸡架、烤鸡架,而有些种类的鸡架还能制作出多种口味。炸鸡架分为两种,一种是切成小块,一种是整只鸡架直接炸,这两种都需要事先把鸡架用调料腌好,炸过之后刷上秘制酱料,有咸口的和甜口的,随你挑选。

炸鸡架时可以裹上一层面,炸过之后酥脆程度和香味都会得到提升。这种鸡架需要事先腌制好,炸好后就不用刷调料,一口下去,面的酥脆、肉的鲜香,加上料的咸香,越吃越上瘾,不一会一只鸡架便消耗殆尽,舔舔嘴唇,好想再来一个。如果不想加面粉,想吃得健康些,可以用空气炸锅来做,将鸡架上撒上些烧烤料或孜然、辣椒面,即可入锅。经过空气炸锅的高温洗礼,鸡架骨头都是酥的,一咬嘎嘣脆,像是吃饼干,越嚼越香,吃过之后,回味无穷。

而整只的炸鸡架,一般是下班回家吃饭人群的宠儿。据说,在东北,每天到下班的时间,你会看到有人手中拎着一袋炸好的鸡架兴冲冲走回家,有的人还会买一些酒留着晚餐小酌,回到家随便弄几道菜,把鸡架撕开,倒上小酒,打开电视,一边品尝炸鸡架的滋味,一边喝着小酒,不必与他人聊天,又像是在回味一天发生的事……酒足饭饱,一身的疲惫已消去大半。

熏酱鸡架应用面最广,用简单的调料卤制过后,可单吃,专门品尝它的卤味,口味重一点的可以凉拌。如果没有胃口吃不下饭,那你可以试试凉拌鸡架,凉拌鸡架的口味分为两种,一种是酸甜口的,一般是加入糖醋、酱油,有的还会加入一点麻油和辣椒油,吃起来酸甜爽口。一种是咸香口的,咸香口的有的会加入蒜,有的则直接加孜然和一点辣椒油,吃起来咸香浓郁。

用于凉拌的鸡架,一种是经过卤制的,还有的只经过简单的水煮。没有胃口的时候,或者吃炒饭、嗦粉的时候,拌上一个,清凉开胃又解腻,吃炒饭的时候搭配酸甜口味的,在嗦粉的时候搭配咸香口的。因为酸甜口可以解除炒饭的油腻而且又开胃,咸香口不会抢走粉汤浓郁的底味,而且还会增加一抹咸香和肉香,使味道层次更加丰富,尤其是夏天,点这些主食的同时,再拌上一个鸡架,一瓶啤酒,清爽解馋又开胃,吃完整个人的状态都变得畅快起来。