



豆腐酿

豆腐酿 一口比肉香

酿菜起源于客家饮食文化,从中原迁徙到自南方的客家人,在思念家乡风味之时,苦于迁徙之地没有包饺子用的面粉,于是就地取材,用不同的蔬菜等原料代替饺子皮包裹馅料,来者不拒,有什么,便酿什么。

酿豆腐、酿茄子、酿苦瓜被称为“煎酿三宝”,而其中最令人难忘的要数酿豆腐。做酿豆腐是极考验手艺的,豆腐要选用卤水豆腐,肉馅最好用肥嫩的猪五花肉混合小虾米,或者用香菇、碎肉、葱蒜等佐料填补进去。用手指轻轻地围住豆腐,以筷子在豆腐中间戳洞灵巧地填入馅料,填得过多容易撑破豆腐,太少馅留于表面则丧失了“孕他味于腹中”的风味交融,先煎后煮,汤汁醇厚。

吃酿豆腐也是有讲究的,必须筷子和勺子并用,才能把娇嫩的酿豆腐完整地盛入碗中。入口,首先发起进攻的是旺火猛油煎出的焦香酥脆,再是破皮而出的滑嫩鲜香,压轴出场的是豆香与肉香缠绵交融的豆腐馅奏起的交响曲,这一份豆味芬芳与肉香浓郁的深刻交融,外焦多汁与里嫩滑香的多元组合,令人垂涎不止。

做好的酿豆腐个个圆鼓鼓,饱囊囊,可蒸可煎,可煲可煮,放入油锅里煎炸至两面金黄,吃起来焦脆可口,或者是用砂锅小火长时间煮。在一碗三鲜汤中,加入几块豆腐酿肉,是清亮汤汁中“吊”鲜的秘密。做好的酿豆腐鲜嫩滑香,味道很是鲜美。当然,还可以酿入鱼肉、虾仁等,既增加了口感,又有嚼头。



南瓜花酿



柚皮酿



苦瓜酿



螺肉酿



青椒酿

南瓜花酿 锁鲜别有花样

当热情的南瓜藤上开满金灿灿的南瓜花,这道花期只有两个月的时令美食,便能孕育出一道惊艳的菜品——南瓜花酿。

制作南瓜花酿,很多人不愿意做,因为嫌麻烦。南瓜花在加工时要去掉花蕊,剥去花梗,将花朵浸入清水中洗净。肥瘦相间的猪肉被剁成细泥。头一晚就用凉水泡发好的香菇也被切成碎末,搅拌在肉泥中。一个鸡蛋,一块嫩豆腐,一把油脆油脆的馓子,再佐以盐、料酒、胡椒粉、生抽、蚝油等调料。随着筷子的搅拌,馅料与调料实现了完美的融合。一切切碎的葱花撒入,鲜香味扑鼻而来,馅料制作完成,这就是个简单的南瓜花酿的酿心了。将酿心舀起放进南瓜花里,花尾一收一包,浑然天成。

用一朵鲜花来包裹住美食,并非易事,娇嫩的南瓜花不可轻易怠慢,不然往里塞肉馅时很容易撑破。折断花柄后,左手握住南瓜花,右手用勺子把馅料放入花中。当花瓣一一重叠,馅料被包裹得严严实实,那根折断的花柄被巧妙地插入花中。这简单的一个动作,固定住了花瓣,让馅料与花

瓣融为一体。

南瓜花酿装盘,亦如花一朵。做好的南瓜花酿除了能炸,还能蒸和煮汤。蒸南瓜花酿做好后,可以调一碗小料汁淋上,清香四溢。品尝一口,先是花瓣的细嫩爽滑,再是猪肉和香菇的鲜香,其中又夹杂着馓子的酥脆,可谓层次分明,口感丰富。而南瓜花酿汤更是甘美清甜,令人口舌清爽。

柚皮酿 清香解秋乏

秋风起,又到了吃柚子的时候,与南瓜花酿有着异曲同工之妙的柚皮酿,年年在柚子成熟的秋天出现在餐桌上。吃完味道清甜的柚子肉,将柚子皮削去带有苦涩味的青黄表皮,留下白色果皮切成小三角形,就是柚皮酿的专属外衣。果皮焯水,浸泡在凉水中反复抓干去苦去涩后,在果皮一侧划开塞入肉馅,一码进锅中清蒸。

柚皮酿越蒸越香,揭开锅盖,淡淡的植物清香随着热气氤氲开来,白嫩的果皮如海绵吸收盈盈肉汁,紧实肉馅中又沁入了柚子皮特有的清香,入口绵软,清新袭人,是一道润秋燥、解秋乏的时令菜。

螺酿肉 让鲜美加倍

常听别人说爱吃虾,爱吃蟹,还有一部分人爱吃螺。田螺在北方不多见,但在南方,螺肉在餐桌上开拓了新领域。

田螺酿是道细致菜,做起来很费工夫。田螺肉质紧实鲜美,肥而不腻,吃起来有韧劲。大大的田螺壳不仅保留了螺肉的鲜甜还能完全锁鲜。先用细毛刷反复刷净螺身,剪尾是做好这道菜的重要开场,左手抓住田螺,右手握住钢丝钳,一个个细致地将螺尾剪去,最后摘去螺盖,用大针逐一挑出螺肉扔进海碗里。

接下来将螺肉剁碎,与肥瘦相间的五花肉末以及切成碎丁的香菇、嫩笋、马蹄、紫苏叶、薄荷叶相搅拌,再将这拌好的美味酿心填满回螺壳,加黄酒、生抽、老抽、糖、葱、姜、蒜,放入锅中慢炖收汁。放入炒锅中翻炒,肉和香料完美融合,飘出的香味隔着几条街都能闻到,这样的田螺最是下饭。

一碗热气腾腾的田螺酿端上桌,暗青的螺壳,撑一肚丰富的作料,嫩白的螺肉就藏在螺壳的深处,一口吸出,螺肉紧弹、猪肉鲜腴、笋丁爽脆,满口浓香,连汁带肉在口中细细咀嚼时,幸福感随之而生,让人不由地眼半眯口微张头轻晃,发出满足的长叹声:“真好吃啊……”

苦瓜酿 吃苦也百搭

苦瓜是不少人的黑暗菜品,但由于苦瓜热量很低,是健康食品,随着近年来瘦身潮和养生潮的风靡,苦瓜被越来越多的年轻人请上餐桌,变换出种种吃法。

苦瓜确实可以算是百搭的菜品,古籍中有记载:“用肉蚬和煮之侑食。”这是岭南一带常见的做法,传到北方来,配鸡蛋,配猪肉,又衍生出种种。苦瓜酿肉是北方餐桌上的家常菜,选择青绿有光泽的新鲜苦瓜,切成小段,去掉瓢后在沸水中焯水,去除大部分苦味。之后,用调好的肉馅将空心满满地填满,裹上一层干淀粉防其松散,再用生抽、蚝油、白糖加土豆淀粉调成一碗酱汁,热油滑锅之后再浇出热油,把苦瓜用小火慢慢煎熟,苦瓜的清香混合着肉香飘出时,再将调好的酱汁浇上去,收汁装盘即可。

苦瓜的香气中中和了肉糜的油脂,游荡在口腔中的清苦与爽脆仿佛一阵凉风,将油腻感一扫而空,多吃几块也无妨。苦瓜清热解毒、去燥降火,微微的苦味能够很好地与鲜香爽滑的肉香中和。做好的酿苦瓜一口咬下去,苦瓜清爽的纤维口感与肉馅的香滑口感交织在一起,有滋有味。

青椒酿肉 家常菜超下饭

酿青椒是所有酿菜中颇家常,却让人垂涎欲滴的一道。当肉馅在辣椒中“躺平”,辣中带着肉香,一口送入嘴里,一口一个停不下来。选用色泽浅绿、外形饱满、有光泽、个头稍大的青椒。将青椒用五花肉碎酿好后,先清蒸至八成熟,再经油煎至金黄起斑。这样做出来的酿青椒,不容易外焦里生,而且吃起来鲜美多汁,肉馅因为包裹在青椒里面完全入了味,浸透了青椒的微辣,配口米饭就停不下来。

酿菜,用的多是极为普通家常的食材,谈不上山珍海味,但制作酿菜,总归要多投些时间精力,慧心巧思。因而很多人也认为,酿菜是对幸福、爱意、思念的一种含蓄表达。人们总要把说不出的爱意,深藏已久的心意,化为更加复杂细密的食物制作过程。你最爱的酿菜是什么?快和家人朋友一起分享吧……

无菜不可酿 无酿不成秋

秋风一凉,唤起了很多人心底对酿菜的怀念。酿菜看起来平平常常,但背后包含的精巧心思与繁复心意,叫人想起时,总是感觉全身包裹着温情暖意。丰收的秋季,菜品极大丰富,如果不想把菜简单混搭,那么不妨尝试一下酿菜。这是在一种原料中夹进、塞进、涂上、包进另一种或几种其他原料,然后加热成菜的方法。万物皆可“酿”:辣椒酿、南瓜花酿、冬瓜酿、藕酿……舌尖上的秋日限定,不可错过。



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!