

## 美味酸菜鱼 兼容并包真下饭

酸菜,可不是东北的专属。做酸菜鱼,一半功夫在片鱼肉上,另一半就是四川酸菜。不似叶子繁密、菜梗纤细的雪里蕻,做酸菜鱼的绝佳酸菜是菜帮肥、菜梗粗、菜叶少的油芥菜。在陶土罐中腌制好的油芥菜,有着蜜蜡般的色泽,不需切成细细碎碎的末儿,完完整整一株沿着菜梗竖划几刀,便可投入鱼汤中慢煮。热力的催化下,在坛子中“咕噜咕噜”呼吸、日复一日发酵而成的一股子酸缓缓释放出来,醇厚的酸味削去鱼肉的腥腻,激荡起汤汁的鲜美,成就一锅酸鲜怡人、层次丰沛的好汤。

四川酸菜的奥义在于不同部分演绎出不一样的精彩。肥厚菜帮、壮硕菜梗处口感脆生,有嚼劲,一口咬下去沁出乳酸菌发酵而来的浓厚醇酸,清新开胃。而菜叶捞起来挂满鱼汤,浓郁入味。会吃的人,干脆在吃完鱼肉酸菜后,直接拿汤泡饭,毕竟,这鱼肉的鲜、酸菜的酸、花椒的麻、辣椒的辣、香菜的香,菜油的润,全都融在了入口汤里,妥妥的“米饭杀手”。

酸菜鱼,不知道拯救了多少人的坏胃口。作为重庆江湖菜的开路先锋之一,酸菜鱼可谓独树一帜。一改毛血旺、辣子鸡、水煮鱼、泡椒牛蛙等重庆江湖菜又麻又辣直冲鼻尖的刺激劲儿,酸菜鱼中跃动的麻辣只是一页序章,它以一股子清新的酸爽引人入胜。酸菜鱼兼具清爽明丽与火爆浓烈的双重气质。酸菜鱼入口先是微微的香、辣、麻、烫在舌尖上跳跃,如鼓点“咚咚”敲打着味蕾,叫醒倦怠不振的食欲,唤起饱食一顿的激情。继而,十足的鲜味与醇厚的酸味相互交织缓缓而来,汤鲜味醇,滋味悠长,畅快地干下一大碗米饭,额头微微冒着汗打个饱嗝,这场味蕾的小小探险有一个皆大欢喜的结局。

正是这份兼容并包,使得酸菜鱼俘获了大江南北吃货的芳心。金汤酸菜鱼、番茄酸菜鱼、老坛酸菜鱼、麻辣酸菜鱼,甚至酸菜鱼火锅,酸菜鱼店遍布街头市井。片鱼需要慢工细磨,从菜市场拎回新鲜宰杀的鱼,剔去鱼骨,菜刀顺着鱼尾的方向缓缓斜切,片出3毫米左右厚薄均匀、脉络清晰的大片鱼肉,用盐反复搓洗使其紧致,加入蛋清、淀粉、料酒腌制去腥存嫩,投入沸腾浓汤中略略一烫,再淋上热油,鱼肉的鲜香肥嫩程度在到达制高点处被精准定格。

端上桌的酸菜鱼,铺展其上的盈盈鱼肉,大有出淤泥而不染的“清水芙蓉”之势。鱼片明明刚从鱼骨酸菜熬制的烈烈浓汤中捞起,上面还缀着红辣椒青花椒,鱼肉却白得发光,有着刚刚落下的雪花般雪白娇柔的质感,亮堂堂蓬松松,尽情舒展。大片鱼肉爽滑细嫩,透薄而弹牙,松软又不失韧劲。鱼肉肥美,但酸菜鱼的灵魂在于酸菜。



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

小雪刚过,初冬的感觉来了。在北方人看来,酸菜绝对是冬天的开胃神器;而在南方人看来,酸菜是天生的“菜搭子”,做肉、做鱼,任何菜都能用酸菜来加以点缀,锦上添花。冬意渐浓,酸菜来袭,你准备好了吗?

# 冬天第一缸酸菜 安排

## 从大白菜 化身地道酸菜

入冬后,一到饭点,身边总能听到一些唠叨:“吃点啥?大白菜吧!这个季节大白菜最好吃。”没错,北方的冬天,大白菜是百吃不腻的。很多人觉得大白菜不值钱,但你或许不知道,一棵平常的大白菜,却是很多人的乡愁,很多异国的游子特别想念冬天的一顿“大白菜粉条炖五花肉”。而酸菜则是在时间加持下,大白菜化身的另一种冬季美味。

天气日益寒冷,温度太低担心大白菜冻坏。为了消耗储存过剩的大白菜,很多家庭会将新鲜的大白菜腌成酸菜,别有一番滋味。大白菜经过腌制发酵之后,营养物质不易流失,同时白菜的口味发生了质的变化,变得更加脆嫩,色泽更鲜亮。发酵的手段就像是烹饪中的烧烤、煎炸,是厨房魔法中的必备“道具”。在微生物的活动作用下,食物原本的蛋白质和糖类进一步分解为氨基酸、乳酸等物质,整体结构改变,新产生的氨基酸等物质为白菜平添滋味。

说起腌酸菜,每家都有自己的独门妙招,也根据个人的口味不同,腌制方法略有差异,但是做法大同小异。通常是先将白菜清洗干净,然后放在阳光充足的室外,晾晒个三五天。这一步骤是为了让白菜里的水分蒸发掉一些,保证后期腌制过程中的爽脆感。腌酸菜必不可少的还有一口大缸,晒白菜的这几天,可以把大缸刷洗干净、确保没有油污,才能为接下来白菜在缸中的风味骤变做好充足的准备。

一切就绪,用一口干净无油的大锅,烧一锅开水,将晾晒后的大白菜放入滚水中洗个快速的热水浴,冲洗10秒以内即可,时间过长也会影响酸菜的口感。控干水分,将白菜一棵棵整齐排列在缸底,每列好一层一定要用力压紧实,撒一层盐,接着继续码放第二层的白菜,以此类推。每一层的步骤一致,但是用盐量逐层递增,底部的盐最少,因为底层的白菜是最后吃的,腌制时间更久容易过咸。所有的白菜都放好后,再往白菜上倒入一些事先准备好的凉白开,注意顶部的白菜不能露出水面,防止发霉。最后进行封顶的工作,是准备一块洗干净的大石头,能够压住所有的白菜。一般白菜腌制40天左右,温度控制在10摄氏度左右,乳酸的风味得到最佳的释放。成功的酸菜,不单单是酸味为主,更多的是鲜。



酸菜火锅



酸菜鱼

## 冬天的火锅 少不了东北酸菜

对于东北人来说,宇宙的尽头少不了酸菜,直到今天,很多东北人家还保存着两样东西:酸菜缸,和压酸菜的大石头,东北人的乡愁,就藏在这酸菜缸里。而酸菜演化出的各种吃法,则是风靡整个美食界的。

隐匿于白山黑水之中的满族特色美食——东北酸菜白肉火锅,也是杀猪菜系列之一。将酸菜捞出,清水洗净,切成细丝,再将水分攥干,腌渍好的酸菜既清脆又酸爽,不仅是化解五花肉油腻的最佳拍档,也是东北美食中配菜的不二选择。酸菜和白肉已经准备好,你以为就可以下锅了吗?慢着!血肠是酸菜白肉锅里会出现的最朴素的硬菜,血肠各家的调料不同,但是少不了的是盐和葱姜,煮好后切厚片装盘,迎来下一轮的“试炼”。菜已备齐,

准备开火。

架起火锅,燃起旺火,将煮肉的血沫去掉,锅中简单放些葱姜八角桂皮和盐等调料,起锅烧水。烧开后转为小火,铺入酸菜和五花肉片,最上方再放上血肠,随着食材的翻涌,汤汁渲染出晶莹剔透的黄色。锅中的食材显然是最好的搭配,白肉厚重,酸菜爽口,二者搭配到一起,白肉的油腻无影无踪,只剩醇厚;酸菜除了本身的酸甜清新,在炖煮的过程中也沾染上脂肪的香气,合二为一,回味无穷。

捞出一片血肠,蘸着蒜酱送入口中,没有“茹毛饮血”的猛烈,也没有意料之中的荤腥,取而代之的是酸菜的清新、滑嫩和绵软,以及些许的调料香。汤底渐渐变得浓郁,由明黄色升华为金黄色。锅中的食材也越来越入味,这是放入粉条和冻豆腐的最好时机。粉条爽滑弹牙,冻豆腐入口即化,开盖的瞬间,汤水上下翻涌,东北人的豪放与火热,在这锅中展现得淋漓尽致。

一锅煮尽,又浓又香。最后再来一碗酸菜汤,肉汤的鲜咸中透着酸菜的清甜,让看似豪情万丈的一顿东北菜中,多了一丝温婉。一顿酸菜白肉火锅,不够精细,但是像东北人的性格一样:简单、直接、爽快。酒足饭饱之后,再来一个已经缓好的冻梨或者冰镇黄桃罐头,甜丝丝、冰冰凉,极为爽口,一口下去,好不惬意!

## 开胃的饺子 还得是酸菜猪肉

吃饺子主要还是吃馅儿,说起饺子馅,到了冬天,大多数家庭还是以白菜为主,白菜猪肉馅的饺子,一口咬下去,汤汁会先从饺子皮里爆出,吸溜一口这满是精华的汤汁,牙齿接触到肉馅儿的那一刻,既有五花肉肥美的咸香,又透露出丝丝白菜的爽滑口感。二者搭配调馅儿也是北方家庭立冬之日再熟悉不过的老搭档。但比白菜还要鲜亮的,当属酸菜猪肉。

一碗正宗的酸菜猪肉饺子,馅里除了猪肉,必须要再放一点猪肉渣,这样饺子才好吃。包酸菜饺子,一般酸菜放得比较多,为什么酸菜饺子一定要放猪肉渣,因为酸菜吃油,又买不起猪肉,放点肉渣才好吃。一碗普通的酸菜肉渣饺子,一碟酱油,两瓣大蒜,便也能慰藉忙忙碌碌的心情。

腌制好的白菜,色泽金黄、口感爽脆,闻上去有一股酸香诱人的味道,令人垂涎三尺,用来包饺子别提多香,比新鲜白菜更开胃,配合猪肉也更加解腻。好吃的酸菜,能够提升馅料口感。酸菜猪肉馅的饺子一口一个也不会有油腻感,比新鲜白菜馅儿的饺子更加爽口。