



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

川菜,作为八大菜系中流传最广泛的一种,一直有自己独特的饮食文化。就如同麻辣的四川人,身上永远有着一一种乐观向上的精神。

可是灾难再一次降临到了美丽的四川。4月20日,四川雅安7级地震,我只能远远地祈福,希望这片美丽的土地,不再蒙受更大的哀伤。从之前的汶川5·12地震到现在,我们看到了一个茁壮的四川。之前是全国人民的关心和帮助,让灾区人民走出了灾难的阴霾;这次灾难再度袭来时,没有一个人袖手

旁观,大家仍然秉承着中华民族的传统美德:一方受难,八方支援。

天灾面前,我们首先应该做到的是不听信谣言,不散播谣言;另外,我们也不要只身前往灾区,因为那样只会增加灾区的负担。我相信,很多人对四川的了解是因为川菜而结缘,很多人没有到过四川,却对川菜再熟悉不过。四川人民正如那川菜,百菜百味,麻辣辛香。没有压得垮的四川人,只有吃不尽的蜀中菜。

因为灾难的原因,今天可能会

少一些讲菜。若是喜欢吃川菜,不妨在家尝试着做。天大的事情发生,也不能搞垮身体。在大灾大难面前,我觉得更应该珍惜为家人烹制菜肴的机会,只要你爱的人,你重视的人还在吃着你的饭菜,就是最平凡却又最珍贵的幸福。

作为一个四川人,我首先得感谢你们,感谢每一个对灾难伸出援手的好心人。盼着,有一天,你能来四川做客,吃着地地道道的川菜,品着那真真切切的手足情。盼灾区一切安好,四川依然美丽。

兰姨谈吃

# 鱼香味、椒麻味、红油味、宫保味……地道的川菜不只是这个味儿

# 辣

川菜脍炙人口,由来已久。鱼香肉丝、麻辣豆腐、水煮牛肉、回锅肉……都是让人赞不绝口的美味佳肴。南京大大小小的餐馆很多都打着正宗川味的字样,但能入得了我这个四川人眼的,还真没有几家!没关系,今天兰姨就为你奉上一道正宗的回锅肉,保证你爱不释口。



夫妻肺片



尖椒鸡



鱼香肉丝



水煮牛肉



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。最新推出《温暖传家菜》一书。

@兰姨 lanerlove  
http://weibo.com/u/2161192371

## 母亲失败的酱料成了教授们的科研课题

刚去兰州的头几年,母亲怀念故乡的味道,尝试着制作了泡菜、豆腐乳、豆瓣酱和豆豉等家乡风味酱料。工序和流程都严格按家乡的方子执行。泡菜算是成功了,受到了筒子楼里邻居的热烈追捧。至于其他酱料,豆腐乳硬梆梆的要用筷子使劲戳,豆瓣酱只能称为豆瓣汤,豆豉吃到嘴里倒是很有嚼劲,令人沮丧!

筒子楼里的住户都是大学教授,大家进行了专业的研究与分析,得出结论:地处中国版图中心位置的兰州,属于典型的大陆性气候,气候干燥,昼夜温差大,利于食品的保鲜及存放,却不利于食品的发酵与霉变。干燥的兰州,不要说让蚕豆瓣、黄豆发酵生菌,达到乳化状态,就连原本松软的豆腐,在放置了数天后,也悲催地风干成了硬硬的豆腐块。尽管母亲的佐料已有了六七分的相似,但没有适宜的温度和湿度,根本无法产生有效的发酵,蚕豆瓣和黄豆吃到嘴里才会咯吱咯吱的,完全没有酱香与入口即化的口感,这也成了母亲终生的遗憾。

## 蘸着新鲜的椒麻汁 我吃到平生最好吃的茄子

许多人认为川菜的特点就是麻辣。其实,麻辣只是川菜的特点之一。所谓的一菜一格,百菜百味;炒菜不过油、不换锅、一锅成菜等等,都是相当富有特色的。

调味更是看一个菜馆是否正宗的关键所在!比如以色红,兼咸、甜、酸、辣,突出姜、葱、蒜香综合口味的鱼香味,就要用盐、酱油、泡红辣

椒末、姜米、蒜米、葱花、糖、料酒等组成。以盐、干辣椒节、生花椒、葱节、姜、蒜片,略加糖醋合成的宫保味;用于凉拌白肉、夫妻肺片等的红油味等,真是数不胜数。

而记忆中最深刻的还是一种椒麻味,是将盐、葱叶同花椒密密剁细、剁茸,然后加上红酱油、酱油、香油,再加少许冷汤,香味浓于麻味,清

鲜适口,令人难忘!记得那年,我们姐妹在大院里最偏僻的地方意外发现了一棵花椒树。两个小姑娘完全不顾满树的枝杈与花椒刺,采了许多回家,满身满手扎得红红点点。母亲又心疼又好笑,为了不拂我们的好意,便将那些新鲜的花椒做成了椒麻汁,蒸了一锅茄子蘸着吃,那是平生吃到的最好吃的茄子,至今难忘。

## 郫县豆瓣酱、醪糟 正宗回锅肉里少不了这两样

川菜绝大多数菜品是荤素兼备,荤而不油,浓而不腻,味重清鲜,不仅适用于小炒、小烧的家常风味,也以精于山珍海味、传统筵席的大菜制作而著称于世。但对于四川人来说,回锅肉当是最难抵挡的家乡味道了。

那年叔叔去杭州出差,途经南京。才从成都上火车,就打电话来,说明天到南京,让我做回锅肉来迎接他!平常十分吝惜电话费的他,竟然在电话中喋喋不休地叮咛要买

什么样的肉,准备什么配料。我自然不辱使命,一眼看出来,得到了叔叔的肯定!

其实,做菜是一门灵活的艺术,只要掌握了基本要领,就可变幻无穷。比如回锅肉,最为正宗的做法是:要五花肉,配蒜苗,调料中郫县豆瓣和醪糟是必不可缺的。但是,如果不在四川本地,很难找到正宗的调料。事在人为,只要有心,找到替代品,做出正宗的味道也不是一件难事。记忆中父亲的堂姐,我称为大嬢

的,她炒的回锅肉最好吃。秘诀是在放青蒜之前要在锅内,烹少许醋提味去腥。

同样是回锅肉,堂弟用青椒配,我笑肉多菜少适合狼吞虎咽,他说这就还不够吃呢!就是这么回事:喜欢吃肉,就多放点肉;想吃素点儿,就多点儿蔬菜少点儿肉,搭配随意。可以配的蔬菜也很多,蒜苗、青椒、洋葱,只要是出水量少的蔬菜都可以。只有一个原则:郫县豆瓣是必不可缺的,其他的,随意啦!

## 正宗回锅肉



主料:五花肉,蒜苗  
配料:郫县豆瓣酱,花椒,红辣椒,姜,料酒,盐,糖,酱油  
做法:

- 1.五花肉加姜和花椒(花椒用纱布包好),放入温水中煮30分钟,捞起放凉切成薄片;
- 2.蒜苗斜片成段,将蒜白与蒜青分开,郫县豆瓣酱剁细;
- 3.炒锅烧热,放少量油,放花椒和干红辣椒炆锅,至花椒稍焦捞起;
- 4.放入肉片翻炒至微卷,放入郫县豆瓣酱炒匀,根据口味放盐或酱油,烹入料酒,加少量白糖(最好用少量醪糟替代);
- 5.先下蒜白部分略炒至六成熟,再放蒜青部分快速翻炒至变色即可。注意不要炒太久,否则变干变苦,不好吃了。