



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

如果说到最诱人的肉,我一定举双手双脚赞成五花肉当选冠军。因为全是肥肉太腻,全瘦肉又会觉得塞牙,五花肉恰好弥补了这种不足,把肥瘦均匀分成五分,真是绝佳的选择。五花肉有很多种吃法,最驰名海内外的就是红烧肉了。肥肉经过慢炖后真正做到入口即化,搭配有滋有味的瘦肉,Q弹的猪皮,想想都唾液不停往下咽。除了红烧肉,粉蒸肉、回锅肉、锅包肉都是五花肉的常规做法,但是有一种五花肉你是绝对不能错过的,那就是今天讲到的梅干菜扣肉。

梅干菜扣肉属于蒸菜的一种,大家都知道蒸菜的肉一定要细腻爽口。苏东坡老先生不仅文学造诣高,也是一个老饕客,喜欢到处搜罗好吃的食物,并将其作为人生追求,还留下了许多传世美食。拿梅干菜扣肉来讲,它起源于北宋年间,苏东坡居惠州时,曾专门选派两位名厨至杭州西湖学厨。两位厨师学成归来后,东坡先生命他们仿“东坡扣肉”,用梅菜改良成“梅菜扣肉”,果然味美爽口而不腻人。想我当年去法国,也曾不远万里专门带去了梅干菜,被不识货的老外洗了挤,挤了泡,泡了再洗。看到被折腾得不成样的好食材,气得我直跺脚,真心是比丢了钱还心疼。

梅干菜不仅就着扣肉好吃,用来当饼面浇头,甚至做成梅干菜扣肉饼,都是好吃到挪不动脚步的美食。因为腌制的梅干菜本来就鲜,再配上一丝丝肉味,更是将咸鲜发挥到淋漓尽致。所以要想好吃,梅干菜一定离不开肉或者猪油,那香味,保证你“没齿难忘”。

兰姨谈吃

香干菜:春芥心风干,取梗淡腌,晒干,加酒、加糖、加秋油,拌后再加蒸之,风干入瓶。
袁枚《随园食单》

所谓“春芥心”,就是清明节前生长的芥菜的菜心,将其每根摘长约5寸左右,晾挂晒干后,用金银丝一小束一小束地扎起来,装在小坛中用盐渍,腌制成熟后取出,再晒干;然后加绍酒、加糖和酱油拌匀,再上锅蒸熟,至菜呈红黑色后,再在太阳下晒干,如此反复蒸晒多次,直至色泽红亮,香气扑鼻,最后装入坛中密封保存。这就做成了“香干菜”,也就是我们常吃的梅干菜,以浙江绍兴出产的最为著名,这点吃货都是了然于胸的。



正宗绍兴梅干菜难得巧妇难为“没菜”之炊

说到梅干菜扣肉,据说还与资深吃货东坡先生有一定的渊源。相传成功研制东坡肉之后,苏大学士不免兴致高涨,又将江浙人家的常备菜蔬梅干菜与东坡肉结合在一起,从此就有了梅干菜扣肉这一深受国民宠爱的解馋大菜。吸收了肉的油脂而去涩达润的梅干菜,被梅干菜吸脂解油变得肥而不腻的猪肉,梅干菜与肉香交互辉映,真是让人欲罢不能。而现如今想吃到正宗的梅干菜扣肉可不是一件容易的事。用整株芥菜腌制晒成的叫“长吊干菜”;切碎后腌制晒成的叫“短吊干菜”;加笋一同烧煮然后晒干,就是干菜笋,又叫笋干菜,则鲜上加鲜,美味异常。而如今超市中出售的袋装梅干菜碎,不要妄论什么“短吊干菜”,甚至连碎菜都谈不上!且不说菜梗老且柴硬,经过长时间炖煮仍旧干涩;光是那淘不尽的泥沙就让人绝望。有朋友从绍兴带回的,也多是旅游景点的应景商品,同样难尽如人意。每次想吃梅干菜扣肉都只能望沙止步,欲做还休。

后来,在菜场边一对浙江夫妻开的杂货店里看到了梅干菜。不做食品生意的店主,顺便在店

门口摆张小桌子卖些笋干、梅干菜等家乡特产,说是老家做了自家吃的,多余的才拿出来卖,价格当然要比超市贵许多。想起“绍兴居民十九自制”的说法,忍不住买了点准备回家试吃。老板娘一边找钱一边夸耀地提醒,买回去稍微过下水就可以了,不要过度清洗,洗多了味道淡了可不好吃。

回家一烧,果然好吃,又鲜又嫩又干净。惊喜之余,第二天果断又去称回2斤,依老板娘吩咐冻在冰箱里保存。没菜的时候,抓一把出来,或烧肉、或油焖,当真是美味又方便,这才相信“绍兴居民几乎家家自制,户户常备”之说果然不虚!

有了如意的梅干菜,今天就来个简易版的梅干菜扣肉,把大菜也变得简单易行好操作,让好吃懒做一族日常也能轻轻松松饱口福。

传统的扣肉,都是要趁热在煮好的五花肉的肉皮上抹上酱油,再入油锅将肉皮炸至虎皮状。但这一环节对厨艺的要求较高,一般的厨房菜鸟操作起来很有难度。于是,简易版的扣肉果断取消炸皮上色环节,直接煮蒸效果也

干香与肥美的完美结合
「资深吃货」东坡先生传世名作

梅干菜扣肉



简易版梅干菜扣肉

●原料:五花肉1块、梅干菜50克

●配料:生姜1块,花椒数颗,老抽2汤匙,生抽1汤匙,冰糖五六颗,料酒4汤匙

●步骤:

- 1.五花肉用温水洗净,姜拍散,花椒包好待用;
- 2.煮锅置火上,加水烧至温热后,将五花肉与姜块、花椒盒一同下锅,大火烧开后撇去浮沫,改中小火煮20分钟捞起沥干,梅干菜略淘洗,待用;
- 3.将五花肉切成薄片,肉片皮朝下码入大碗中,将用2汤匙老抽和1汤匙生抽调成的酱油用调羹均匀地浇在每一片肉片上,浇完了酱油用手将肉片拢齐,再根据自己的喜好放数颗冰糖在肉片上,将处理好的梅干菜覆盖在肉上面,再均匀地淋上4至5汤匙料酒;
- 4.蒸锅装足够的水,将梅干菜碗上锅蒸,大火烧开后半小时后改中小火蒸1个半小时,关火不开盖焖至自然凉透;
- 5.吃之前再上锅蒸40分钟取出,在蒸碗上扣个盘子将汤汁滗出,再将梅干菜扣肉倒扣在盛盘上;
- 6.炒锅置火上,将滗出的汤汁倒入锅中熬至浓稠,再取扣碗,将汤汁浇在扣肉上即可上桌。

●特点:颜色酱红油亮,汤汁黏稠鲜美,梅干菜绵软咸香、润泽多汁,扣肉醇香甜美、肥而不腻。

特别提示

- 1.选择五花肉时,最好是六成肥四成瘦,这样才能够鲜嫩;煮猪肉要用温水,这样才能保持猪肉的鲜美嫩口。顺便教大家一招,煮鸡肉用开水,牛羊肉用冷水。
- 2.选用整棵的梅干菜烹制前需浸泡12小时以上,然后用清水认真淘洗尽泥沙。
- 3.所谓的东坡肉和扣肉,强调的都是无水蒸制,因此料酒的用量相对要大许多。酒香浸润下的肉尽管十分美妙,但余味难免有些发苦;而梅干菜和酱油加热后也会产生略微的酸苦味,所以加大冰糖用量是制作东

坡肉和扣肉的不二法则!

4.关于酱油的使用:老抽颜色深味道相对淡,主要是用来上色;生抽颜色淡却比较咸,主要用来调味。因为梅干菜本身比较咸,这里酱油的功能主要是用来上色,所以用了2汤匙老抽和1汤匙生抽来调制酱油,这样蒸出来的扣肉才色泽红亮。又因为省略了炸制肉皮的环节,肉皮上色的强度减弱了许多,所以在第一次蒸制后不要急于起锅取出,而是要盖在锅里自然冷却,最好放置一夜,第二天蒸一遍再吃,这样才更上色入味。



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。在给人家以特别滋养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》一书。

@兰姨 lan-erlovehttp://weibo.com/u/2161192371

