



## 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>

喜欢腌笃鲜,最爱的是那味笋,曾有幸吃到过全竹宴。桌上十几盘菜,除了常见的笋、高级一点的竹荪、猎奇的竹鸡外,最奇葩的莫过于竹虫,长得形似大号虾条,油炸后咬下去全然不像肉类,如薯条一般酥脆。当然不管主打全天然还是高蛋白,我真的不喜欢这一类新鲜玩意儿,反而更喜欢笋清脆的口感。特别是有一种带苦味的竹笋,更是尤其鲜美,初尝会让你紧皱眉头,但是不论炒还是炖汤,竟有一种奇妙的回甘,有种苦中作乐的感觉。腌笃鲜里的新鲜五花肉和腊

肉的搭配其实非常科学。它们符合“陈鲜互映”的理论。这个理论来自于位大师。第一次跟他聊天,他给了我一杯特别浓的豆浆。品其味比市面上的豆浆都好喝,究其原因。大师微微一笑:你知道吗?这里面有两种豆子。一种生黄豆提供醇厚。就像发酵过的白酒有五味调和,这种新鲜和熟物的搭配,自然有相互映衬的和谐之美。

腌笃鲜就是这样一碗集万千中国美食文化于一体的美食。它看似简单的配料,却包含了最精髓的

食文化。我自己也爱腌笃鲜,但是我把里面的配料全然换过:苦笋、老腊肉、猪五花,甚至在熬好汤之后,还会放一些黄瓜。上桌前加进去,汤的余温让黄瓜半熟,有些清鲜又有些解腻。可每次这样,都有人质疑:这还是真正的腌笃鲜吗?

其实很简单,现在没有任何人尝过古法食物的“原味”。很多加工都是灵机一动的产物。我总觉得煮给自己的汤水,一定要合自己的胃口,大于还原历史。只要自己觉得好吃,食物就有存在的意义和不尊重传统的权利。

# 腌笃鲜 小火慢慢笃出一锅江南美味

春江水暖,好雨如梭,江南已是姹紫嫣红开遍。点缀着三两枝桃花的竹林,呼啦啦就冒出了许多鲜嫩的笋芽——又到吃笋的季节了。竹笋,伴随中国特有的竹文化,在舌尖上得以风雅地延伸,构成了隽永秀美的江南味道,雅致又别有情趣。



## 蒸熟的笋压榨出 世间难得一尝的“笋油”

竹笋作为一道美食,早在《诗经》时代,就有了“其蔌维何,维笋及蒲”的记载。更因所谓的竹林七贤之类的隐士的推崇,竹笋升华成为一种“雅食”。“每于春中笋抽正肥,就彼竹下,扫叶煨笋至熟,刀戳剥食。竹林清味,鲜美无比。”如果古代有微博,必定会有这样的场景画面直播:挖出春天的幼笋,就近在竹林边,扫拢满地芳香的竹叶为燃料,将笋当场煨烤至熟,然后用刀剥开而食。竹林的清雅,越发激活、增添了新笋那天然的鲜美与清新,人间的极品真滋味想必莫过于此了——这就是传说中的“傍林鲜”。这傍林而食的竹鲜,与那停泊于太湖之上的一叶扁舟中,就着湖水烹煮而食的银鱼;以及在渔船上迎着海上夕阳煮出来的海风海浪当有着异曲同工之妙,都是食物与环境浑然天成的完美结合,体现了美食最原本的滋味,当是人间百味的最高意境了。

当然,对“傍林鲜”描述的最后两句:“人世俗物,岂容此真味”,我却是大不认同的,就好比咖啡之于大蒜,焉能以己之好恶武断孰孰孰。还是李渔要爽快得多:“竹笋……之伴荤,独宜于猪肉,又独宜于肥肉。肉肥能甘,甘味入笋,则不见其甘而但觉其鲜之至也……将笋肉齐烹……人止食笋而遗肉,则肉为鱼而笋为熊掌可知矣。”这才是谦

君子!总能为自己的馋找到各种借口:竹笋加肉,既解馋,又不至于失了境界。

从来至美之物,皆利于孤行。而笋与肉的关系,自然也是能分能合,耐人寻味。那种扎成一把一把,细细尖尖碧绿可人的野笋,配点雪菜,加个干辣椒随便炒炒,一碗米饭转眼就没有了;那粗壮如小儿手臂的春笋,切块焯水后,慢慢笃一锅腌笃鲜,更是春天里最不能或缺的美味;简单纯粹的油焖笋与丰腴肥美的笋烧肉,就好比那丽质天生的西子,淡妆浓抹却总是适宜又不唐突,让人百看不厌。而竹笋“能居肉食之上”,其至美之所,就在一个“鲜”字上。有经验的厨师,连焯笋之汤都舍不得倒掉,每做别的菜,就兑一点进去相当于今天的味精提鲜。而这所谓的笋汤,自然也非常之物,那可是经过特殊工艺提炼而成的一种叫做“笋油”的东西。袁枚在《随园食单》里有详细的记载:“笋十斤,蒸一日一夜,穿通其节,铺板上,如做豆腐法,上加一枚压而榨之,使汁水流出,加炒盐一两,便是笋油。其笋晒干,仍可作脯。”这可是笋汤中的劳斯莱斯——极尽奢华,亦太过腐败!不知当今美食界是否还能觅得一勺这神奇的笋油,让我等尝得一羹鲜!

算了,你我寻常百姓,还是慢慢笃一锅腌笃鲜来感受一下春天好了。

## 腌笃鲜

**特色:**口味咸鲜、汤汁清亮,五花肉酥肥,竹笋清香脆嫩

腌笃鲜,是春天的江南最富有特色的菜肴。主要是春笋和鲜、咸五花肉一起炖的汤。“腌”,就是咸肉腌腊制品的腌;“鲜”,就是新鲜的鲜;“笃”,江南许多地方的方言中都用来形容小火慢炖的情形,很惬意一句“慢慢笃”。待满满一锅“笃笃”翻滚的汤白汁浓、鲜美浓厚的腌笃鲜端上桌来,鲜、咸五花肉的酥肥,与春笋的清香脆嫩交相辉映,想必人也要被笃化了把!

**原料:**五花肉250克、咸肉250克、春笋2根

**配料:**葱2根、生姜4片、料酒、植物油适量

**可选配料:**豆腐结100克、丝瓜200克、木耳数朵

## 步骤

**1** 春笋剥去笋衣,削去外皮,切成块,放淡盐水中煮15分钟,捞出用清水再冲洗一次沥干待用,五花肉、咸肉分别洗净切成方块待用,葱打结,姜切片,豆腐结洗净焯水,丝瓜刨皮切成滚刀块;

**2** 炒锅置火上烧热,加2汤匙油用花椒炝香捞去花椒,将鲜、咸五花肉块下锅煸炒;

**3** 待肉块变白,加入料酒去腥,再下葱结、姜片继续翻炒至葱结变色炒香,下温水,大火烧开,撇去浮沫,将所有的汤及肉块倒入砂锅中;

**4** 大火烧开改小火将砂锅烧开,将锅盖留一小缝继续笃15分钟,再将煮好的笋块下入锅中,继续半掩锅盖慢慢笃;

**5** 待肉块酥烂,下豆腐结与木耳继续笃15分钟至豆腐结煮透入味,尝下汤的味道,酌量加盐调味,下丝瓜改大火翻滚至丝瓜软糯即可关火。

## 特别提示

1.将五花肉及咸肉先进行煸炒,控油,肉质更香。但煸炒时间不宜过长;

2.炒过的肉要加温水或开水炖,如果加凉水,会让炒过的肉骤然遇冷而紧缩导致肉质过硬,很难炖烂。此外,要保证肉块始终都浸润在水中,这样炖出来的汤才味鲜汁浓;

3.笃的过程中,不要将锅盖盖得过严,要留下一条缝隙让蒸汽带走杂质与腥气,这样炖出的汤才清亮鲜美;

4.咸肉很咸,一定要充分炖煮至咸肉的盐分完全析出才好,同时,汤的调味一定要充分考量这个因素,尝过之后再决定是否要另外加盐调味。

5.腌笃鲜的必备配料,只有咸、鲜五花肉和春笋。可根据自己的喜爱再添其他瓜果蔬菜,以清淡、蔬菜本身的味道不过于浓郁为总的原则,否则蔬菜味道会喧宾夺主掩盖掉竹笋的鲜美味道。



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》《江南味道》。

@兰姨 lanerlove-  
<http://weibo.com/u/2161192371>

