

昨晚《舌尖2》第四集开播。节目中,不管是妈妈、姥姥、姑妈,抑或是父亲烹饪的饭菜,都倾注了对孩子们的爱。在母亲节即将到来之时,《舌尖2》主打亲情牌,让网友们流口水的同时,也赚足了大伙的眼泪。第四集《家常》中,除了上海的红烧肉、四川的泡菜、北方的面点水饺、南方的糖水……最让江苏观众惊喜和熟悉的,莫过于长相朴实的淮扬名菜——蒲菜。

通讯员 潘建 现代快报记者 季金晶 王颖菲 马薇薇/文 图片来自央视截图(除署名外)

淮扬蒲菜登上“舌尖2” 家常味道勾起吃货们的乡愁



各地做法

江苏扬州:蒲菜涨蛋

在家常菜涨蛋中加入蒲菜,会呈现出另一番风味。将切碎的蒲菜,倒入蛋液中,摇成饼状,这样制作出来的涨蛋,用鸡蛋的柔软凸显出了蒲菜的脆爽。

江苏淮安:蒲菜饺子

用刀将蒲菜切末,加上精肉剁成泥状,再调入佐料。为了保证蒲菜原始清香,调馅时不宜放葱、料酒、味精等。这样制作出的蒲菜饺子白嫩如玉,口感滑爽松软,鲜而不腻。

山东济南:奶汤蒲菜

山东济南的老百姓选择最嫩的蒲心,虽然家中不备高汤,但是使用面粉炒糊,也能调制出浓稠的奶白色汤汁,再加上金华火腿、香菇和冬笋,鲜香倍增,号称“济南汤菜之冠”。

辽宁盘锦:蒲笋烧肉

辽宁盘锦盛产一种名为蒲笋的植物,幼嫩部分可食用。蒲笋烧肉,用东北话说,鲜灵。茭白是蒲笋的变异品种,虾子焖茭白,加入简单的调料,就可以做出一道可口的家常菜。

各地美食

名气不小

周总理宴请外宾,淮安蒲菜必不可少

蒲菜是淮安市民餐桌上的家常菜,老淮安人都亲昵地称之为“蒲儿菜”。相传在南宋初期,巾帼英雄梁红玉坚守淮安城,被金人围困,粮食断绝,以蒲草根茎为食,故蒲菜又称“抗金菜”。在淮安有句俚语:“蒲儿菜豆腐汤,看着清,喝着爽。吃不厌,还健康。”淮安人吃蒲

菜是有讲究的,冷炆热烩,氽汤烧肉圆,或与豆腐虾米配了做汤等,样式可以做出二十多种。有开洋蒲菜、锅塌蒲菜、虾子烧蒲菜、蒲菜饺子等等。

周恩来总理对于家乡的蒲菜也甚是想念,在他宴请外国友人的菜单中,淮安的蒲菜是必不可少的。

采摘不易

要口衔刀片,扎入湖中切割

淮安当地老百姓称,最好吃的蒲菜当属“天妃官”,这其实是指的淮安市淮安区的月湖所在地。

每年4月时节,当地农民就会乘坐小铁皮船来到月湖边采摘蒲菜。鲜蒲高出水面一人多高,食用

的部分却是鲜蒲水下的那段嫩茎。这就需要采摘的师傅们嘴里衔着特制刀片,扎入湖中,使用刀片伸入鲜蒲根部,用刀切割后,再举出水面仔细查看。如果划浅了,剥出的蒲菜不完整,若划太深,会破坏根茎。

烹饪诀窍

大师示范,教你做正宗“开洋蒲菜”

淮安淮扬菜博物馆的行政主厨蔡国斌告诉现代快报记者,“跟济南的相比,淮安的蒲菜更乡土一些,可以各种搭配,甚至用来当盖浇面的浇头,是家家户户都吃的平常菜。”

把蒲菜洗净,切成约10厘米长的段。等锅烧热之后,向锅里倒入

熬好的鸡汤;烧开后,再把蒲菜段放入锅中加热;被烫到六成热时捞出用清水冲洗,切成小段;接下来将其放入盛有虾米、姜、葱的扣碗中;浇上鸡清汤放入蒸笼,蒸上8分钟,取出扣碗反扣在盘里,再用水淀粉勾芡,浇在盘里的蒲菜上,一道经典的开洋蒲菜就做成了。

吃货有福

将有更多淮扬菜亮相《舌尖2》

现代快报记者了解到,除了蒲菜,《舌尖2》摄制组还在淮安拍摄了雪冬野鸭、蜜汁山药、杏仁药芹、白汤羊肉等多道菜,预计《舌尖2》中还会有更多淮扬菜亮相。

淮安传奇大厨吴明干,是中国淮扬菜研究会副会长、江苏省餐饮

文化研究会专家组顾问。面对《舌尖2》的摄像机,他演示了雪冬野鸭、蜜汁山药、杏仁药芹等菜肴的做法。

这些菜品涉及的洪泽湖野鸭、淮山药、码头羊肉在淮安当地都是响当当的特产。

父母的家常菜中都是浓浓的爱意

这一集中,红烧肉的故事赚足了大家的眼泪。红烧肉烹饪方法简单,但需要倾注时间和耐心;就如同做这道菜的母亲一样,孤身带着女儿来上海求学,放弃了自己的事业,将自己所有的时间都放在女儿身上。五年,没有回过一次家,即使老人病重,她也只能待在遥远的他乡。夜深人静,只有在女儿熟睡时,她才敢对着镜头号啕大哭,诉说着对家人的内疚和无奈。

另一头,澳门。一位父亲早早过关到珠海买来新鲜的食材,煮了一锅香甜可口的糖水,用来招待女儿的男朋友。一碗糖水,融化父亲的深沉内敛,但面对可能是未来女婿的年轻男子,父亲的心情要比一碗糖水来得复杂。

网友声音

收到家人做的菜眼泪差点掉下来

在澳大利亚留学的南京小伙小陈感叹,今年春节父母从家乡给他寄了一箱零食,其中一包,用塑料袋裹了许多层,小陈一打开,居然是一包香肠、酱菜和腌菜,“都是爷爷奶奶和爸妈自己做的,往年过年在家也能吃到,”小陈说,看到这包东西的瞬间,自己的眼泪差点掉下来,“吃一口,就是一肚子乡愁。”

网友“汗泪染”则表示,“平淡中的幸福,妈妈的味道,传统的味道,家的味道,忍不住,泪如雨下。每个人都有自己在意的东西,我喜欢这种平淡的幸福。”

南京有哪些家常菜?

“大杂烩”和芦蒿炒香干都很受欢迎

今年62岁的楚阿姨是老南京人,在她家,最常见的一道菜是萝卜。“人家不是说南京人‘大萝卜’么,没准和南京人爱吃萝卜也有关系。”她笑着说,萝卜有好多吃法,比如凉拌杨花萝卜、海蜇拌白萝卜丝、萝卜汤、肉汁萝卜、萝卜烧肉、毛豆烧仔鸡等等。

此外,炖狮子头、红烧肉圆、面筋揣肉、蒸鲈鱼、红烧牛羊肉等也是家里经常出现的“硬菜”,配菜中最传统的,则有芦蒿炒香干、清炒马兰头等。

冬天的时候,一家人还经常会煮一锅“大杂烩”,把蛋饺、鱼圆、肉圆一起放在里面,“每次都是最快‘光盘’的一道菜。”

26岁的南京姑娘小肖回忆,自己家最常吃的是各种臭豆腐。因为自己最爱吃这个,因此妈妈经常从菜场买来臭干,回家炸一下,或者买来生的臭豆腐,加点肉末、辣椒,放锅里一蒸,出来就是她最爱的臭豆腐煲。有时家人也会斩一些盐水鸭、烤鸭带回家“加菜”。至于汤,则是菊花脑蛋汤最受一家人欢迎。

南京人爱吃野菜,“金陵三草”最有名

江苏酒家的副总经理兼行政总厨周军,是有着“金陵厨王”美誉的名厨胡长龄的关门弟子。他表示,南京的家常菜,一大特点是野菜。师傅胡长龄在世的时候,还写过一本书,提到“金陵三草”,就是指菊花脑、马兰头、苜蓿头,它们都可以炒着吃,而菊花脑也经常入汤。

对于南京人来说,这些野菜有种舒服的清香,但很多外地人吃不惯,觉得有种“青帮子味儿”。此外,

很多南京人也喜欢吃沙洲圩的“水八鲜”,即茭实(鸡头果)、水芹、荸荠、慈姑、菱角、莲藕、茭白以及茭儿菜。

到了冬天,腌菜头是老南京的最爱。“最‘土’的吃法,是把腌菜帮子炒着吃完以后,把腌菜心子留下来,和辣椒酱拌着吃。”周军说,“不过因为现在家家户户住进了楼房,加上很多人家已经没了腌菜的缸子,年轻人已经很少吃到自家腌的菜头了。”

这些舌尖美食你吃过几样



山西枣花馍



四川泡菜 资料图片



上海红烧肉