



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>

说起雪菜,似乎能关联出一大串的美味。但是很多人都不能理解,就这么一味简单的咸菜,为何有那么多烹饪方法呢?

雪菜富含芥子油,具有特殊的香味,其蛋白质水解后又能产生大量的氨基酸。雪菜之所以鲜美,可以说全在这些特别的成分中。会吃之人,不会吃新鲜雪菜,因为它的芥子油并没有发挥应有的功效,味道自然不够鲜香。

外婆是做雪菜的高手,经常变化着做出各式雪菜佳肴。拿手菜是

呛雪菜,先将雪菜放在太阳下略晒,然后用秘制的辣椒水浸泡密封发酵,上桌前再调味。那个味道,一吃我立马会辣得泪流,但是其鲜美又让人停不下来。对于我来说,这应该就是最早所接触的“让人流泪的美食”吧。

按照外婆的解释,这可是一道考验烹饪者性格的菜,越是泼辣的人,做出来的呛雪菜越是辛辣。小时候记忆中的外婆对妈妈舅舅们都特别严格,所以我对此“检验”绝对是深信不疑。

我自己很爱吃雪菜黄鱼面,那浓香奶白的鱼汤,配上雪菜的鲜香,搭配面条简直是天作之合。之前在餐厅吃过,在家复制怎么也还原不出大师傅做的味道。于是自我安慰说因为餐厅总归有些特别的添加,最后厚着脸皮问了师傅,原来雪菜焯水之后要炸一下,炸到金黄馨香,然后再熬汤,自然奇香扑鼻。

很多时候,厨艺就是这样一点点地心传,并没有什么高深的技艺,但是味觉可不会骗人。



鲜上加鲜的下饭小菜

最近,新鲜的蚕豆上市了。买回蚕豆荚剥出鲜嫩的豆瓣,配点雪菜末一起炒炒,一道咸鲜美味的时令下饭小菜就出炉了。说起来,雪菜实在是百搭,可以加到许多菜中提鲜佐味,连袁枚都说:“雪里红……取心风干、斩碎,腌入瓶中,熟后杂鱼羹中,极鲜。或用醋煨,入锅中做辣菜亦可同,煮鳊、煮鲫鱼最佳。”诸如雪菜烧黄鱼、雪菜炖豆腐、雪菜炒肉末、毛豆雪菜这类经典家常小菜自然不胜枚举。而那只需佐一小撮雪菜就变得活色生香的雪菜面,更是江南人家最难以忘怀的家常美食了。

做雪菜用的原料芥菜,是原产于中国的十字花科草本蔬菜。经过我国人民长期选择和栽培,培育出了根、茎、叶、薹、芽、子等多种芥菜变种,犹如金刚葫芦兄弟般千变万化各显其能。

根芥菜,也叫芥菜疙瘩,制作出的正是妇孺皆知的大头菜。其中云南的玫瑰大头菜最为有名。而以玫瑰大头菜为原料制作的黑三剁,是极具浓郁云南地方风味的家常菜,以咸香微辣而广受好评;茎芥菜,又叫菱角儿菜,在四川各地,尤以涪陵栽培最多,是制作榨菜的原料;至于那种叶柄疙疙瘩瘩的把我们形象地称做瘤瘤菜的瘤叶芥菜,更是四川人家泡菜坛子里常年必备的菜品,以此为原料制作的老坛酸菜,是酸菜鱼不可或缺的原料。

而我们最为熟悉的雪里蕻,则属于叶芥菜了。没有经过腌制的新鲜芥菜,菜老筋多,味道发苦。腌制后,就会脱胎换骨般变得十分脆嫩鲜香。杭州奎元馆的名点片儿川面中的倒笃鲜,也是以雪里蕻为原料,却在制作工艺上十分独到。

所谓的倒笃鲜,就是将采收来的芥菜晾晒、堆放1-2天后使其萎蔫,然后切碎放在瓮类容器中加盐搓揉至微有汁液。再一层菜加一层盐地逐层踩踏实于大缸内,以腌制者踩踏腌菜压出卤汁为宜,最后至顶面加盐封口,用尼龙覆盖,再用石块或泥土加压。一个星期后即可食用。由于放盐少,一个月后腌菜就会变酸,及时取出晾晒,即是梅干菜;如要长期保存,则要取出再翻缸踩踏一次,除去卤汁后装入小口坛内密封,为排出坛内空气,需将坛子在室内倒笃放置,使腌制产生的废液自

然沥出,就能有效地防止菜在腌制过程中引发不良发酵而变味,用这种方法腌制保存的腌芥菜,滋味十分清香,鲜美可口。这就是所谓的“倒笃”制法。制作发酵保存的时间都比制作雪菜要漫长,味道自然也更佳。只是如今这种制作周期长工艺严谨的正宗倒笃菜已十分难得,大多都是以雪菜代之,那经典的老味道更显得弥足珍贵了。

而对于我,关于芥菜最强烈的记忆,却非那直冲脑门的“四川冲菜”莫属。

冲菜,又叫辣菜。冬天,新鲜的芥菜开始大量上市时,家家户户就会制作冲菜了。买回鲜嫩的芥菜苔,切下鹅黄色的嫩尖尖清洗干净,用刀把菜头部分剖开,放到通风的地方吹干水分至蔫软;同时还要准备一片大大的芥菜叶子,也同样洗净吹蔫备用;然后将吹蔫的芥菜苔切成碎末,倒入烧红的没有放油的锅内,大火快速煸炒几下,马上盛入碗里用那片大叶子捂紧,再扣上一个碗将菜压严实,以这种“不跑气”状态静置半小时后,再将扣着的碗启开,揭开芥菜叶,就可以闻到芥菜特有的刺鼻的辛辣味了,取出一次吃的量,浇上事先用煸香的蒜末和辣椒油及盐、味精、花椒面、白糖、酱油、醋熬制成的香辣汁……盛一碗饭,和着“冲菜”快速咀嚼咽下——一股带着人间百味的刺激便会直冲“天门”,整个人顿时觉得七窍生烟,喷嚏一个接一个。这种“冲”味真是其它任何一款美味佳肴都不能取代、也不能比拟的!

所谓一方水土养一方人,成就了一方的美食文化。比起麻辣霸道的冲菜,咸甜鲜香的雪菜显然更适合吴侬软语的江南!还是赶紧做两道精致的江南小菜好了。

超级下饭

雪菜野笋

原料:野笋200克、雪菜2棵

配料:生抽、盐、糖少许、干辣椒1个

步骤:

- 1.野笋择去老头,只留嫩尖,洗净,至淡盐水中煮15分钟,捞出沥干,用清水再过一遍,切成寸段;
- 2.雪菜在水中浸泡半个小时,尽量挤干水分,切成碎丁,干辣椒切段;
- 3.炒锅至火上烧热,倒2汤匙油烧至七成热,下雪菜干辣椒炒香,下笋段快速翻炒均匀,烹少量生抽、糖调味,起锅装盘即可。



特别提示:野笋鲜嫩,盐水煮过后,不用过分油焖;雪菜是腌制的咸菜,所以要浸泡一下以去除过多的盐分和腌菜中的有害物质,泡过之后尽量挤干水分,煸炒时才不会有过多的水分渍出。

鲜嫩滑爽

雪菜冬笋鸡丝

原料:鸡脯肉250克、雪菜梗100克、冬笋50克

配料:鸡蛋1个、葱1根、姜2片、干辣椒1个、盐、白胡椒粉、料酒、水淀粉、生抽、糖适量

步骤:

- 1.鸡脯肉去皮去筋,切丝,加蛋清、盐、白胡椒粉拌匀上劲,再加水淀粉拌匀,放入冰箱冷藏室置半小时以上待用;
- 2.雪菜去叶留梗切末,冬笋削皮切粗丝待用,葱切段,姜切片,干辣椒切末;
- 3.炒锅置火上烧热,倒入4汤匙油烧至五成热,将浆好的鸡丝倒入划散,再放入笋丝略滑片刻,滤油铲起,底油另装碗待用,锅底留少许底油;
- 4.将葱段、姜片在底油中



炸香后捞出,放雪菜末与干辣椒末煸炒,烹入料酒、生抽、白糖调好味道,用湿淀粉勾芡,倒入鸡丝和笋丝翻炒均匀,淋入少许炒鸡的底油即可装盘。

特别提示:鸡脯肉上浆一定要浆上劲,并置冰箱内冷藏半个小时以上,划炒出来才嫩滑;勾芡用的水淀粉不宜太多,薄薄的芡即可。



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。著有《温暖传家菜》《江南味道》。

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