



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>

我记得一句名言:“曾经我觉得成都的川菜是最好吃的,等到了乐山,才发现之前只是活在梦境里。”在资深吃货的心里,乐山才是川菜最精彩的地方。川菜好吃,贵在百菜百味。你若觉得川菜只有辣椒,绝对是最浅层次的认识。就拿地道的川菜来说,鱼香味、荔枝味就可以变幻出无穷的花样。

讲到乐山美味,我必须要在有限的篇幅里推荐三道精华。首先,当仁不让的冠军必须是烧烤,那种极细的竹签,一把旺火,再刷上秘

制的酱料。要火候刚刚好,不能有糊味却有焦香,香料的控制既不能喧宾夺主,又要锦上添花,再撒上细碎的花生和香葱,绝对让你流连忘返;排在第二位的乐山烤鱼,也属烤制类。鱼肉烤好后,在浅盘里煮,然后收汁,这时的鱼肉外酥里嫩,散发着独特的香气,当然下面辅助的蔬菜配菜更是绝对的美味;说到第三名自然是乐山的豆花,《舌尖2》的热播让它一下子身价倍增。这乐山豆花吃的就是滑嫩和那股碱水味。

说起来,豆花本身没什么差异,所有的升华都浓缩在那碗秘制调料里。每一味香料的选择,尤其是令很多人望而却步的鱼腥草和紫苏叶,都是不容错过的细枝末节;有的蘸料里面还要放上肉末或咸菜颗粒,最后再浇上一整勺热油。别小看这碗蘸料,里面可浓缩着川菜的精髓。

乐山就是这样,各个街边各个转角都会有无穷尽的美味。我觉得旅游就应当去这种地方,既饱了眼福,又祭了五脏庙,让人满足。

白嫩细滑的豆花搭配麻辣鲜香的蘸水

舌尖上的乐山豆花



乐山豆花

豆花的制作

原料:黄豆250克、清水1500克、葡萄糖酸内酯3克

步骤:

1. 黄豆于清水中泡发约5个小时,至刚刚泡发好即可,不要过度浸泡;
2. 将泡发好的黄豆倒入豆浆机,加水至上下水位线之间,设定在果汁挡开机;
3. 停机后,将豆浆滤入大点的容器内,将豆渣倒回豆浆机,加入剩下的清水继续设定在果汁挡再打一次,然后将豆浆全部滤入第一次滤出的豆浆内,并尽量将豆渣榨干净;
4. 再将豆浆经筛网过滤到煮锅内(经过再次过滤,豆渣基本滤干净了,做出的豆花嫩滑爽口);将煮锅至火上大火烧至锅边起泡,再改小火慢慢烧开,撇去上面的浮沫,继续让豆浆保持沸滚5分钟以上关火,稍晾片刻;
5. 另准备一个大些的容器将葡萄糖内酯用少许凉开水化开;豆浆与葡萄糖酸内酯的比例约为2%。(我滤出的豆浆不到1450克;内酯3克的配比刚好适宜);
6. 将略凉的豆浆(约85℃)倒入装有葡萄糖内酯的容器内慢慢搅匀,并揭去表面的豆皮,至有凝固的絮状豆花出现,再将豆浆倒回煮锅静置使豆花沉淀,豆汁水渗出;
7. 将准备好的蒸笼轻轻压到豆花上,感觉蒸笼内慢慢有淡黄色的水渗出,可再加适当重物压于其上(以蒸笼不下沉压破豆花为宜),直至豆花完全冷却即可定型(冷却的时间、重物按压的力度与豆花的老嫩成正比);
8. 开小火煮已经凝固定型的豆花,一边煮一边用平勺勺继续轻轻按压豆花至满意的老嫩程度,然后用小刀将豆花划成适宜的大小至笃笃沸滚(切不可用大火猛烧冲散豆花),轻轻用锅铲将豆花铲入碗中,蘸上蘸水即可。

蘸水的制作

原料:油炸花生米、秘制辣椒油、薄荷、香菜、大蒜、盐、味精少许

步骤:

1. 将花生米炸好晾凉后用菜刀碾碎;
2. 薄荷叶、香菜洗净切末、大蒜切末,加适量盐、味精调匀,撒上花生碎;
3. 将辣椒面覆盖在上述调料面上,炒锅至火上,倒入菜籽油用花椒炝香后捞去花椒,再将滚烫的菜籽油浇到辣椒面上即可。

随着《舌尖上的中国2》的热播,乐山嫩豆花吸引了广大观众的视线,白嫩细滑的豆花、麻辣鲜香的蘸水,无不挑逗着一干吃货敏感的味蕾。尤其是那些身在异乡的游子,看到如此亲切、熟悉的家乡美味,又有哪个不是口水与泪水齐飞呢!

故乡的豆花

家乡的豆花选材更精、制作更严,的确是“很妙的东西”

作为素食菜肴的主要原料,豆腐柔软变通的个性,给擅长烹饪的国人以巨大的创造空间,各大菜系都有风味各异、品类繁多的豆腐菜肴,如淮扬菜的文思豆腐;徽菜的毛豆腐;粤菜的客家酿豆腐;川菜的麻婆豆腐……所到之处都有人如数家珍向你讲述豆腐的美丽传说。

而豆花,更维系着四川人对故乡的思念。汪曾祺曾说:四川的豆花是很妙的东西!北京豆花庄的豆花乃以鸡汤煨成,过于讲究,远不如乐山乡坝头的豆花更存其本味。

有汪老的赞赏于前,再加上《舌尖2》的推波助澜,自然使乐

山豆花想不火都难。但作为四川人,尤其是自贡人,心中还是稍稍有些不忿的:乐山豆花火了,富顺豆花不服哦!

自贡的富顺自古有“中国豆花之城”的美誉,嫩豆花在富顺更有着悠久的历史。富顺豆花与乐山豆花有着相似之处,但是比乐山豆花的制作更要讲究,洋溢其中的乡土气息也更加扑面而来。正宗的富顺豆花要用井水做;更必须用特产于自贡盐井中的卤水点才行。将选好的优质大豆用井水浸泡好,再用井水与大豆一起入石磨中推磨,烧开,再舀入事先准备好的布袋中去渣;将豆浆滤在瓦缸里稍凉后就要点豆花

了。盐卤必须装在一个破碗里才能点出好吃的豆花来:有小缺口的碗可以让盐卤随心所欲地顺利往下滴——这对掌控盐卤的用量十分重要!一边滴一边用长柄勺不停地将盐卤与豆浆搅匀,一直滴到缸里豆浆起鱼籽絮状物为止。然后,将豆浆从瓦缸舀到铁锅内,用竹筛将所有生成的絮状物压成一整块。数分钟后,锅内豆浆即凝结分层,上层为清澈微黄的液体,下层为洁白的块状凝结物。这时再用微火将豆花煮至沉到锅底,再将一个半圆形的楠竹篾片插入锅底与豆花之间来回移动,就这样又甜又香、又白又嫩、又烫又烫的豆花做好了。



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 lan-erlove <http://weibo.com/u/2161192371>

辣而不猛、味道香浓的蘸水,蘸出不舍吞下的故乡味道

富顺豆花之所以誉满全国,除了自贡特产的盐卤,特制的豆花蘸水也功不可没。自贡拥有全国独有的遂宁组红棕色土壤,瘦薄偏碱,富含钾、锌、钙、磷、铁等元素,这造就了当地盛产的一种朝天椒——七星海椒辣力深厚而持续的鲜明风格,其辣度远远超过了四川其他地方的朝天椒。

这种海椒外观短小,劲道却极为霸道厉害。去年回老家,叔叔就特地去买了2斤这种海椒让我带回南京,因为实在太辣,到

现在都没有吃完。用其做成秘制辣椒油送给朋友,无不被辣得咂舌。

富顺豆花的蘸水,用的就是这种海椒。制作工艺相当讲究:将用开水适度烫过后的干海椒放到碓窝里舂,且一定要将海椒舂得茸茸的,如糍粑般粘才算合格,这种舂好的海椒有个形象的名字叫“糍粑海椒”。舂好的糍粑海椒

必须用煎熟的菜油和适量的花椒一起炸酥炸透,再按比例配以用黄豆酱油与众多特殊香料熬制的

豆油,再浇点麻油、撒点香葱花或芫荽丝,如此制成的蘸水,又红又艳、又鲜又辣,却辣而不猛,味道香浓。又白又嫩、又烫又烫的豆花蘸上这样的蘸水,放在口中,轻轻一抿,那无比可口的美味,叫你含着就舍不得吞下。至于声名大噪的乐山豆花,个人认为:相比于富顺豆花还是稍显清淡单调些。

当然,远在他乡,制作一碗乐山豆花相对要容易些。在家里还原舌尖上的美食就从这道乐山豆花开始吧!