



过年吃腊肉 风味大不同

如皋烧饼比现在的黄桥烧饼个头大一些，样式多，品种繁，一直是如皋人的早餐桌上不可缺少的“风景”。小时候家里困难，又居农村，偶尔上街，我必将袋子里仅有的几分硬币换上手掌大的烧饼，吃得津津有味，齿留香，觉得那是人生最幸福的时刻。如今，如皋烧饼由原来的每只三分，涨到每只五角，再涨到五元，甚至有十元二十元定制加工的，烧饼里面加了牛肉或者肉松等，让口味多元化，在传统制作的基础上，不断打造新的卖点，以此吸引食客。

如皋烧饼的烧烤制作有别于黄桥烧饼。现今黄桥烧饼个头小且大部分是用烤箱烤制的，而如皋烧饼是用大铁皮桶，内壁用泥土抹成炉膛，下面放上煤炭生火，将烧饼制作好后贴在四周炉壁上，这种直接烧制，原汁原味，出炉后的烧饼又香又脆。如皋烧饼以咸式为主，甜式吃的人少些。只是新娘生小孩后，婆婆家要送甜式烧饼。馅可用糖和红豆沙做成甜式烧饼，而咸式烧饼可用韭菜、萝卜丝等，如果再在馅内加上少许猪油，那烧饼的味道就更可口了。不过猪油不可太多，否则在炉内加热时猪油容易渗出而淋入炉内，甚至贴不住炉壁。烧饼的制作相当复杂，工序繁多，精面与油需要调配均匀，然后与发面擀压数层，再佐以馅，压制圆形、椭圆形或菱形，涂上稀释的酱油，洒上芝麻。下炉烧烤的时间根据火力大小而定，时间不可太长也不可太短，太长容易烤糊，太短则不熟，这就得依据烧饼师傅的经验而定了。做烧饼的师傅贴烧饼时动作绝对快速敏捷，只要有一点迟钝，都容易烧伤手臂。

如皋烧饼必须趁热才好吃，冷却后就没了刚出炉的香。早晨喝一碗豆腐脑，吃上两只烧饼，感觉这就是一天最美好的开始了。如皋的豆腐脑非常嫩滑，碗里做好汤，上面漂几片豆腐脑，细嫩鲜美，入口即化。如皋人吃烧饼非常讲究，每有做得好的烧饼，大家都会追着去吃，尽管烧饼在如皋以及其他小集镇随处可见，但好的烧饼店并不多。记得东陈镇有一家烧饼店通过媒体宣传，影响很大，有很多外地人蜂拥而至，就为吃上这烧饼。小小的烧饼店每天挤满食客，有时要等好几炉才能吃到烧饼，而且价格比一般店要贵。

如皋满大街的烧饼店，点缀着如皋人的早茶生活。烧饼一直是如皋长寿食品中的重要元素，有一家烧饼店的烧饼还曾经上过央视。在外地打拼的如皋人，对如皋烧饼都有着独特的情感，只要回到如皋，都会去品一下如皋烧饼，其乡土乡情，融入生命。

如皋烧饼

张宏元



广式腊肉：甜中有酒香

广式腊肉色泽金黄、条块均匀，刀工整齐，不带碎骨、肥膘透明，层次丰富且别具风味。其甜中带咸，咸中有鲜的独特风味，与特殊制作方法有关：制作时多数选用肥瘦相间的五花肉或腿肉，加入高度白酒、玫瑰露、食盐、白糖等基础材料，既含酒香、提升风味又能防腐保鲜。有时还会加入八角、花椒、桂皮等香料来增香提味。鲜猪肉经过腌制，再穿绳挂钩，晾晒于通风干燥处，经过一段时间放置，广式腊肉色泽诱人，味道更为丰富。

经典菜肴：腊肉煲仔饭。做法：将燕麦、小米、大米提前洗好加水浸泡一会儿，再码上腊肉、香菇、大蒜，一起烹煮。广式腊肉与饭同煮，腊肉甜香味与饭香融合，煲仔饭味道浓郁且香甜。碳水化合物及脂肪共同摄入后的满足感，有时让人欲罢不能，结果造成主食摄入过量。因此吃煲仔饭一定要控制饭量，并准备低盐的蔬菜类菜肴，或提前喝些水或乳制品，增加饱腹感。

四川腊肉：麻辣中带点柏树香

四川地处盆地，常年多雾湿冷，需要麻辣和辣椒作为食材，因此四川腊肉与川菜特点一样，就是偏麻辣。四川一般选择在腊月腌肉，将猪肉切条后，每一块猪肉都要均匀搓盐，使猪肉内部水分尽

量溶出，然后加入花椒、八角、辣椒等进行腌制，之后猪肉要一层层排好，每层交叉叠放，在最上层放重石头，让多余水分进一步排出，最后放在通风阴凉处。之后每2天翻一次，大概10天左右将肉取出，用粗麻绳穿起来晾晒。如果条件允许，有些人家用柏树枝烟熏腊肉，麻辣口味在细品中还有一丝柏树香气。

经典菜肴：蒜苗炒腊肉。腊肉煮熟后切薄片，翻炒之后加入蒜苗翻炒，建议炒菜过程中尝一下菜品口味，如果口味合适，则不必再加入调料。其他做法还有大蒜叶炒腊肉、竹笋炒腊肉、腊肉萝卜汤等。

湖南腊肉：熏香层次多

湖南菜素以辣香出名，但其腊肉却以肉内多层次熏香而闻名。湖南有两种腊肉非常著名：湘西腊肉和安化腊肉。安化腊肉，块头大、颜色黑、熏得干、肉质细、味道香；湘西腊肉，色彩红亮、烟熏咸香。

湖南人制作腊肉通常选择冬至后，取肥瘦适中的后腿肉或五花肉，切成宽4-5厘米、长15-20厘米的条状。用盐一条一条抹上，腌在木桶里，5-7天后，把肉从桶里取出，挂在灶台铁架上，用成年松木的锯木屑，加上平常家里特意留存的瓜子壳、

花生壳、干橘子皮等，中火熏至金黄后，再挂在灶台上熏制，使肉香与果木清香充分融合。烟熏后的肉慢慢变黑，就可以取下放进粮仓的谷子里，两三年不坏。

经典菜肴：腊味合蒸。将腊肉、腊鱼、腊鸡等一起蒸，蒸之前把泡软的豆豉、姜蒜、辣椒在油里爆香，淋在腊味上，腊肉的油脂及咸味为这道菜调味，还能减少油盐摄入。其他做法：取一块腊肉洗净，在锅中用热水煮至松软，腊肉带皮切成厚块，与腌笋一同下锅，再搭配新鲜红辣椒和姜蒜，大火猛炒至熟，最后撒上小葱出锅，色香味俱佳。

年桌上的「百岁菜」

张松军

在我的家里，过年除了丰盛的特色美味菜肴外，每年都有一道特殊的小菜，虽简陋素味，难登大雅之堂，但却是全家人的最爱，每年不可缺少，这就是如皋“百岁菜”。

“百岁菜”就是用黄豆芽、百叶再加上家里腌制的雪里蕻咸菜制作而成的。食材虽然普通但也讲究，黄豆芽要新鲜清爽无烂根，百叶要挑手工压制的，机制百叶太薄，没有手工百叶软韧。先把百叶切成面条粗细，家里腌制的雪里蕻咸菜切碎。接下来锅内放入适量素油（过去的人肚里无油，一般都是用荤油，而现代人怕养肉增肥，都改用素油了），油温爆热时，将豆芽菜倒入锅内翻炒，待到豆芽八成熟时，再放入咸菜和百叶进行拌和，接着加入适量盐和味精等调料就可出锅了。

春节期间，都是大鱼大肉、山珍海味，吃个两天就有腻腻的感觉。这时，一碟咸淡适宜、黄白绿相间的“百岁菜”上桌，让人眼前一亮，无论你是搭酒、下饭还是喝粥，统统适合。此小菜清爽开胃，百吃不厌。



火蒜辣椒黄牛肉

黄牛肉是温性的肉食，适合冬季食用，加入火蒜和辣椒干，让菜式味道得以升华。大蒜温中健胃，经过多次的熏制后蒜味更加浓郁。

材料：黄牛肉400克，火蒜30克，辣椒干20克，姜粒20克，酱油、料酒、芝麻油、盐、花生油、生粉各适量。

做法：黄牛肉洗净后切方丁，用盐、料酒、芝麻油、少许生粉腌制片刻备用；辣椒干切碎与姜粒拌匀，加少许盐放在常温一天至有发酵效果。开锅下油，爆香原粒火蒜后加入发酵的辣椒干和姜，继续爆香后再下牛肉以中火翻炒，加入酱油和少许水翻炒至熟透，以盐、糖调味即可。



鱼腐杂菇煲

鱼腐是用鲢鱼肉、鲜蛋为原料制作的，将它与杂菇同煲，菇类吸收了鱼腐的油脂，鱼腐更加可口。

材料：鱼腐200克，鱼丸100克，鲜香菇30克，金针菇30克，草菇30克，蟹味菇30克，海鲜菇30克，姜片、花生油、盐、胡椒粉、葱各适量。

做法：菇类洗净沥干水备用；砂锅烧热后下油，放入姜片爆香，加入鱼丸煎一下；加入400毫升水，再加入鱼腐、菇类，煮开后加入盐、胡椒粉调味，撒上葱花即可。



山东人烧肉丸子，酥香有一套

肉丸子老少咸宜，北方人爱吃的焦熘丸子，讲究的是外脆里嫩，“熘”是一种特别的烹饪手法，指的是先把原料上粉炸过，或者煮熟、煮熟之后，再次入锅，淋上带勾芡的调味汁炒湿炒润。今天做的肉丸还特别加了些土豆，口感更嫩滑，而肉馅里加生粉和一点糯米粉，两次炸透，形成酥脆的外壳，真正做到外焦里嫩、饱满多汁，连吃上十颗才过瘾。

扫一扫右方二维码，让我们一起看看山东人如何烧肉丸子？



煮饺子

吃饺子容易，煮饺子难。如何掌握火候，怎样煮饺子才不会破呢？

第一招：民间关于煮饺子有几句俗语：“煮饺子先煮皮，后煮馅”“盖锅盖煮馅，敞锅盖煮皮”。这几句话是很有道理的。大家知道水的沸点是100℃，把露出水面的饺子皮“蒸”破而馅却没有熟，并且汤色浑浊不清。若是敞开锅盖煮，蒸气会很快散失，水温保持100℃左右，饺子随滚水不停地搅动，均匀地传递着热量；等饺子皮熟了，再盖锅盖煮馅，蒸气和沸水能很快将热量传递给馅，不用多久饺子馅就煮熟了。采用该方法煮出

的饺子，皮不容易破，汤色也清，饺子既不粘，又好吃。

第二招：水烧开后放进适量的盐，待盐溶解后，把饺子下到锅里，再盖上锅盖，不用翻动，不用加凉水，直到煮熟。这样煮出的饺子不粘锅，剩在锅中的饺子也不会发生粘连。

第三招：在煮饺子水烧开之前，先放入一些大葱尖，水开后下饺子，这样煮出的饺子不易破，也不会粘连。

第四招：为防止饺子粘锅，和面时可加1个鸡蛋。另外，如果想让肉馅熟得快些，可以在水里加些醋。

讲文明树新风 公益广告·未成年人篇

践行“八礼四仪” 争做美德少年



市委宣传部 市文明办 宣