

冬季火锅全攻略之 澳门风味篇

快乐厨房

晶莹剔透的珍珠元子



珍珠元子是道名菜，在各种节庆宴席上都能看到它的身影。

它的历史，要追溯到600多年前。据说，元末时期陈友谅率众起义，在攻下湖北沔阳后，为犒劳兵士，陈妻亲自下厨，取当时常见的材料配上各种佐料别出心裁地制作了这款珍珠元子，深受大家的好评。

这道菜晶莹剔透，形态美观，糯香滋润，咸甜皆宜。

材料：

猪肉馅、糯米、盐、生抽、料酒、胡椒粉、油、淀粉、小葱、姜、蛋清、莲藕丁。

步骤：

- 1.糯米提前洗净浸泡一夜，捞出沥干水分。
- 2.猪肉馅里加盐、生抽、料酒、油、淀粉、胡椒粉、蛋清，沿一个方向使劲搅打，再加入葱姜末、莲藕丁，拌匀。
- 3.将拌好的肉馅撮成圆球。
- 4.将做好的肉球均匀地裹上一层糯米。裹糯米的时候稍微用点劲揉两下，让糯米粘得更紧点。
- 5.蒸笼里刷一层薄油，放上做好的珍珠元子下锅蒸，水开后继续大火蒸10分钟左右即可。

小贴士：

- 1.调肉馅的时候一定要顺着一个方向搅打。馅料里的藕丁也可以用荸荠丁代替。
- 2.糯米一定要提前泡透，否则很难蒸透。

(83小钟)



南方风味豆捞火锅，据说是源于澳门。由于澳门地处东海暖流区，海产品十分丰富，当地人将海产品置于锅中涮煮，在吃的时候，人们要图一个热闹，招呼大家“都捞、都捞”，久而久之，就形成了豆捞火锅。一句“都捞”道出了吃火锅的热闹和有趣，究竟这豆捞火锅和咱北方火锅有何不同？那些涮在豆捞火锅里的各式虾滑、鱼滑又是怎么做出来的？今天，就让我们跟随一家豆捞火锅店的主厨，一起DIY这款南方火锅。

□见习记者 马菁华 裴希婷 文/图

美味豆捞 别样风情

豆捞汤底

豆捞汤底，配料复杂，讲究一个鲜字，清淡素雅，营养丰富。

主料：老母鸡1只、猪腿骨500克、猪里脊250克、鸡爪500克、猪皮250克、葱白100克、姜50克、陈皮少许、花雕酒50克。

准备：将老母鸡、猪腿骨、猪里脊、鸡爪和猪皮全部洗净，用开水焯过备用。

炖制：在炖锅内依次放入所有主料，加水，先用大火煮沸，再用文火煲5至6个小时。

煲好之后，先将汤中的大骨捞出，再换大火熬制20分钟。这最后20分钟可要注意，需要一边熬制一边用汤勺搅拌，炖好的汤汁就是豆捞高汤了。

涮制：在火锅中加入豆捞高汤，加入枸杞2克、红枣3克、党参3克、当归1克、百合2克、盐5克、味精10克、鸡精5克、糖5克、姜葱各5克。大火煮开就成为美味的豆捞汤底了。本锅适合涮制海鲜类原料，属于比较传统的豆捞火锅。吃的时候，您还可以配上上海鲜酱等蘸料，味道更佳。

爽口虾滑

南方豆捞火锅颇受北方食客青睐的另一个原因就是它的“肉滑类”菜肴鲜香味美。牛滑筋道，虾滑鲜美，鱼滑松软……美味当道，谁不动摇？可是，在饭店吃肉滑，一盘不够吃，多点几盘恐怕钱包就要见底了。走，咱去找豆捞火锅店的大厨学学虾滑的做法。

原料：鲜虾是必不可少的。辅料有蛋清、淀粉、盐、鸡精、料酒、色拉油等，可根据您的口味添加。

准备：大厨告诉我们，要做出爽滑可口的虾滑，之前的准备工作不能图省事。鲜虾洗干净，去壳、去头、去尾，最重要的是择去虾线，只留下纯虾肉。将虾肉用干净纱布沥干水分，待用。

制作：将1/3的虾肉切成小肉丁，剩余2/3的虾肉剁成肉泥。把虾肉丁和肉泥混合后，打入蛋清，滴几滴料酒和色拉油，再撒上盐、鸡精等调味料，顺着同一个方向持续搅拌。搅拌的时间越长，最后煮出的虾滑就越爽滑。

如果感觉肉泥较干硬，可以适当添加些水，但要逐渐加入。如果感觉虾肉泥比较稀，可以适当加入淀粉，但是淀粉不要多，否则会影响口感。喜欢吃葱、姜、香菜的朋友，还可以在搅拌时加入些葱末、姜末和香菜末。

虾滑做好后，先将盘子里刷上一层色拉油，再将虾滑铺至盘中，这样不至于粘盘，也可以团成丸子。

掌握了制作虾滑的“精髓”，举一反三，鱼



虾滑、鱼滑

滑、牛滑等肉滑的制作也不在话下啦。

涮制：虾滑下锅后的特点是，颜色粉嫩透明，口感爽滑。建议先涮食虾滑，醇香的清汤锅底配上鲜美的虾滑，才能把虾的鲜味发挥到极致。

舌存天下



懒人的菜

□刘开学

“杂拌儿”和“烧杂拌儿”是两道菜。“杂拌儿”，全国许多地方都有，主料各地有各地的特色，但以芹菜、胡萝卜、豆腐干、花生米为主。做法也简单，就是把煮熟的五香花生米和其他三种菜拌在一起。不过，其他菜拌前都要在沸水里焯一下。

“烧杂拌儿”就是地道的徐州菜了，主料有肉丸、木耳、腐竹、高汤、香菜等。既然叫“烧杂拌儿”，“杂”是主要特点。不信你到菜市场去看，可能各个卖“烧杂拌儿”摊位的半成品主料都不一样，除了肉丸、木耳、腐竹外，也有加鱼丸、海带、笋片、鱼肠、鱿

鱼丝、鹌鹑蛋的，总之，把能放锅里烧了吃的都当作“烧杂拌儿”的主料。

不论是“杂拌儿”或“烧杂拌儿”，做法都很简单。因此，我把它们叫“懒人的菜”。你看，“杂拌儿”就是把几种生吃也不闹肚子的芹菜、胡萝卜、豆腐干和花生米放在一起，调料拌拌。“烧杂拌儿”就是把买来的半成品用水淘淘，切点葱花、姜丝，放油锅中爆香后倒进老汤烧开，再放进去主料，炖炖就可起锅。“烧杂拌儿”的主要作料是胡椒粉，冬天吃“烧杂拌儿”，要的就是那个冲劲。

“杂拌儿”吃起来清脆爽口，可以把它归入凉菜类；“烧杂拌儿”既然用“烧”，归入

热菜类毫无疑问。

不论是作为凉菜的“杂拌儿”，还是作为热菜的“烧杂拌儿”，都生在寻常百姓家，但这并不是说它们上不得台面，不能登堂入室。俗话说“狗肉上不得大席面”，事实上，徐州宴席上的“烧杂拌儿”身份要比狗肉正宗得多，是一道大菜，红白事儿都有它。只不过为了好看，婚宴上的“烧杂拌儿”要在菜中间放上一块西红柿什么的，一改青白的冷色，图个吉利、喜庆。

“烧杂拌儿”也是有些来历的。相传，坐了龙椅的朱元璋吃啥都不香，倒是讨饭时吃过的豆腐炖白菜帮子情有独钟，还为此起了个好听的名字，叫“珍珠翡翠白玉汤”。后来，朱元璋连“珍珠翡翠白玉汤”也吃腻了，要砍御厨的头。御厨无奈，就把肉丸、木耳、腐竹等烩在一起给他吃。朱元璋吃完很是受用，因配菜太多，他也弄不清材料的主次，就顺坡下驴起个名字叫“烧杂拌儿”。