

快乐厨房

进入腊月,又到了腊味飘香的时节,不少饭店都推出了各式各样的腊味菜肴,许多市民也开始买肉买鱼,自己动手腌制腊味,准备年货。

洛阳人本身并没有春节吃腊味的习俗,但随着湘菜、川菜日渐火爆,不少洛阳人也爱上了这种醉人的腊味香。好吃的腊肉都是怎么做出来的呢?怎样烹饪最好吃呢?今天不妨来学一学吧!

# 腊月里来腊味香

□ 记者 杨柳

## 湘式腊味 熏香纯正

说起腊味菜肴,人们最先想到的恐怕就是在湘菜馆里吃到的那一道道美味佳肴,萝卜干炒腊肉、豆豉腊鱼,想起来都馋得人直流口水。湘式腊味最大的特点就是用烟火熏制而成,有一种特殊的熏烤之香。

同事晓芳是地道的湖南人,每年冬天都要做些腊肉以解思乡之苦,上周末,我就来到她家向她请教湘式腊肉的做法。



晓芳告诉我,做腊肉时最好选择五花肉,这样做出的腊肉才好吃。首先是腌肉,将肉切成长条,撒上盐、花椒、大料进行腌制。以10斤肉为例,要放150克~200克盐,花椒和大料可根据个人口味添加。腌制的时候要避开有暖气的屋子,放在阳台上就可以,要腌1个星期左右。

然后是晾晒,就是把腌好的肉穿上绳子挂在有阳光、通风的地方,让肉自然风干,这也需要一周左右的时间。

最后就是最为关键的熏制了,这个需要借助一个特殊的工具——大铁桶。在铁桶的底部放一个大盆,里面装上锯末、干橘子皮和干花生壳,用木炭引燃,把风干的腊肉悬挂在桶口,再用纸将桶口盖住,用锯末产生的烟气熏上一天一夜,待肉色变成金黄,这腊肉就算做好了。

做法看起来有些复杂,但做好的腊肉吃起来可真是香呢!晓芳介绍,湖南人最常做的就是萝卜干炒腊肉,做法如下。

原料:萝卜干250克、腊肉150克、蒜苗150克、干红辣椒2个。

制法:1.先将萝卜干用水泡半个小时后洗净切好。  
2.将腊肉切成片,蒜苗洗净切段,干红辣椒切碎备用。  
3.将锅烧热后,放少许油,将切好的萝卜干放入锅里炒干水分,再放入切好的腊肉煸炒2分钟~3分钟,加入切碎的干红辣椒,放些水盖上锅盖焖一会儿。  
4.快起锅时,将切好的蒜苗放进去,再炒出香味就可以了。

## 川式腊味 麻辣爽口

四川人爱吃辣是出名的,麻辣香肠是四川人饭桌上少不了的一道美食。在我市某事业单位工作的李佳是四川人,她每年都要做不少麻辣香肠。

原料:猪臀尖肉4000克、肠衣4条、白糖40克、白酒150毫升、辣椒面60克、花椒面60克、盐100克、五香粉10克、姜汁30毫升。另外,需准备矿泉水瓶一个。

做法:1.将猪肉洗净后沥干水分,切成一厘米见方的小丁备用。肠衣用清水浸泡10分钟,然后反复搓揉洗净。

2.在肉丁中加入白酒、盐、白糖、辣椒面、花椒面、五香粉、姜汁,沿着同一个方向搅打。

3.将矿泉水瓶沿瓶口一边剪成漏斗状,将洗净的肠衣套在瓶口,用手捏紧,肠衣的另一端用线绑紧。

4.将拌好的肉馅放在瓶子里,用筷子轻轻戳几下,使其填充到肠衣里,直到肠衣中填满肉馅为止。

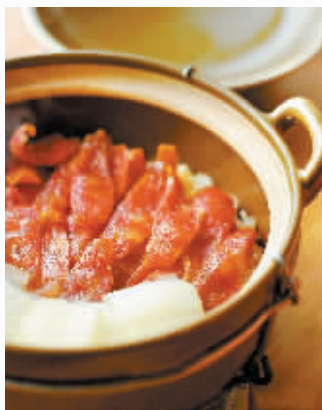
5.将灌好的一条香肠平均分成3份~4份,中间用棉线扎紧,然后用针在香肠上扎一些小眼。

6.把做好的香肠挂在阴凉处,避免阳光直射,让其自然风干。等香肠表面出现褶皱后,就可以吃了。

李佳告诉我,川式麻辣香肠通常用来制作小炒菜式,如芹菜炒腊肠、蒜薹炒腊肠等,荤素搭配,吃起来满口飘香,味道浓郁。



## 广式腊味 口感香甜



家住涧西区的刘蕾嫁了个广东老公,自然也学会了做广式腊肠。还是以10斤肉为例,切成丁后放入150克盐、100毫升白酒、5克胡椒粉、300克白糖、25克味精,拌好之后做法同麻辣香肠一样。广式腊肠色泽红白相间,鲜润光亮,食之口感香甜,余味绵绵。

广式腊肠的食用方法多种多样,既可以蒸着吃,也可配以蔬菜炒食,还可以供面点做馅用,不过,最经典的吃法就属腊味煲仔饭了。

原料:大米适量、广式腊肠100克、小油菜适量、香葱汁和蒜汁各50克、色拉油2大勺、蚝油1大勺、酱油1大勺、胡椒粉1小勺、糖适量。

制作方法:1.把泡好的米放进砂锅,加水,水量要比平时焖米饭的水稍少些。

2.盖上盖放火上加热,待米把水吸收后,用小勺色拉油沿锅内壁润油。

3.把火调到最小,倾斜并旋转锅,均匀加热锅的每一个侧面,此时锅内会噼啪作响,形成一层焦香的锅巴。

4.炒锅烧热后放油,将蒜汁和腊肠爆香后加糖和蚝油,盛出备用;小油菜洗净后,用开水焯一下备用。

5.待米饭蒸至九成熟时,将腊肠和小油菜放在米饭上,淋少许酱油,再把火开大,加入香葱汁,蒸至米饭完全熟透即可关火,食用时撒胡椒粉调味。

# 咸味腊人粥

每年到了农历腊月初八,我们家都会吃腊八粥。我家的腊八粥,一般都是以大米、江米为主,大枣、桂圆、红豆、莲子等十几种材料为辅。等水烧开后,我把这些食材放进锅里,看着它们在锅里上下翻飞,改用文火慢慢地熬,1个小时之后,满屋都弥漫着香甜的味道。这时的粥黏黏稠稠的,喝时再放一勺糖,又香又甜,胜过山珍海味……

每当看到这五颜六色的腊八粥,我都会想起童年时母亲为我们熬的腊八粥。

我童年时,正赶上“文革”,我家姊妹多,劳力却少,分得的粮食不够吃。母亲是精打细算的人,从来不让我们饿肚子,逢年

过节,母亲也会为我们改善生活。

腊八一大早,天刚蒙蒙亮,母亲就早早起床生火,开始熬粥了。母亲把萝卜干、萝卜缨、梅豆、大豆、干槐花等八种食物放到锅里,用旺火煮沸,再用小火慢炖。

1个多小时后,掀开锅盖,醉人的香味扑鼻而来。粥熬好后,母亲再放些五香粉和盐,同样是一锅五颜六色的粥,别人家是甜的,而我家的粥是咸的。

闻着诱人的香味,我早已垂涎三尺了,迫不及待地捧起碗,母亲却拦住了我,要我先给爷爷奶奶送去。妈妈说这是规矩,好东西要让长辈先吃。

那时,我正处于长身体的时候,一口气能吃三大碗。记得哥哥拍着我圆圆的肚子,说里面有个大西瓜……这种咸味腊八粥,贯

穿了我整个童年,直到后来生活条件好了,粮食富足了,母亲做腊八粥时才放大米、江米、花生米和红枣。那些年来,母亲经常说的话是:“困难时候,能吃饱穿暖就行了,咬牙挺过去,日子会越来越好的。”

在那艰苦的日子里,母亲想尽办法,把苦难变为甘甜,把困难踩在脚下,这种精神一直鼓舞着我。遇到困难时,我都会想起妈妈给我做的咸味腊八粥,我便能以积极的态度去面对各种困难,笑对人生……

滋味人生

□ 魏杭州