

苏州美食的“正确打开方式”



书名:《寻找美食家(续集)》
出版社:上海书店出版社
作者:蒋洪
出版时间:2021年8月

本书是《寻找美食家》的续篇,是一本美食文化小品集,全书共 70 篇文章,介绍以吴江地区为主的美味佳肴,以“厨房秘辛”“吴越美食”“难忘乡愁”“饮饌随笔”四个部分组成,在前一集的基础上,增补了更多的特色菜式,将吴江及苏州美食较全面地细述。

作者本人是吴越美食推进会创始会长,长期致力于吴江地区美食文化的推广、传播与创新,是一位专业“食客”。他以朴素的文字、流畅的笔法,用历史的考证及烹饪原理的揭示,让读者通过阅读,真切地想象并还原菜品的色香味。但不同于平常的美食介绍,作者在细述美食的同时,更将美食中蕴含的文化与匠心传递给读者,是一本有情怀的美食小品集,以下摘选三篇,标题编者有改动。



■ 本书作者协助推广吴江乡镇农产品



《寻找美食家(续集)》新书签售会
时间:1月8日(周六) 14:00—16:00
地点:福州路424号1楼艺术书坊

请你吃一碗好米饭

钱钟书写《吃饭》曰:“把饭给自己有饭吃的人吃,那是请饭;自己有饭可吃而去吃人家的饭,那是赏面子。”虽说是吃饭,但大家都不把米饭当回事。

长江中下游平原有着悠久的“羹鱼饭稻”历史,七千多年来,稻米一直发挥着疗饥的作用。考古发现,最早用于食物蒸煮的是甗和釜。甗下部是鬲,上部是带算的甑。釜,圆口。类似当今的铁锅,圆底而无足,必须安置在炉灶之上或是以其他物体支撑煮物。20 世纪 80 年代初,我出差东北住个体旅馆,见房东大娘将锅里煮开的大米捞出再蒸,食之软硬适度,但饭香明显不够。

在中国,蛋炒饭以金包银或银包金惊艳四座,其中扬州炒饭由于备料和制作超乎寻常的复杂性,竟到了想吃正宗不容易的地步。在太湖流域,有一种饭正悄悄地从农家渗透到高档餐馆,那就是咸肉菜饭。

饭,必定是稻米之饭。江南稻米,

主要有三种:粳米、籼米和糯米。粳稻生长期较籼稻长,粳米煮饭黏性较强而胀性较差,我喜用咀嚼米饭之味来描述五味中的“甘”,籼米煮饭黏性较弱而胀性较好,口感硬实。从米粒断面判断,圆形为粳米,扁平为籼米。糯米外观为不透明的白色,按形状又分两种,外形细长为籼糯米,亦称江米;外形短圆为粳糯米,也叫圆江米。糯米多用来酿酒、裹粽子或制作甜食糕点等。

日本“煮饭仙人”村嶋孟以“饭”“米饭”和“银饭”来区分煮得不太好的饭、稍好的饭以及最纯正美味的饭。我认为,一碗好的米饭,首要条件是洁白没有杂色,其次是饭粒分明且软硬适度,第三是饭香自然入口回甘。要想满足以上条件,需做好以下功夫:

第一,米的选择。米的品种固然重要,但抵不上从稻谷到米粒的时间重要。粳稻的收割期为农历八月,经脱粒晒干,在俗称冬月的农历十一月春的米,最为新鲜且此时米粒饱满,极少有粳。退而求其次,是刚碾的米。在米的

状态下存储较久的,无论多大品牌,都做不出好饭。

第二,水的选择。《食宪鸿秘》论水:“品茶酿酒贵山泉,煮饭烹调则宜江湖水。”江浙多二类以上水质的湖泊水库,均产本土净水,可用。

第三,善淘冷浸。柔中有刚地快速搅动揉搓,漂去淀粉质。袁枚言:“淘米时不惜工夫,用手揉擦,使水从箩中淋出,竟成清水,无复米色。”再在冷水中浸泡 40 分钟,让米粒充分吸收水分,增加米粒成饭后软糯口感。若粳米品质不佳,可添加 10% 左右的糯米,也可微添白醋、白糖及植物油矫味。

第四,热水煮饭。《素食说略》:“饭须一气煮成,不可搅动。”放多少水需要经验积累,坊间煮饭煮惯用沸水煮饭,大火煮沸后再候片刻,改两手不停地转动饭锅,以使受热均匀。小时候放学回家,煤炉上煮饭、饭桌上做作业,等候大人下班回家烧菜的情形又浮现眼前。

在人工智能普遍应用的今天,明火煮饭渐成屠龙之术。是喜是忧?

苏州面馆常见汤面、拌面和煎面三种。煎面在苏州的专用名为“两面黄”,意为正反两面都煎黄,两面黄有特殊的焦香;苏州拌面亦即吴江的干挑,助汁经挑拌滋润面条,不见余汁。拌面分热拌和凉拌,夏至开始,潮湿闷热,吃汤面会加剧出汗,凉拌面是不错的选择。凉拌面亦称风扇面,面条下汤锅一余后捞出,拌以熬制过的素油,吹凉,随时取用,吃凉拌面需配一小碟提神开胃的糟卤,苏州“冬至馄饨夏至面”食俗说的就是凉拌面。

我有吃面“三步曲”,分别是闻味喝汤,挑面拌浇,顺溜吃面。

第一步,闻香喝汤。面碗上桌,先用鼻子感觉面香、汤香,纯正的面香是麦香,我喜欢淡淡的碱水面香。汤香的构成则复杂得多,香辛料、猪脂、酱油、胡椒粉等都应在可接受范围。不管是汤面还是拌面,不应有腥臊膻,不应有枯焦味,不应有浓烈的八角、茴香、白芷、丁香等香辛味。当然,该有葱香或青蒜香。喝一口面汤。手扶碗喝汤,碗烫否?汤烫否??至今一如既往面碗

吃面“三步曲”

很烫的面馆,要数张家港宴杨楼面馆了。唱戏靠腔,厨师靠汤。苏州面之所以能独步江南,焖肉、爆鱼面汤功不可没。汤清而不寡,五味不偏胜。上次吃老严酱鸭面,同得兴老板肖伟民喝汤后脱口而出:“汤中有酱鸭卤汁风味”。

第二步,挑面拌浇。将过桥的浇头盖在面上,浇头里的汁水将与面汤发生妙不可言的关系。从下部挑面,将浇头翻在碗底,将面条挑顺不缠结。生湿面长度一般不会超过 50 厘米,挑面时筷子要夹得少,并尽可能将面条提起。苏式面在出锅前是颠卷在观音斗内的,如果吃的时候挑面不匀,味道就不均匀,特别是拌面,每一根都应色泽一致。

第三步,顺溜吃面。为何要强调顺溜?吃面讲究爽滑,滋滋吮吸的前提是挑面均匀,面条外裹着油水。苏式吃面法,讲究动作连贯流畅,不可边拌边吃,筷调面入调羹再用调羹吃面,是损失热量的愚蠢之举。

苏帮菜是孝敬老人的菜

人与人之间因成长环境、阅历、生理、专业、对食材的认知、生活偏好以及心理定势等的差异,导致他们对食物的要求以及判断也不尽相同。比如老人的牙齿以及消化系统功能衰退,对食物的要求以清淡和酥烂为主。而年轻人则喜欢可以彰显牙力的食物,啃个猪手、吃块四分熟的牛排……从牙力这个角度看,苏帮菜是孝敬老人的菜,肉禽鱼虾无一不适合老人,费牙的螃蟹也以秃黄油或蟹粉的面目出现,老人在苏州吃食,不费吹灰之力。

美食即味美的食物。味,主要包括

鼻子闻东西所得到的感觉和舌头尝东西所得到的感觉,嗅觉感应到的食物气味以及味蕾感应到的酸苦甘辛咸及调和之味,还有食物咀嚼后在口腔内弥散的味道,味是判断食物的最基本标准。味美则是食物之味符合进食者喜好,由进食者给出的主观判断。正是这种主观的判断,使“美食”有了足够的宽度,才有了满大街的美食。这满大街的美食,是不是所有人的共识呢?绝对不是。近年徽菜大行其道,臭鳊鱼可谓功不可没,为数不少的苏州土著认为好吃,而我并不觉得。臭鳊鱼之臭,

与苏州传统饮食中的臭豆腐相近,而臭鳊鱼的烹饪手法又与苏州的红烧鱼相仿,鳊鱼因发酵而臭,其肉质比苏帮菜中绝大多数的鳊鱼要嫩,这是无法回避的事实。正如榴梿青团的脱颖而出一样,求新求奇的食客总是占着较大的比例,奇妙的体验可以让进食者大方地给出美食的评价!而我觉得臭鳊鱼是“鱼馁而肉败”,学圣人食。

美食有宽度就会高度。味美的食物,其高度在于味的调和,比如苏帮卤味虽使用辛香料,但不会让你觉得有任何一味香味出头,而且还让你在咀嚼后回味清爽。至于苏帮菜烹饪理念,可借用清李光庭《乡言解颐》言:“有味者使使出,五

味者使之入”。道行高的食客,咀嚼间能辨出食物的香味是来自赋味还是矫味,前者如苏帮菜中常用的麻油、五香粉,后者如葱姜。如若厨师不知冷水预熟矫味工艺,而试图用浓香掩盖食物的腥臊膻,是为掩耳盗铃,自欺欺人也。

食物的衍生价值就是美食的深度。孔子嫡孙子思为凸显儒学价值以及话语权,将“人莫不饮食也,鲜能知味也。”写进《中庸》,想说明啥呢,我且揣摩之:第一,很多人将饮食作为疗饥必需,少有人通过饮食辨出个中三昧。比如食以体政、养老食礼、教子食礼。我们小时候都守着长辈没动筷子,小孩不准举筷的家规。以饮食教化,筷头上也能出孝子;第二,吃

是一门学问,很多人不得其门而入。自古食药同源,食能疗饥、亦能治病。医圣孙思邈著《备急千金要方·食治》借扁鹊之语道出真谛:“不知食宜者,不足以存生也。”老苏州“不时不食”顺应春生夏长秋收冬藏,出于对自己五脏六腑养护的初衷,对食物的温热寒凉四性保持足够敬畏,第三,不是会吃就能辨滋味。魏文帝曹丕著《与群臣论被服书》以“三世长者知被服,五世长者知饮食”佐证日常饮食起居常识累世积聚的重要性。我无法想象在食堂和家里吃辣菜的厨师,转身就能在灶台上做出地道的苏帮菜。所以,能够将苏帮菜做尴尬的餐馆,必定有一群不吃江浙家常菜菜的厨师。

酱香大肘子 肥而不腻 浓香怡人

精选散养土猪肉 肥瘦相间 先煮后酱 骨汤熬制



小时候只有过节或者参加婚宴的时候,才有机会吃上红烧大肘子,肥瘦相间,入口即化,吃完后手指上还留着肉的香味儿,缕缕香气让人不能自拔,回味无穷,红烧肘子的美味成了许多人都难以忘怀的童年记忆。

脱骨酱香肘精选散养黑土猪肉,采用传统工艺辅以名贵滋补品和多种香辛料先煮后酱,骨汤熬制而成,具有“肥而不腻、色泽鲜亮、浓香怡人、酥烂可口”的特点。肘子皮较厚,富含胶原蛋白,是养生佳品!经常食用营养丰富!适合冬令进补!

市场价98元 今明后3天特价仅需19.8元 每天仅限100名

买5袋送5袋 每袋19.8元

秋冬季节正是吃肉进补的时候,为让更多读者吃上地道的酱香大肘子,厂家采取快递方式直接送货到家,市价98元/袋的酱香肘子,今明后天这3天工厂价直销仅需39.6元,一次买5袋送5袋,每组10袋仅需198元,每袋仅需19.8元!不到200块钱就可以得到10袋共2500克的红烧大肘子,非常划算。真空包装,常温保质期360天,均为最新批次,可以放心购买存放,2组起免费包邮到家。太康县九九食品有限公司 广告

订购送 400—871—3938 货到付款 适合家庭储存的美食

保暖马夹. 体验价十元每件

尊敬的朋友您好!我们是一家专业生产老年保暖服的厂家。寒冬来袭,你准备好过冬的衣服吗?保暖马夹来了,为您抵御寒冷,让您寒冬有温暖。

中购条件(仅限前100名):

- 1、仅本人有效,不能代购。每个家庭限一件,体验价每件10元;
- 2、满70周岁以上的上海本地居民、教师医生、工程师、离退休干部,凭有效证件优先,夫妻优先;
- 3、行走不便者可申请免费班车接送。(预约时说明)。

咨询热线: 021-51999888



东莞市易成运动用品有限公司 新品牌 广告