



## 一碗回锅肉,看见真功底 寻找杭城最地道的传统川菜

文 / 本报记者 徐秀霁 摄 / 姚志伟

有天去新近走红的川菜馆“红京鱼”,吃到了一道原以为现在只有食堂和路边小饭馆里才卖的鱼香肉丝,那味道酸甜可口,和一直以来吃到的是完全不同的味。这就奇怪了,一问才知道,这家饭店烧的是地道的四川口味,而这道鱼香肉丝是最正宗的四川菜,以前吃到的口味那是到了杭州变了味的。于是才明白,我这活了那么多年,原来还没吃到过最正宗的鱼香肉丝啊!还有那些你每天吃的麻婆豆腐、毛血旺都不是真正的“原装货”!于是请教了红京鱼的川菜师傅,开始踏遍杭州寻找最最地道的那几道经典小菜。

### 不用二刀肉做的回锅肉,不叫回锅肉

记得吃到过最好吃的回锅肉,是在舟山东路一条小巷子里的一个破饭店里,那回锅肉做出来,满屋子都飘香,夹杂着蒜苗的香味,可以一道菜下两碗饭。似乎很久没有吃上好吃的回锅肉了,但这次在新开张的“红京鱼”里尝到了。可是这一吃完全把我对回锅肉的印象给推翻了。肉片很薄,还微微卷起,蒜苗还未到上市的时候,用青椒代替。肉质细嫩鲜香,色泽红亮,四分肥,六分瘦,搭配得刚刚好。

这里的川菜师傅张江云带着四川口音告诉我,这真正的回锅肉,成本是很高的。“一定要用后臀肉,才能做出真正的回锅肉。”听了这话,才知道一头猪原来也只能做出几盘回锅肉来。“只有后臀肉,也叫二刀肉,才能做出这么鲜嫩的口味,并且肥瘦是各半分开。”

张江云略带神秘地一笑,说那么多家常川菜里,这道回锅肉是最考验功底的。“你可以吃吃饭店的回锅肉,每家都是不一样的。”

做回锅肉,关键在精细二字,越简单的,就要越用心。热锅中油到四成温烫,就可放肉煎熬。切好的肉,放了一阵子,肉片就会粘连在一起,若要炒散,容易使肥瘦分离;若让肉片待粘连的油化开,自己分散,又容易造成下焦上腻,煎熬不均匀。因此,煮肉的汤要保持一定温度,肉片下锅前,用漏瓢将肉在汤中分散,再入锅,这样,肥瘦不断,而且肉片上保留一定的水分,还可保持肉的嫩软。“四川人把回锅肉又叫熬锅肉,烹饪技艺中,没有‘熬’法,它是将炒、爆、煸、炸四法融为一体,使烹制的菜具有由四法而得的风味特点。”张江云解释。

有些在家里主厨的人,习惯冷锅放油,还习惯直接放生油熬熟后做菜,一般来讲,这都是烹饪之忌。冷锅热到劲起,油温过高,生油熬熟,油烟太重,呛入菜中,大败菜的本味。

因此,应该待锅热后,放入已经熬熟的油。做回锅肉也要先放一点油,最好是熬熟的菜油,菜油与肉中的猪油融合,更有煎熬的香味。“现在城里人很少用菜油了,况且,市面上也很少能买到质地清醇的菜油,那就只好用调和油了。还有人怕油太重,干脆不放油,直接将切好的猪肉放入锅中煎熬,这样做,油是不重了,但肉也干焦了,入口难以化渣,全无了回锅肉干香中徐徐而来的细软。”

### 师傅指点:有关回锅肉的“灯盏窝”

1. 选肉要精:要当天宰杀的鲜猪肉,后腿二刀,肥四瘦六宽三指,太肥则腻,太瘦则焦,太宽太窄都难成型。

2. 煮肉要调味:清水煮肉,难出肉香,因此,水滚开以后,要先放入生姜(用刀拍开)、大葱节、大蒜、花椒吊汤,等汤气香浓,再放入洗净的猪肉,六成成就捞起备用,不能煮得太软。

3. 切肉要巧:很多人等肉冷了再切,肥瘦易断,热的时候又烫手,下刀难以均匀,懂行的厨师,把捞起的肉放在冷水里浸一浸,趁外冷内热时下刀,现在有了冰箱,可以把刚煮好的肉放到急冻室里两三分钟,这就更好切了。

4. 配料要正当:豆瓣一定要正宗的郫县豆瓣,用刀剁细,甜面酱要色泽黑亮,甜香纯正,酱油要浓稠可挂瓶壁。

5. 煎熬要拿准火候:掌握火候是回锅肉的关键。用中火,下肉片后,即下剁细的郫县豆瓣,混合熬炒,使豆瓣特有的色泽和味道深入肉中。火候油温拿捏得当的师傅,能把肉片熬制成一个一个的卷窝形状,俗称“灯盏窝”。肉片成窝时,立即放入甜面酱、酱油少许,也可适当放几滴料酒,放一点鸡精,以增加香味和鲜味。然后,马上加入配料,改为大火,翻炒致熟就可起锅。

杭州最好吃的回锅肉也许在这里:清泰街上的红京鱼

## 格兰仕光波炉力挺准爸爸准妈妈

2008年是奥运年,是对中国人来说意义重大的一年,在这个特别的年份里,许多的青年朋友步入了婚姻的殿堂。伴随着宝宝的孕育,众多的准爸爸、准妈妈诞生了,可是这些大多出自独生子女家庭的新婚夫妇们对如何做好准爸爸、准妈妈,心理可没有个准谱。

宝贝小,皮肤嫩,受外界环境的影响比较大,最紧要的事情,就是做好饮食健康和消毒杀菌工作。入口的东西要健康,要消毒,身上穿的要干净,如何简便快捷地解决呢?格兰仕最新推出的中国红系列蒸汽光波微波炉产品,特设宝宝功能,专为中国儿童设计,有符合宝宝饮食习

惯的功能键,烹饪小米粥、加热营养牛奶,一键搞定,让准爸爸、准妈妈放心又省心;特设蒸汽清洁功能,炉腔内胆清洗、消毒方便卫生,小宝贝喝过的奶瓶,加入7分满的水,用保鲜膜包好,把奶嘴放在装有水的容器中,用微波加热一分钟,杀菌消毒,保证入口的东西健康卫生,是宝贝生活的健康卫士。宝贝用的小毛巾,也是细菌滋生的场所,经常换洗,用光波炉杀菌消毒,保障宝贝皮肤干爽又洁净。

“十一”快到了,格兰仕推出了大型的优惠促销活动,准爸爸妈妈们可以抓紧时间选购一台微波炉来打造简单快捷的小日子哦!