



2



3



4

我们吃的是山羊还是绵羊?

文 / 本报记者 徐秀霁 蒋瞰 摄 / 姚志伟

王安石在《说字》里提过,从羊从大,大羊为美,因此,以羊肉来牵头做最鲜的食物成了很多饭店的绝招,鱼羊为鲜嘛。又加上冬天需要进补,羊肉的热性能够补虚劳,祛寒冷,温补气血,成了首选。最近伊家鲜推出的五羊宴,在羊身上做足了功夫,每周推出一道,如今已经推出第三道山中羊。草原羊、水底羊和山中羊,剩下的两道还处于保密状态,给消费者留一个悬念。且听伊家鲜掌门人伊建敏来讲讲羊肉的道理。

伊建敏解读

杭州人最爱吃绵羊

一般杭州人吃羊肉或者做羊肉都会用绵羊,因为肉质更鲜更嫩,红烧羊肉、涮羊肉都是用的绵羊;也有人喜欢用山羊肉,相比绵羊,山羊的肉质更紧,比较干,瘦肉更多,用来做白切羊肉是最好的选择。但是伊建敏的体会是,白切羊肉带皮吃,因为工序复杂,一般人自己不太做得好吃。

羊肉甘温,经归脾肾有益气补虚、温中暖下、开胃健脾之功效,所含蛋白质远比猪肉多。而萝卜除了富有比水果更丰富的维生素外,最大的特点就是能去异味,什么臊气、腥气,遇上它就立马化解。萝卜与羊肉同烧,不仅羊肉鲜美无比,还有补虚清热、消炎开胃、健肌凉血之功效,常吃能使人容颜丰满,肌肤润泽。而且,湖羊不吃饲料,主要吃老桑叶,所以羊肉中没有农药残留,是目前少有的健康食品。

羊肉去膻小绝招:

很多人不吃羊肉,就是受不了羊肉的一股膻味,所以,去膻成了做羊肉最重要的环节,伊家鲜特别请来临平的大厨。为什么好的羊肉都在临平、余杭一带呢?除了那一带的羊肉都是湖羊,肉质鲜美外,伊建敏还透露出一个做羊肉的小“偏方”:临平有个小林乡,那里产的生姜个头很小,比起市面上一般的山东生姜,在个头上真是显得非常瘦弱,然而小归小,辛辣味却很重,因此用它来去羊膻味是最好不过的了。

除了用生姜,还有几种辅料可以用来去膻味。

萝卜。这是去膻最普通最大众的一种做法,将白萝卜戳上几个洞,放入冷水中和羊肉同煮,滚开后将羊肉捞出单独烹调,即可去除膻味。

甘蔗。用它来把羊膻味吸走,又能增加甜味。

核桃。先用针在带壳的核桃上戳几个洞,放在羊肉里一起烧/炖,羊肉熟了后去掉核桃。

也可以再重新加上核桃肉,增加这道菜的营养价值。

山楂。山楂与羊肉同煮,除膻效果甚佳。

土红糖。用在红烧羊肉里,既去味,又当白糖使用。

土酱油。超市里那些包装精美又贵的酱油反而不好,像临平一带自然发酵的土酱油就最适合做羊肉,而且越土越好。

关于五羊宴

头脑 这个冬季最吸引人的就是以羊肉打头的“五羊宴”,第一道就是用草原绵羊做成的“头脑”。头脑又叫“八珍汤”,指配料共有八样,以羊肉打头,另有藕根、长山药、煨面、良姜、黄芪、酒糟,外加腌韭做为“引子”。

“头脑”是在一碗糊状的汤里,放三块肥羊肉、一块藕根和一块长山药,在酒和羊肉的味道里,混合着清淡的药香,具有一种特殊的风味。在做“头脑”时,对于羊肉的选择很有讲究,要挑选所谓的肥羊,肉质才能夹精夹肥,保证鲜嫩。

鲥鱼烧羊肉 水底羊主要说的是水里最鲜美的东西,伊家鲜选用了长江里的鲥鱼,做成鲥鱼烧羊肉。苏轼《戏作鲥鱼一绝》诗里说道:粉红石首仍无骨,雪白河豚不药人;寄语天公与河伯,何妨乞与水精鳞。说的就是鲥鱼,既鲜美,又不像河豚那样带刺。伊家鲜不失时机地推出鲥鱼烧羊肉,把两种最鲜的食物加在一起,做到极致。

根据各人口味不同,鲥鱼烧羊肉有红烧和炖汤两种做法。拿清蒸为例,最好是用米汤来炖羊肉,同样的把羊肉块放进去后先一遍遍地打沫直到汤水澄清,加上酒、甘蔗、料包等调味去膻佐料,和海参羊肉不同的是,在这里要等羊肉炖到七八成熟的时候再灭火。怎么看出到了七八成熟呢?用筷子戳一下,肉质不松不紧且不冒血水就差不多了。“其实这道菜已经很鲜了,根本不需要放味精,如果个人口味重,加点鸡精就够了。”伊建敏并不主张加味精。因为是清炖,准备一碟虾油卤用来做蘸料也是很不错的选择。

海参羊肉 羊肉是热性食物,而海参正好是凉性的,羊肉自身味道很浓,而海参自身是没有味道的,这样的两者中和起来可谓强强联手,既能平衡膳食,又能增添美味。滋补肾虚,用于治疗肾虚所引发的一系列疾病。

羊肉切成小块后,先用锅子煮,水要盖过锅盖,再一遍遍地用勺子打羊肉沫子,直到羊肉汤呈现出干净清澈。在这里,特别提醒,千万不要一次次地清洗羊肉。

这道工序完成后,加上葱姜和料酒,如果讲究些的话还可以用纱布包一个料包,里面有香片、花椒、胡椒,依各人口味而定。如果要把羊膻去干净的话,伊建敏建议最好不要用高压锅,有高高的木头盖子的锅子最好,能够让空气回流。等到羊肉有六七成熟的时候再放上海参。

而和羊肉做在一起的海参也是大有讲究的。干货海参先用清水浸泡,等到微软时用刷子刷干净,最好再浸泡在暖瓶里,直到全部发开。这道海参羊肉是放在铁板上的,底下垫上青葱,羊肉的鲜美、铁板的浓郁、海参的清淡,都一起流进嘴里。



5

(上接 C04 版)

乌镇大羊肉之所以有此美誉,重要的是选料十分讲究。羊肉一定要是当年的“花窠羊”即青年羊为原料,这种羊肉质嫩,脂肪少,皮细嫩多膏。佐料一般有萝卜、酱油、黄酒、红枣、冰糖、老姜等,须先用大火,后用文火烧煮,火候全在于烧制者的灵活掌握。

羊肉烧成,青花瓷碗里盛着几大块红得发紫、油光程亮的羊肉,上面洒着一些红红的辣椒沫子、青青的蒜叶、黄澄澄的姜沫,诱人的香味随着袅袅热气不断散发出来,迫不及待地咬上一口,滑嫩可口,不油不腻,羊肉微辣带甜,让人忍不住食欲大开。

食探发现:羊肉面

地址:桐乡的中山东路和公园路交叉口

第三站:临平红烧羊肉

据说临平的红烧羊肉是出了名的好吃,色泽深红、糯而不散、浓香悦目。胡亮说余杭是全国湖羊主产区之一,临平红烧羊肉更是久享盛誉,距今已有 800 余年历史。湖羊是我国独有的白色羔皮羊种。湖羊“吃老桑叶、桑枝,羊粪肥桑田”的循环,对江南的蚕桑农业带来了好处。而且湖羊身上带有抗体,是鸡鸭及其它牲畜等瘟疫的“克星”。至今,很多地方搭建的鸡鸭棚仍要与湖羊相邻,有的甚至在鸡鸭棚里先养上一段时间湖羊。

食探推荐:

踏步档

地址:近郊临平亭趾兴旺路

运河镇第一船

临平运河镇镇政府附近