

鲜嫩可口 香飘千年 一碗绍味雕刻岁月



营养丰富味道鲜美的“绍三鲜” 受访者供图

西施煎豆腐

西施煎豆腐是诸暨的传统风味名菜,相传是西施遗留的菜式。西施本来是农家妇女,心灵手巧,擅长烹饪,曾用葛粉调制豆腐浓汤。父老乡亲们尊敬这位女子,就用山药粉或红薯粉烹制豆腐作为宴席的第一道佳肴来怀念西施,流传的风俗迄今未变。

烹饪时,将内脂豆腐改刀切成2厘米左右的小方块备用。同时将冬笋、鸭肫、夹心肉、金针菇切成末状,青蒜叶切末备用。取锅下猪油烧热,下入肉末炒香,再放入准备好的各类菜末炒香,加入酱油少许翻炒,倒入鸡汤烧开。切好的豆腐丁倒入锅中,放入盐、鸡精调味,大火烧开,用湿淀粉勾芡,撒上少许胡椒粉、青蒜末,再倒入少许热猪油拌匀,盛于器皿中即可。

备料:内脂豆腐2盒,同时准备冬笋、鲜鸭肫、夹心肉、金针菇、青蒜、鸡精、盐、红烧酱油、胡椒粉、清鸡汤、干生粉、猪油等。

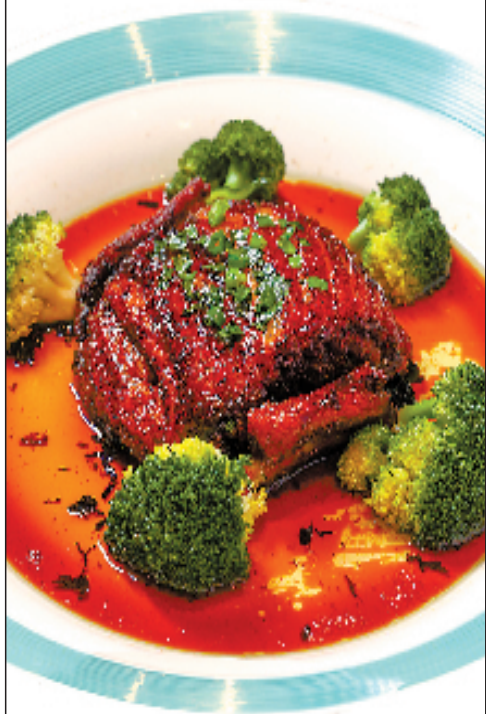


香浓味美的西施煎豆腐 受访者供图

梅干菜扣肉

《越游便览》载“干菜绍兴民间十九自制”,至今此地家家户户仍保留着腌晒菜的习俗。制作传统名菜梅干菜扣肉时,需将五花肉切成10厘米左右的方块,上蒸笼蒸1小时备用。干菜放入油锅中炒,下少许白糖,味精,鸡精,上笼蒸30分钟备用。而后取锅烧油,油温烧至八成热,下入蒸好的五花肉,炸至金黄下出开水中浸泡半小时捞出冷凉。再将炸过的肉切成1厘米左右的厚片,肉皮朝下码入碗中,放上蒸好的干菜,添加少许白糖、味精和黄酒,上蒸笼蒸至1.5小时取出,扣入盘中撒上葱花即可。

备料:五花肉1千克,农家干菜250克、白糖30克,味精、鸡精各5克,黄酒20克,葱花少许。



色泽透亮、软烂鲜香的梅干菜扣肉 受访者供图

绍三鲜

绍三鲜是当地年夜饭上的一道大菜。它的特别之处在于这“三鲜”里的鲜,全部是绍兴本地土产,比如黑木耳、胡萝卜、蛋卷、肉丸、河虾……制作前首先备菜。猪肚,猪心,猪舌头需洗净煮熟切成薄片备用,干发皮泡好切成菱形小片,蛋卷切成1.5厘米左右的厚片,干黑木耳用温水泡发,花菜、西兰花切成朵用开水煮熟。花菜放入锅仔中垫底,取锅加入清鸡汤,猪油少许,烧开加入盐、味精、鸡精,下入猪肚、猪心、猪舌头以及发皮,添入黑木耳、春笋、火腿片,大火烧开捞出放入锅仔中,再倒入鸡汤,最后摆上切好的蛋卷厚片,鹌鹑蛋,肉圆,西兰花,最上层放上河虾盖上盖子即可。

备料:猪肚、猪心、猪舌头、发皮是必备,同时准备熟鹌鹑蛋、夹心肉、蛋卷、黑木耳、花菜、西兰花、火腿片、春笋片、河虾、清鸡汤、盐、味精、鸡精、猪油。



将长卷的素烧鹅改刀成段状装盘 受访者供图

香煎素烧鹅

绍兴菜采用原料十分广泛,强调原料鲜嫩,现取现做。香煎素烧鹅亦是经典的年夜菜之一。西葫芦洗净,切成火柴梗大小细状备用,胡萝卜切成丝,泰椒切末,大蒜籽切末备用。取锅烧水,水开下入胡萝卜丝、西葫芦丝,烧开捞出,用冷水冲凉。取净锅烧热,加入菜籽油烧热,加入蒜泥、泰椒末炒香,倒入余过水的西葫芦、胡萝卜丝翻炒,加入盐、味精、鸡精调味后,倒入盆中备用。取豆腐皮两张,放在干净的菜板上,在豆腐皮上放上炒好的西葫芦丝,卷成皮卷的形状备用。取平底锅一只,下入熟菜籽油,小火烧热,下入卷好的素烧鹅,煎制两面金黄,改刀成段状装盘即可。

备料:豆腐皮若干、西葫芦1千克,泰椒、胡萝卜、大蒜籽、盐、鸡精、熟菜籽油、味精。

老年食堂
新年上新



本报记者 陶悦清

早上8时,位于绍兴诸暨市同山镇乐龄中心的后厨就开始热闹起来,匆忙的脚步声混杂着锅碗瓢盆的“叮当”响声,奏响了山区老人年终集体生日大餐的庆祝序曲。临近中午11时,西施煎豆腐、梅干菜烧肉、红烧河虾等特色绍兴菜陆续上桌,融融暖意里,围坐圆桌旁的老人欢笑不断……

掌勺的厨师周宇峰来自诸暨市餐饮协会,作为协会“流动老年食堂”的发起者,过去这一年,他组织当地厨师先后走进该市269家爱心食堂,累计为偏远农村地区老人送餐200余场次,服务长者8000余人次。

龙年春节将至,“流动老年食堂”的厨师们脚步不歇,仍然不断奔走于乡间。眼下,大厨们精心奉上4道正宗绍兴菜的制作方法,以飨本报老年读者。