

岁末大啖 暖身菜

文/图 羊城晚报记者 王敏

一夜北风紧，这周的广州又降温了，有什么美食能抵御这严寒天气呢？当然是暖胃的羊腩煲、即点即烤的明火猪颈肉、还有那暖呼呼的炖汤，全部满载热力，温暖就随着缕缕食香荡漾开来。



美食打探

江南飘香冬之味

文/图 羊城晚报记者 王敏
寒意突袭广州，空气飘荡着的应该是什么味道？火锅、炖品、煲仔菜……总之满城飘香。而在江南一带，入冬后的滋味一样毫不逊色，酱香四溢的腊味、热腾腾喷香的炒饭、汤汁醇厚的砂锅，自成一派江南冬之味。
城中主打江南菜的餐厅，近期就推出一系列浓郁江南冬日风味的菜式，让广州也闻江南飘香。

扬州炒饭 吃得温暖又喷香

冬日，一碗热腾腾、油亮亮、金灿灿的炒饭下肚，别有一番滋味。说到炒饭，最出名的就是扬州炒饭了，它不仅悠久的历史，而且在2015年，扬州市质量监督局还发布了扬州炒饭标准。一碗正宗的扬州炒饭需要符合什么标准？

腊味香 酱味浓

广式腊味向来是老广们的秋冬最爱。其实江南也有吃腊味的传统，秋冬一至，就是江南人家家家户户风干腊味的好时节。
阳光温暖地洒在青石板路上，空气里浸润着醇浓的黄酒气息，斑驳的老墙上、褪色的木门、民居的廊上都挂满了鱼干、腊肉、风鸡，门上则贴着鲜红的“福”字，构成了一幅典型的冬日水乡景致。
江南的腊味，自有其独特的风味，主要是腌制的材料和做法不同。江南腊味以腌渍方法精制而成，先腌后晾、再复卤，重复三次；再选用黄豆酱，采取木削腌肉的方式，使得荤肉带着清甜的质感。

酱汁不加酱油，而是用煮肉的老汤加花椒、肉桂、丁香、豆蔻、葱、料酒等旺火烧开，再用文火收汁制成，其中必不可少的是黄酱，可以使肉更添清甜，也是江南腊味的风味所在。

砂锅香 慢工活

天一冷，广州人就爱吃火锅，而江南的砂锅也有着异曲同工之妙。耐久烧、保温时间长，且能留住食材美味的砂锅，是江浙菜里的一大功臣。

砂锅不宜烈火，讲究慢工出细活，正合了江淮一带人的脾气，许多著名的海派料理如腌笃鲜、鲜鱼煨面等，都需以小火慢炖多时，才能做出浓郁高汤的汤头。
沪杭菜馆“流金岁月”的“全家福砂锅”就最能体现江南人细致的心思，将河海鲜、鸡、鸭、蔬菜等融汇一锅，醇厚香甜，加上上海家庭的卷、包、扎传统技法，小小砂锅里就有一个足以慢慢欣赏的大世界。



圆笼腊味合蒸

夏宫佛跳墙

滋补菜式唱主角

随着时节更迭，广州粤海喜来登酒店采悦轩中餐厅的时令菜单全面翻新，这次滋补菜式做主打，行政总厨李智明师傅手法多样的烹调方式，将粤式料理的美味大幅升级。

最暖不过一碗猪脚姜

如果你是地道广州人，那么猪脚姜的味道一定是你熟悉的。尤其在冬天，咬一口猪脚，喝一口醋，先酸后甜的味道刺激着味蕾，暖身又暖心。

不过这又被称之为姜醋的尤物，光是制作步骤就已经足够考起很多小字辈。李师傅透露，猪脚姜要做得好，靠的是熬煮。鸡蛋、姜，加上黑片糖和甜醋，把猪脚的腥味综合得刚刚好。猪脚去毛、飞水、斩件、洗净晾干，然后入砂锅中加料酒焗香。所有材料放入瓦煲，倒入甜醋煮开，放冷，然后每天煮开两次，如此反复煮几次，醋便将瓦煲里面的材料泡软了。

吃完猪脚姜后，会觉得双唇像抹了很厚的润唇膏，甚至会有被粘住的感觉，这可是花胶都给不了的感受。

温润炖汤，陈皮助力

寒冷的天气里，一碗热腾腾的羊腩汤总能让人从头暖到脚，但老广吃羊最是嘴刁，一要有羊肉味；二要“严防死守”羊膻味。于是李师傅不惜在汤里加入广东三宝中的陈皮和老姜来大力除膻。

这盅以山泉水和陈皮炖出的“新会陈皮老姜炖羊腩”，是不少熟客的心头好。陈皮炖出来的汤，香气不张扬，却是隽永深长。处理羊肉也是关键，李师傅选用的是东山羊的羊腩部位，羊腩要先焯水，去除膻味和杂质后，再用老姜、黄酒将之爆香，最后放入紫砂盅炖制五六个小时。只见汤色清澈见底，味道却相当浓郁。

猪颈肉，小火烤炙

“明火香茅猪颈肉”是最后登场的压轴戏，经炭火边烤一遭后，它被烤得金黄，立在碳烤网上。急不可耐地持筷上前，置于新鲜香茅之上的猪颈肉，绝对清新醒胃，加之炭火之焦香，美妙之极。



支竹双冬羊腩煲



明火香茅猪颈肉



广府传统煲猪脚姜醋

如果用一个词来形容广州香格里拉大酒店夏宫中餐厅的冬季菜品，那就是“暖心”。中餐行政主厨陈国雄师傅精选适宜冬季进补的时令食材，特别推出冬季美饌，为寒冷季节送上丝丝暖意。

粤式佛跳墙的滋味悠长

传统的佛跳墙，由于内有鲍鱼、蹄筋、海参等食材，所以胶质丰富、口感浓郁厚重，在冬日里来上一盅，滋补暖身。如今的佛跳墙倒是没有固定的食谱，每位大厨都有自己独特的秘方及食材来烹制这道佳肴。

制作佛跳墙，最重要的是发挥食材的口感，不同的时间，加入不同的食材，这样熬制而成的汤既浓香又极富层次感。陈师傅将食材装坛，加入一些绍兴黄酒，用荷叶密封坛口，然后加盖。在煨制的过程中几乎没有香味溢出，因而在煨成开坛之时，只略掀开荷叶，便有酒香扑鼻，直入心脾。

羊腩煲，冬日暖胃

有什么能比在寒夜里，来上一个羊腩煲更为惬意的呢？放到嘴里的羊肉脂香四溢，就像给味蕾盖上一重最温柔的小棉被。

陈师傅选用呼伦贝尔大草原的散养羊为主要食材，采用广东传统的双冬做法，冬菇、冬笋配各式时令蔬菜，经过调味，下米酒来焖制。耗费大半天的繁琐功夫，才熬出这道酱香绵软的滋补羊腩煲。

最是难忘煲仔饭香

提及煲仔饭，如果说锅巴是灵魂，耐心便是关键。陈师傅选用油润晶莹、柔韧适中的地道油粘米，加入猪油，慢火细煲而出。锅巴焦黄香脆，加上荣华腊肠，揭开锅盖的一瞬间，香味扑鼻而来。浇入酱汁，水汽和着滋滋响的香气腾起，像是最温柔的钩子一样，把人挠得心痒难耐。

B 『暖心』菜品温情上线

为食猫手记

文/图 羊城晚报记者 王敏

暖胃泡饭“鲜”得不一样



石锅沸腾腾

潮汕的砂锅粥或是上海的泡饭，都有点难以定夺它到底是饭还是粥。恰是这样的口感，反倒少了份粥的黏糊，多了份饭的坚韧口感。因而识饮识食的厨师们花了点小心思，加入各地的传统烹调手法，让泡饭成了秋冬时节广东餐馆饭桌上的“新贵”。

浓汤鲜虾 广式豪华汤泡饭

在广东做泡饭，广州酒家可算是“元老级”了。他们的“金银四宝饭”，改良自上海的泡饭，以鲜虾仁、瘦肉粒为主，再配有冬菇粒、菜心粒和冬菜。大厨严格控制每一种食材的比例，互不争味，是一道低调却让人惊艳的主食。

烹调“金银四宝饭”的秘诀在于炸米与浓汤。把软硬适中的泰国香米煮熟成饭，浸泡，再油炸，一粒粒的米饭就此散开成金黄的米花。加入炸米的泡饭，让整个口感都变得丰富起来。广东人煮东西喜欢用高汤入味。做泡饭，浓郁的高汤自然不可缺少。用鸡、赤肉、猪皮、鸡脚、猪骨等十多种材料熬制出来的浓汤，香味浓郁而且鲜甜。这道菜严格控制每一种食材的比例，互不争味，有一种过犹不及的意味。

堂做的泡饭，光是看着都觉得有趣。师傅烧开浓汤，把预先煮好的米饭全数倒进汤里。待汤饭滚起时，放进瘦肉粒、冬菇粒和虾仁。稍等片刻，汤再度沸腾，易熟的菜心粒就可以往里倒了。熄火后，师傅才把热辣辣的



鱼汤泡饭

金银四宝饭

炸米倒进沸腾的汤饭中，“滋啦”一声，白烟突冒，香味直蹿！雪白的饭粒配上金黄的炸米，一道“金银四宝饭”顿时呈现。浓汤本就鲜甜，几种食材夹击之下，每一粒米饭上都浸透了香味，顾不得烫嘴，“稀里呼噜”，不一会儿就吃光了。

堂做显心思 日式鱼汤泡饭

记者偏爱的还有“能聚”日本料理餐厅堂做的鱼汤泡饭，入口滑溜饱满，鲜香逼人。

会有如此效果，一来是因为石锅温度足够高，二来是泡饭所用的鱼汤，全部用深海立鱼熬制。大厨先用250℃的烤箱将鱼焗至干身，再用大火煲出奶白色的鱼汤。米饭里面还加入了鳕鱼蟹的蟹膏，用热鱼汤一烫，入口就有蟹的鲜味。

另类古早味 台式泡饭

在台式休闲餐厅“茶水”的餐单上，看到“鲜蚵肉肉碎泡饭”的名字很是疑惑，蚵嗲是什么？端上来一瞧，其实就是蚵仔，每一只都肉质饱满，有浓郁海水味。

店家的做法有点像砂锅粥，是很古风的“半粥”煮法。汤底鲜美，米粒香甜吸尽汤汁，吃来易入口。粥底更藏着小虾干、鱿鱼丝和肉臊，在香菜的点睛提味下，立即就吃个朝朝天。

新派融合菜 杭帮石锅沸腾腾

如果光看“绿茶”的名字和背景，铁定以为它是一家杭帮菜馆。别看它装修得一派水乡温软的样子，仔细研究菜单，便会发现像鲜笋烧卖、宋嫂鱼羹、东坡肉这类江浙菜只占了一半，另一半则是各地的新派融合菜。

譬如这道“石锅沸腾腾”，由粤菜“鱼汤黄金泡饭”演变而来。大厨将蒸好的米饭用蛋黄捞匀后炸至金黄色，再加入虾仁、干贝、鲑鱼、猪骨等煲出汤底，把石锅烧烫后，倒入沸腾的鱼汤以及炸香的黄金米，广州人一吃便觉得颇有几分遇故知的感觉。

水果玉米知多少？

喜欢吃玉米的人很多，可以生吃的玉米你知道吗？玉米中有一个类型是甜玉米，品质最好的甜玉米被形象地称为“水果玉米”，可以像水果一样剥开皮直接吃，皮薄汁多，口感甜脆。甜玉米的口感之所以这么好，是由于甜玉米的可溶性糖含量高达20%以上，而普通玉米仅在5%左右。除了糖类，甜玉米还富含蛋白质、亚油酸、维生素、谷氨酸、膳食纤维、谷胱甘肽，对身体有一定的保健作用。

甜玉米能生吃，但生吃好不好吃，除了和甜玉米品种本身的品质有关，和新鲜程度也有很大的关系。甜玉米青苞的保鲜期很短，只有4-5天，所以买到甜玉米要及时食用或及时冷藏。近期，在市农科院微盟商城购买。

地址：广州市海珠区琶洲大道西二路商业用房19号（省环境监测中心50米处）
电话：020-84212243



新年有米 羊城特惠

罐装鲜米品牌

一罐米

一罐水

一家人

一顿饭



龍米稻花香

罐装更新鲜



淘宝扫一扫

领取羊城晚报粉丝专属优惠券

广告