

2016/5/20
001期

Only love and food can not live up to

食之录

爱，
就是在一
起，
吃好多好多顿饭。



告诉我，你吃什麼，
我就能告诉你，
你是怎样的人。



“小瓷碗盛了滑滑的老豆腐，
被切成细丁的胡萝卜懒懒的趴上面荡漾，
薄薄的手抓饼裹泡满满着汤汁被味蕾抓住，
嫩嫩的香菜就在舌尖炸开了花，
早上好啊”



目录

- 一、寻常白菜豆腐煲，也能鲜得掉眉毛
- 二、烫一碗红油，无法拒绝的汤头——川式查渣面
- 三、说说椒麻鸡
- 四、咬一口就飙油的叶儿粑
- 五、深夜谈吃

寻常白菜豆腐煲，也能鲜得掉眉毛



虾高汤 · 配料表 Ingredients

虾头、虾壳、蒜末、姜片、葱段。

虾高汤 · 做法 Methods

- ①汤锅（平底锅）内倒1勺油，锅热以后把蒜末、姜片煎出香味；
- ②倒入虾头、虾壳、葱段翻炒，边炒边用铲子按压，虾壳全部红了为止；



③如果想要滋味浓郁，不要加太多水，10只虾头加150ml水差不多（很小一碗）。然后盖上锅盖，小火煮15分钟；

④滤掉虾壳、葱姜蒜，就是极鲜美的虾汤了！

①豆腐切片。锅内放水烧开，水开后放一勺盐，然后放入豆腐，煮五分钟，然后将豆腐捞出控干水分；



- ②已经去头去壳的虾还需要在脊背上割一刀，挑去虾线，备用。
。白菜洗净切成片；
- ③锅内放少许油，油热后虾稍稍翻炒至虾变微红色；
- ④倒入白菜叶翻炒，叶子焉了以后加入虾高汤，烧开后加入豆腐块，再次煮开后关火。（如果喜欢汤浓稠的口感，可以加入太白粉芡汁）
- ⑤加入适量的盐、葱花、淋少许香油，即可上桌。

烫一碗红油，无法拒绝的汤头——川式查渣面



川式查渣 · 面配料表 Ingredients

猪肉馅 120g、梅干菜 15g、盐、胡椒粉、料酒、酱油、鸡精、红油、糖、菜叶（3人一顿的量）

猪肉馅儿的炒制比上一期的担仔面简单多了：猪肉加1小勺料酒、1小勺盐，拌匀。热锅倒油，倒入肉馅儿，一边炒一边摊开，越细碎越好，七八成熟倒入切碎的梅干菜，加1勺酱油、1小勺盐、半勺糖、少许鸡精。煸干，甚至肉碎有些焦黄了，盛出即可。



川式查渣面 · 做法 Methods

- ①面碗里倒入2勺酱油、半勺盐、半勺糖、半勺醋，小葱、红油、少许鸡精，视个人口味可以加花椒粉或胡椒粉。浇入热骨头汤（鸡汤也可以），如果没有就用面汤；
- ②面条、菜叶煮好，捞入汤碗里；
- ③浇上两勺肉臊子，撒少许葱末，即可上桌。



到四川旅游的人，如果走的小地方足够多，一定见过打着“查渣面”或者“渣渣面”招牌的小面馆。多半是夫妻档，店门口就是灶台，上面架着大锅，里面沸腾着面汤。台子上摆满了盐、酱油、鸡精、味精、红油、榨菜碎、蒜泥、花椒粉……各种调味料，另一边是新鲜的叶子面（鲜面），一大盆翠绿的菜叶。灶台边还支了几个煤炉，上面各个汤锅里是炖了一夜的各种配料，比如红烧牛肉、红烧肥肠。



说说椒麻鸡



现在青花椒很流行，香气很狂野，偏巧椒麻鸡更适合用红花椒，红花椒不那么烈，是更优雅的香气。好友把文翰在四川跑了很多花椒产区，也送了我一些高质量的花椒试用，所以我用汉源贡椒、茂县产的花椒都尝试过，不对比没有感觉，一旦对比还是更喜欢汉源贡椒的香气，可惜文字功力有限很难描述这种细致感受。

花椒的取味也挺有意思，有用温油萃取麻香成花椒油，或者在平底锅上稍作焙制（四川话叫炕）再打磨成粉用，但椒麻味的做法是直接使用生花椒。



一把花椒、一把葱，基本是 1 : 1 的比例，这个比例麻香过于强劲，我觉得对于不是那么嗜麻的人，花椒是需要减少份量的，可以让花椒份量变成葱的 $1/2$ 或者 $1/3$ 。

两者混合，用菜刀慢慢剁碎，剁成混合的酱，一开始比较麻烦，花椒颗粒可能会到处弹飞（所以预先用石臼把花椒稍微锤碎更方便），后来就越来越容易，这个过程，花椒的品质好坏就很容易显示出来，好的花椒那真是香啊！



选鸡和煮鸡

鸡大致以2斤重为宜，凉拌偏好用仔公鸡。选的鸡质量好，口味会更鲜美，有人觉得麻辣会盖掉鲜味，这是不对的，不单是鲜味，好的鸡肉还有一种醇香，只有多花点钱比较才能知道，贵价鸡自然有道理。

把鸡收拾干净，煮一大锅水烧开，然后把整鸡浸泡进去，一开始的时候尽量用勺子往鸡腹腔里灌热水，让整鸡内外温度尽快达到一致，然后至少要煮20分钟，断火，让鸡在锅里焖上10分钟，取出泡入冷水，最好是冰水。

这个时间是不完全准的，鸡的大小、锅里水的多少都会影响鸡肉煮熟的时间。浸泡冷水可以让鸡皮变得更Q弹，鸡皮和鸡肉之间会有一些鸡汁也会迅速凝固起来，不至于流失。

最基本的椒麻鸡版本，只需要在葱椒汁中加入少许盐、糖、味精（真的可以有很少的一点儿）、几滴醋，这就是基本的椒麻味汁了。如果需要辣味，就在味汁里加红油，我一般都加，这个看你喜欢了。如果加红油，那么也不介意用酱油来获得咸味，因为颜色已经变化了。

加红油之后就变成这样
冷却下来的鸡这时可以剁成块，放在一个大盆里加入椒麻味汁拌匀。味道的要点是，要有足够咸味，糖的甜味可以对咸味做一些缓和，但醋味不能明显，应该是不仔细品尝会忽略过去那种感觉拌均匀了，再装盘，装盘时候可以再点缀葱花，其实只是好看，葱味早就在调味汁里了



回顾整个凉拌方法的特点，首先是不油腻，除了红油几乎不再用油，再者，葱椒蓉带着味汁容易粘附在食材上，其他凉拌菜也有类似的做法，比如某些凉拌方法加入的豆豉会先剁成泥，也是为了让味汁更容易附着，汤水显得不寡淡。

最快活的吃法

一般煮鸡的鸡汤都多余，我会加块姜、几粒花椒，煮到滚开后下一把绿色菜叶，豌豆苗、莴笋叶子什么的就断火，不着油盐。再一碗白米饭，小碟泡菜，就着一盘凉拌鸡可以吃得非常快活。人生最美好的体验之一就是鸡汤泡饭加泡菜。



咬一口就飙油的叶儿粑，堪称我的最爱



叶儿粑•配料表 Ingredients

五花肉肉馅 150g、梅干菜(干)20g、盐、酱油、糖、花椒、糯米粉 200g、粘米粉 40g、柚子叶

叶儿粑的要义就是放花椒、花椒、花椒。不喜欢也要放，最后炒好肉馅后挑出来即可。花椒不仅让肥肉吃起来没那么腻，也给咸味多了层次。根据个人口味，可以加一丢丢五香粉或孜然粉。

我正头疼怎么做成黄色的，刚好在冰箱里发现了一小块剩下的南瓜，用来做“色素”正好。差不多约 100g，水煮软后和在糯米粉里即可。但是因为加入了南瓜茸，粉团有点湿，我又加了一些糯米粉和粘米粉，所以建议大家准备原料的时候留点富余。



叶儿粑•做法 Methods

- ①如图，糯米粉和粘米粉混合，分次加水，调和成团。按照贝太厨房里有关“青团”的教程，是要用粉团的1/5做成糯米丸子煮好，再加回粉团里。我个人感觉这样做可以让外皮更有嚼劲，但是会变得非常粘手……需要撒一些糯米粉反复揉搓，才能达到面团的效果；
- ②梅干菜提前泡发10分钟，滤干水，切成碎末（不要切成渣）。



③平底锅加热，倒入一勺油，然后倒入肉馅翻炒，约5分钟后加入梅干菜碎，翻炒，加入2勺酱油、半勺盐、半勺糖，一丢丢香料粉（自选）。味道可以稍微重一点，自己尝一下觉得OK了即可盛出，晾凉以后放入冰箱，使猪油凝结，包馅儿的时候更容易；



④准备好外皮和内馅儿以后，把粉团分成30g一个，然后就跟包汤圆一样，舀一勺馅儿进去，搓圆、放置一旁备用。



⑤包好的叶儿粑顶部轻轻地刷一层植物油，然后放入蒸笼里，大火蒸约10分钟左右，中间可以揭开盖子看看，防止水蒸气把叶儿粑泡软变形了；
⑥蒸熟以后取出，即可食用。



前几天复习完《饮食男女》觉得不过瘾，索性去看了几期《型男大主厨》，只看阿基师和詹姆士做菜的环节——之前后台收到过很多粉丝询问菜谱书籍推荐、美食节目推荐的问题，我建议可能的话翻墙看Youtube，上面可以搜到世界各地的美食节目，而且不少是当地人教做法

（一般配有英文字幕，方便记下食材配料），可以很大程度上保证“正宗”，在此基础上自己再根据食材获取的难易程度做调整，味道多半不会有太大出入。

食谱书的话，老实说能让我耐心读完的并不多。大家可以去豆瓣读书输入自己感兴趣的关键词，比如“烘焙”、“家常菜”，根据评分来挑选，“买书如山倒、读书如抽丝”，烹饪的关键还是不在于看书，而是实践哦。





深夜谈吃

俗称‘深夜报社’
深夜谈吃被人喜欢
并不是因为一张张带着骄傲劲儿的美食图片
最能打动人心和胃口的
最让人动容的
是每一个食物背后的故事



你身在他乡
最怀念的不过是小巷阿姨做的那条肠粉
在外面吃多了
只想回家来碗热汤面
深夜谈吃，不是对欲望的无尽索求
而是对美好的东西有无限的向往
深夜谈吃
不只是为了填补你的辘辘饥肠
而是告诉你
有人在用吃这样的方式
好好爱身边的世界

人世间
酸甜苦辣
若长良川

唯有爱
与美食
不可辜负

