

就是这个味儿

——昭通“八大碗”的独特魅力

临近春节,年味渐浓,家家户户都忙着准备春节食材。“八大碗”作为昭通传统菜肴的主要代表,不仅受到了人们的喜爱,也让越来越多的外地人慕名前来品尝。

曾经,“八大碗”是昭通宴席菜的别称。传统的“八大碗”有酥肉、墩子肉、烧白、粉蒸肉、笋子汤、大刀圆子、绣球圆子、金钱凉蹄或金钱火腿,全部用碗装上,象征团圆美满。“八大碗”中的菜品除5个固定菜品外,其他菜品按季节时令而配。“八大碗”的制作讲究味纯汤清,有荤有素,通过炖、煮、烩、炸、烧、蒸等烹饪程序精制而成。不同年代有不同年代的菜品,简单的一菜一品反映的是时代的变迁和社会的进步。“八大碗”不再是单纯的一桌饭菜,更是代表着一种家乡的味道、一份团圆的心情,承载着昭通人对亲情的珍惜和对来年的期盼。

新春走基层

软绵可口的烧白

“爸爸……我要……”儿子用勺子指着碗里的烧白。“儿子今天好棒,吃饭这么主动。”看到儿子这么喜欢吃我做的菜,我得意地扬起了嘴角。

从给儿子添加辅食开始,他就特别喜欢吃我做的烧白。甜而不腻,微带酸,有烤肉的焦香鲜味。儿子的夸奖令我欣慰,毕竟,做一碗烧白,从选材到成品,需要花费大量的时间和精力。

我原本是一个饭来张口的人,对于做菜,可以说是一窍不通。可家中又有做菜特别好吃的外婆和母亲,耳濡目染下我也学到了很多。虽然她们逝去多年,但她们做菜的流程和味道,都深深地刻在了我的脑海里。不经意间,“抠”出记忆,再加上自己的理解和实践就形成了我做菜的风格。

烧白,是昭通的一道传统特色菜,也是昭通“八大碗”之一的主要菜品,堪称团圆饭上的一道特色菜肴。由于做烧白复杂且费时,在以前,一般只有过年时本地老人会做这道菜,此外都是在餐馆里吃或者外买后带回家。

食材的选择是制作美食的关键,一

碗美味的烧白,往往源于对食材的精心挑选。烧白选材非常讲究,只要带皮的“三线肉”,即一层肥肉一层瘦肉,肥瘦相间的五花肉。太瘦,没有油脂的滋润,吃起来如嚼蜡;太肥,由于脂肪含量高,过于油腻,让人“不忍下口”。

仅仅有好的食材并不足以成就一道美食,烹饪技巧的运用同样至关重要。首先,用火烧五花肉的皮,直到其焦黄为止。然后用小刀配合热水把烧过的皮刮洗干净,切成大小均匀的长条,再放入适量的万和酱油、盐、花椒面、胡椒粉和切末的巧家小碗红糖混合成料汁,将切好的肉条放在料汁里浸泡。看到这里,可能有人会发出这样的疑问:料汁里少了必不可缺的味精、鸡精。确实,它们的出现,圆满地解决了大多数人做菜不鲜、无味的困扰,厨艺不够,鸡精、味精来凑,但结果却让人们做菜的技术呈退步趋势。因为新鲜的食材,本身就自带鲜味。要把食材里的鲜味引导出来,是一个难题,而我却有一个雷打不动的铁规则:做菜的时候,绝不用鸡精和味精。有人会说,那样没有鲜味,也没有香味,怎么吃?我的回答是,用心就好。



烧白。

为什么烧白做不好?腌制是关键。一般情况下,我腌制做烧白的肉条的时间是3天。每隔一段时间,我就会把浸泡的肉条翻个面,如此反复,让肉条的6个面都被料汁浸透,这个过程需要漫长的

等待。很多人不明白为什么要这么做,原因在于只有肉条被料汁充分浸润,在后续的蒸制中,味道才会慢慢散开,料汁和肉才会真正融合,蒸出来的烧白才会咸鲜中带点微甜,还有花椒的微麻香。

腌制肉条的同时,还要进行另一项准备工作。把昭通四甲干腌菜用水浸泡半天后,切掉其头部。因为干腌菜在制作过程中会有杂质,需要用清水透洗数次,直到晾干腌菜的水变得清澈为止。然后,把干腌菜细细地切成丝,放入适量的万和酱油、盐、花椒面、胡椒粉和切末的红糖混合成料汁浸泡。每隔一段时间,用筷子搅拌一下,让干腌菜彻底吸收料汁。

接下来到了大家都很熟悉的环节——切片。在锅内放入少量的油,将肉条朝下放入锅中炸至肉皮呈棕红色时,翻个面,继续炸,直到6个面都炸成棕红色才捞起。随后,将肉切成约6厘米长、0.3厘米厚的大片,层层叠叠地放入碗中,再把彻底吸收料汁的干腌菜丝盖在肉上,轻轻压实。

最后,就是放在火上蒸。在这个环节,不少人有个误解,认为只要蒸熟就可

以吃了。确实,蒸熟是可以吃了,但是却仅仅是把肉和干腌菜蒸熟而已,并没有蒸透。小时候,看着外婆、母亲把蒸好的烧白放凉后又拿去蒸,心怀疑惑。自己动手做菜以后,才明白第一次蒸,只能把肉、干腌菜蒸熟;第二次蒸,是承接第一次蒸的成果,再次通过高温,进一步把肉、干腌菜及料汁的味道融合起来,使其成为一道真正的昭通特色菜,而不是各有各味、相互脱离。干腌菜吸收了猪肉的油脂后,变得柔软又好吃,五花肉则变得香而不腻。看似简单的蒸,却是极其关键的一步。烧白美味可口,对于牙齿不好的老年人来说更是一种福音;烧白的口感不仅肥而不腻,而且又软又糯,再配上白米饭,鲜香爽口。

在做烧白的过程中,每一个步骤都很关键,但最重要的却是耐心。只有足够的耐心,才能成就烧白的鲜香甜糯、丰腴形美、色泽红亮、咸鲜味浓、肥而不腻。吃的时候用一个大盘子倒扣在蒸肉的碗上,再翻转过来,将碗移走即可。用筷子夹起来咬一口,酸、甜、咸、香及油脂的味道充满口腔,那是我对外婆的思念,那是妈妈的味道,那是久违的幸福!

咸香四溢的大刀圆子

大刀圆子,以前只有在吃席的时候,才有得吃,这道菜软糯而不腻,是一道非常具有地方特色的传统美食,其独特的工艺、口感和丰富的营养价值,深受昭通人喜爱。

一般人会认为只要是圆子,肯定是圆形的,其实昭通的大刀圆子并不是圆形的。这道美味的粗胚是手臂粗、椭圆形的长条。因长条切成片后酷似大刀而得名大刀圆子。

大刀圆子的制作过程很精细,每一道工序都需严谨对待,以确保圆子的口感和品质。大刀圆子的做法与绣球圆子有些类似。同样选择三肥七瘦的肉,洗

干净剁成泥后,加入剁碎的姜、葱,再放入适量的盐、淀粉、胡椒粉搅拌均匀。

将接好了的肉泥放在摊有蛋清的表皮上,卷成长条形后,再放进锅里蒸15分钟左右,大刀圆子即成。

吃的时候,还要进行二次加工,将肉条横向切成约0.5厘米厚的片状,放入用豌豆尖、菠菜、白菜等食材垫底的碗中,辅以各种作料,再上蒸笼蒸,直至香味扑鼻。

大刀圆子的独特之处,在于其独特的口感:肉质鲜嫩,粉质细腻,口感丰富。既有肉的鲜美,又有粉的滑嫩,令人回味无穷。

脆爽鲜香的笋子汤

在昭通“八大碗”中,有一道特别的菜,这道菜不需要太多的工序,也不需要太多的作料,自成一美味,它就是风干而成的干竹笋。

干竹笋,俗称盐笋,每年春天采竹笋时,选择鲜嫩、长短适宜、无污染、无病虫害的鲜竹笋为原料,经过人工筛选、蒸煮、风干,一般情况下,10斤鲜笋出7两笋干。笋干既保持了竹笋的特有风味,又有利于远销,是以盐为唯一保鲜剂而成的产品。晾晒竹笋时,加盐是为了防止笋干因放置时间太久而发黑。

竹笋具有高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维等特点,含有16种氨基

酸。此外,竹笋中还含有胡萝卜素、维生素C及钙、磷、铁等矿物质。竹笋含有一种白色的含氮物质,构成了竹笋独有的清香,具有开胃、促进消化、增强食欲的作用。

制作时,提前一晚把笋干放入温水中浸泡涨发,如果时间来不及,可以将其放入开水锅里煮5—8分钟,直至自然冷却后用清水漂洗,改刀切段备用。买大骨的时候,先敲段,清洗后直接放入锅里加料酒焯水。待捞出后再次清洗,重新倒入水,加盖大火烧,出大气开始计时,保持大火15分钟转小火3—4分钟再关火。起锅后,撒几粒葱花就可以了。大骨笋子汤

口味比较清爽,原汁原味都得以保留,特别鲜美。此外,笋干还可以与腊肉、五花肉、鸡肉、鸭肉等炖、炒、煮,非常好吃,让人回味无穷。



笋子汤。

肥而不腻的下饭“神器”墩子肉

墩子肉是昭通逢年过节、酒席必不可少的一道菜。

选用上好的六肥四瘦,用火将皮烧至金黄色,这样可以去除毛味并增加皮的香味,然后洗干净,切成四五厘米见方的肉墩子,用开水焯去血水。放入鸡蛋清,搅拌均匀。

在锅里放入适量的食用油,下葱、姜、蒜爆香,加入墩子肉煸炒至变色。加入料酒、酱油、白糖、盐、八角、姜、干辣椒、蒜苗、花椒、清水,烧开后转小火慢炖1—2小时,直到墩子肉软烂入味即可。

一碗肉肥而不腻、入口即烂、香气四溢、回味无穷的墩子肉就呈现在眼前。

油润香浓的粉蒸肉

与烧白一样,粉蒸肉是昭通“八大碗”中的一道经典代表菜,也是昭通人宴席上必备的特色菜品。它体现了昭通地区的饮食文化和烹饪传统,象征着团圆美满和对客人的热情友好。

粉蒸肉与烧白,就像是如影随形的两夫妻,经常一起出现在餐桌上,带给人不同的口感和滋味。

粉蒸肉是一道经典菜肴,非常受欢迎,制作方法比烧白简单,很多家庭都会做,摆上桌特别抢手,大人孩子都喜欢吃,酥香软烂,久吃不腻。

这道菜究竟怎么做呢?现在很多人做粉蒸肉,都喜欢买现成的米粉和料包,统统往肉里一倒,再搅拌均匀,就可以上锅蒸了。这么做虽然简单省事,但并不好吃,要想做好这道菜,需要掌握一些窍门,如粉蒸肉别直接蒸!

制作粉蒸肉,首选瘦肉为主,带少许肥肉的排骨和带皮且肥瘦相间的五花肉。将五花肉的皮烧至焦黄色,然后用流动的水刮洗干净,切成厚度为1厘米左右的片。

将浸泡并控干水分的大米和糯米放入炒锅中,加入桂皮、花椒、八角等调料,小火慢炒至颜色微黄。放凉后倒入磨粉机中打成粗颗粒状的米粉。将米粉倒进大碗里,加少许水搅拌,让每粒米粉都打湿,放置一会儿。待米粉吸收了水分后再裹肉蒸,就不会夹生了。

在排骨、五花肉中加入打湿的米



粉蒸肉。

还有10多天就要过年了,最近这段时间,家家户户都渐渐忙碌起来。有的朋友开始置办年货,还有的朋友开始收拾屋子,而我却在家研究年夜饭的菜谱。家里的一些大菜都准备好了,再准备几道好看又好吃的菜就可以了!过年的时候,家里肯定要有圆子,因为圆子代表着团团圆圆,没有什么事比一家人团圆更重要的了。幸福往往就是这么简单,但往往越简单的事做起来却越难。

绣球圆子是昭通比较有特色的佳肴之一。制作时,选三肥七瘦的肉最好,有油脂的滋润,圆子会更香。将洗净后的猪肉剁成肉泥,自己剁的肉泥比较好。葱、姜、蒜切末后,加水泡一下,将其汁水加入剁好的肉泥中。葱姜蒜的汁水不要一次性加入到肉泥中,要边搅动边加,直到汁融入肉泥中。再加入适

量的盐、胡椒粉、蛋清搅拌均匀。馅料不能太稀,要不然捏不出圆子。充分搅拌均匀后,将肉泥搓成肉丸,大小与鸡蛋黄差不多。炒锅加热后加入少许食用油涂抹锅四周,等微微有烟时倒入搅拌均匀的蛋液,迅速转动锅摊成蛋皮。将摊好的蛋皮晾凉后,切成细丝。将肉丸在蛋皮丝儿和红萝卜丝里滚一下,肉圆子就华丽转身变成绣球圆子了。绣球圆子如其名字一般,像极了古代大家闺秀抛出的绣球,美丽大方。将圆子一个一个地盛放在盘子里,放入蒸锅里蒸10分钟左右。然后将蒸好的圆子的汁倒入锅中,加入水、淀粉勾芡,边加边搅动,然

酸辣脆香的金钱凉蹄

昭通最稀罕的老“八大碗”,每一道菜都让人垂涎欲滴,但全部吃过的人却很少,尤其是金钱凉蹄。

鲜肘子,也叫蹄膀。分为前后蹄膀(前后肘),前蹄(前肘)肉多,后蹄(后肘)骨大。选鲜前蹄1只,调料为适量的万和

酱油、醋、辣椒油、白糖、姜末、葱末、精盐、芝麻、麻油。制作时,先从前蹄腕口处将脚砍下,去脚爪,用火燎一下,然后漂洗干净,接着由上而下剔出脚中骨,注意不能剔破,要保持脚的完整,最后放入盆中,加入适量的精盐揉透,腌制1个小时待用。

香酥爽口的酥肉

依个人口味,可以选择带皮的前夹肉、五花肉、后腿肉,洗干净后,切成小坨坨,加入食盐,用手揉一下,再加入少量白酒、葱汁、姜汁、胡椒粉、花椒粉、红糖和小粉(玉米淀粉),打上几个鸡蛋,充分搅拌均匀后用手揉几下再腌制1个小时,让其充分入味。这样才能让肉充分吸收调料,使成品酥肉吃起来更加有味。

锅中倒入菜籽油,先开大火把油炼熟。菜籽油要是生的话,味道不好闻。油七成热时把火控制在中火上,再放入腌制好的小坨坨肉,炸的时候,用勺子轻

微搅一下,使其在锅中分散开来,翻着翻着炸,直到金黄为止就可以捞起来了。因为有酱油,所以酥肉会显黑,但是味道特别好,煮一锅酥肉粉丝白菜汤,再将猪皮炸过后混入其中,别提多美味了。

把炸好的酥肉滤干油,汤碗中用酥肉的“黄金搭档”——豌豆尖垫底;另起锅加入肉汤,待汤沸腾后加入酥肉,煮到酥肉面和肉快要剥离的时候加入食盐、胡椒粉、酱油,再用勺子搅拌均匀后倒入汤碗中。一道清香浓郁、味道鲜美、香酥爽口的豌豆尖酥肉汤就呈现在你的面前。

将腌制好的前蹄取出,卷成筒状,用消消毒的麻线一道一道地将猪脚捆紧扎牢后放入汤锅内,待肉煮至熟透捞出,放凉后即可解去麻线,按部位切薄片装盘。将万和酱油、醋、白糖、辣椒油、姜末、葱末、麻油和盐搅拌均匀,兑成汁水。然后将芝麻研成面撒在猪蹄上,淋上兑好的汁水即可上桌。这样做出来的金钱凉蹄酸辣脆香,鲜嫩回甜,让人回味无穷。

金黄鲜香的绣球圆子

量,搅拌均匀。馅料不能太稀,要不然捏不出圆子。

充分搅拌均匀后,将肉泥搓成肉丸,大小与鸡蛋黄差不多。炒锅加热后加入少许食用油涂抹锅四周,等微微有烟时倒入搅拌均匀的蛋液,迅速转动锅摊成蛋皮。将摊好的蛋皮晾凉后,切成细丝。将肉丸在蛋皮丝儿和红萝卜丝里滚一下,肉圆子就华丽转身变成绣球圆子了。绣球圆子如其名字一般,像极了古代大家闺秀抛出的绣球,美丽大方。将圆子一个一个地盛放在盘子里,放入蒸锅里蒸10分钟左右。然后将蒸好的圆子的汁倒入锅中,加入水、淀粉勾芡,边加边搅动,然



绣球圆子。

后浇在圆子上,再取些豌豆尖、菠菜等装点下,一碗秀色可餐、原汁原味的绣球圆子就做好了。年夜饭之绣球圆子,鲜香味美,口感鲜嫩,端上桌好看又好吃,寓意团团圆圆,待客或办家宴都倍有面子!

(本版图文由记者 杜恩亮 供稿)