



文/片 本报记者 张頔



24小时精制清汤,为素菜画龙点睛

在烹饪业内,用肉熬制成的汤分为毛汤、奶汤、清汤等多个种类。毛汤大量用于普通烹调,一般餐馆中常有,都是连续滚煮,连续取用补水。原料一般是鸡骨、鸭骨、猪骨,碎肉,猪皮等。冷水煮滚,去沫,放入葱姜酒,小火慢煮几小时,没什么特别要求。

奶汤一般选用鸡鸭、猪骨、猪爪、猪肘、猪肚等容易让汤色泛白的原料,滚水先烫过,放冷水旺火煮开,去沫,放入葱姜酒,文火慢滚至汤稠呈乳白色。

清汤分普通清汤和精制清汤。普通清汤是选老母鸡,配部分瘦猪肉,用滚水烫过放冷水旺火煮开,去沫,放入葱姜酒,随后改小火,保持汤面微开,翻着碎小水泡。火候过大会煮成白色奶汤,火候过小时则鲜香味不浓。

精制清汤需要用鸡肉对汤进行处理,在鲁菜行当里,鸡脯肉剁成的肉泥叫做白哨,鸡腿肉剁成

的肉泥叫做红哨。取普通清汤用纱布过滤,放葱姜酒及清水浸泡片刻,再用纱布包好红哨或白哨放入清汤,旺火加热搅拌。待汤将沸时改用小,不能让汤翻滚。

白哨与红哨的作用在于,一是增加汤的鲜味,因为鸡腿和鸡脯是鸡身上主要部位的肌肉,含有丰富的蛋白质、肌苷酸。二是因为剁成泥的鸡腿和鸡脯能把汤中的渣滓充分混合在一起,从而提高了汤的澄清程度。

汤中浑浊悬浮物被吸附这一精制过程叫“吊汤”,精制过2次的清汤叫“双吊汤”。这样精制过的汤是汤中上品,需24小时才能最终制成。它状若白水却清鲜香,常用于鱼翅、海参或高档清鲜汤肴。用冬瓜丝做成的素燕窝、金针菇做的鱼翅、魔芋粉做的素海参、白灵菇做的素鲍鱼,配上精制清汤后如同“画龙点睛”,吃起来和真正的燕窝海参鲍鱼基本没差别。

鲁菜世家出身
京城深研素宴厨艺

在程钢的指导下,泉水人家店长王开波做出的菜品。

程钢生长在鲁菜世家,他的长辈程连铸先生,可以说是素宴技艺的一位重要传承人。以用餐对象来划分,素菜有多个分支,比如有寺院素菜、宫廷素菜和民间素菜。民间素菜除了各地的素菜馆之外,还有专门供应丧葬白事的素菜——主要是用面食搭配其他食材,做成鸡鸭鱼模样的象形菜,来供奉给逝者。

程连铸拓展了素菜的范畴,将素菜象形菜进行了创新,端上了日常餐桌。糖醋鲤鱼是一道经典鲁菜,程先生研发的糖醋素鲤鱼可谓别开生面:他用油皮作为“鱼皮”,里面包裹山药泥、莲子泥、红枣泥作为鱼肉,用香菇作为鱼尾,用笋做鱼鳃,做熟之后再浇上糖醋汁,无论是外形还是口感,都和糖醋鲤鱼没有什么差别。

程钢1979年进入餐饮行业,和很多位鲁菜大师都有过一起共事的经历,他把素宴当做一个主攻方向,在传统鲁菜的基础上进行了很多创新。

“我在北京工作过多年,对宫廷素菜有一些研究,像素燕窝这样的菜品,光外形像燕窝还远远不够,味道上也要做出燕窝的感觉。”程钢介绍,寺庙的素菜是纯素,主要是烤麸、竹笋、豆芽、灵芝等山珍;民间的素菜基本上以面筋、蔬菜、水果、豆腐为主,甚至会有蛋类和葱蒜;宫廷素菜的讲究就多了,往往是以仿荤的形式出现在食客面前,从外形到口感都要非常接近于荤菜。

如果要出一道仿荤菜,就要从仿制荤菜的外形、肌理和口感来构思这道素食的选材和做法。“外形做的像并不是很难,但用食材做出荤菜的口味,就不那么容易了。”程钢说,制汤是鲁菜的一项重要技艺,仿荤菜的荤味也要靠汤来实现。

燕窝海参鲍鱼,都能「以素代荤」

7月28日《食指》的名家谈美食栏目,刊登了李志刚先生撰写的素菜主题文章,受到不少读者的关注。光看文章还不过瘾,记者近日来到西客站附近的泉水人家,在这里担任厨务总监的程钢师傅,是享誉全国的素宴大师,他为记者展示了以假乱真的素宴菜品,准确的说,应该是“以素代荤”。

从外形到口感,没人提醒都吃不出是素菜



▲芫爆素鲍鱼丝



▲宫爆素三丁

矿物质,有“草原牛肝菌”的美称。厨师选择了菇型似马蹄的白灵菇,颜色洁白,菌肉肥厚,洗净后用刀功处理成鲍鱼的形状,然后切成细丝,用鲜汤烹制而出,口感与鲍鱼丝相差无几。

面粉加水揉成面团后不断的漂洗,就形成了面筋,其主要成分是麦胶蛋白和麦谷蛋白。面筋因其口感筋道有嚼劲,仿荤口感逼真,而成为了素宴食物中的一大主角。糖醋素里脊就是将面筋腌制处理后,让其带有里脊肉条的口感和味道,再挂上面糊烹制,浇上糖醋汁后,与糖醋里脊几乎一模一样。

宫爆素三丁的三丁是指面筋丁、素鲍鱼丁和素海参丁,这道菜里的素海参便是由魔芋粉做成。魔芋又叫蒟蒻,是日本和中国西南地区广泛食用的一种美味食材。魔芋中富含的葡萄甘露聚糖,可以溶于水,在水中粘度大。这种多糖在弱碱性环境下会形成热不可逆的水凝胶,可以塑形为素鱿鱼、素腰片、素虾仁、素海参等。而且魔芋含有多种氨基酸及人体所需微量元素,正常食用可助清洁肠胃、降低胆固醇、防治高血压,而且对防治糖尿病有好的作用。

为了与海参的形状更为相近,用魔芋做成带刺海参后,还要在表面“镀”上一层黑色可食用表层。之后与其他食材一起按照“宫爆”的做法切丁烹制,出锅装盘之后,如果没人提醒,和海参丁真能以假乱真。

程钢来到济南西站附近的泉水人家担任厨务总监之后,也把素宴的技艺传授给了这里的厨师。记者近日去采访时,便见识了芫爆素鲍鱼丝、糖醋素里脊、宫爆素三丁这几道素菜的制作过程。

先说芫爆素鲍鱼丝,从名字就可以看出,制作工艺应该和芫爆肚丝相差不多,但食材却是白灵菇。白灵菇属于低温型草生菌,是一种具有很高营养价值和药用价值的食用菌,颜色洁白,菌肉肥厚,口感细腻,气味芬芳,味道鲜美,富含多种氨基酸及其它多种

糖醋素里脊

