

我爱吃东北菜(中)

作者：黄新聪



拔丝土豆



木须肉



东北人喜爱的“小鸡炖蘑菇”

们之后，便叫伙房多整几个菜犒劳我们。那晚吃的是三菜一汤：木须肉、五香扣肉、拔丝土豆和汆白肉酸菜粉丝汤。这三菜一汤是我初次尝到的东北菜，颇有新鲜感，而给我印象最深的还是拔丝土豆和木须肉。从此拔丝土豆便和我结下了不解之缘，在家里时不时做拔丝土豆解馋。我还写过一篇有关拔丝土豆的博文，此文颇受网友青睐。

拔丝土豆不见得比潮州甜品“芋泥”、“翻砂芋”好吃。但它很奇特，刚上桌时好似一盘糖浆熬土豆，但用筷子一夹，轻轻一拉糖浆有如蜘蛛丝，长的可达二尺多，令人惊叹不已。吃之，香脆可口，甜而不腻。初次吃到拔丝土豆的人必然发问：拔丝土豆的丝是如何拔出来的？不难。先将土豆削皮切成滚刀块，用热油炸成金黄色后捞起待用，锅底留少许油，慢火，然后倒下适量的白糖，（一斤土豆约需三两白糖），用锅铲不停地搅动白糖约5—6分钟，糖融化并冒白泡，此时可用筷子蘸糖浆往上拉，若糖浆成细丝状，即可将炸好的土豆倒入锅内，然后快速翻动，让土豆块都蘸满糖浆便可盛盘上桌。

拔丝土豆要趁热吃，才能拔出纤细细丝，或在盛盘上桌时，即动手将全部土豆搅动并拔丝，然后大快朵颐。如盛盘后时间长，糖浆冷却了，就餐者才动手下筷，不但拔不出丝来，土豆块也变成了“冰糖块”，难于入口。

木须肉，据说因其状如木樨花（即桂花）而得名。木须肉炒好盛盘，色泽鲜艳、五彩缤纷、斑斓绚丽，恰似一丛盛开的桂花。又有一说：旧时一些比较讲究礼教的“老北京”忌讲“鸡呀，蛋呀”等容易引起不雅联想的词语。而搅碎的炒鸡蛋因其颜色、形状与桂花相似，因此凡以炒鸡蛋为辅料的菜肴都称“木樨…”，如木樨肉、木樨炒饭、木樨豌豆等。现时菜谱上的“木须肉”应是“木樨肉”的笔误。

“木须肉”的原料：鸡蛋、瘦肉、黄瓜、木耳、葱花、红辣椒，盐、鸡精、香油。做法：把肉切丝、鸡蛋打散、葱花备好，木耳泡好后切成小片，黄瓜切细片，红辣椒切丝。锅里放油，先炒鸡蛋，然后把炒好的鸡蛋先盛出来备用。锅里重放一点油，炒肉丝和木耳、黄瓜、红辣椒

丝。炒的差不多时，把炒好的鸡蛋放进去。调入盐和味精。临出锅的时候，滴几滴香油即可。

“木须肉”色泽艳丽，味道鲜美，营养丰富，四时咸宜。“木须肉”的主要原料瘦肉、鸡蛋、木耳含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和人体必须的铁、钙、钾，特别是黑木耳含有大量的维生素K，能减少血液凝块，预防血栓症的发生，有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。

比起东北人津津乐道的“小鸡炖蘑菇”，我更喜欢吃“土豆烧茄子”和“土豆炖豆角”，这两道菜虽是家常菜，但对我来说，真有百食不厌之感，尤其是“土豆烧茄子”，回广东三十几年，在我的食谱中经常有此菜，可谓数十年不嫌弃。这个菜的特色是，色泽鲜艳，香软滑口。

“土豆烧茄子”的主要原料是土豆、茄子、大青椒；配料是蒜头，大葱。先将土豆削皮，切成滚刀块，茄子斜切成长方块，大青椒洗后切成片块。用油分别将土豆块和茄子块炸成金黄色，大青椒也过一下油，捞起待用。然后锅底留少许油，用蒜蓉和葱花爆香，将炸好的土豆、茄块倒