

# 我爱吃东北菜(下)

作者：黄新聪

入锅内，加酱油、少许白糖，翻动几次即可盛盘上桌。

茄子富含维生素P，能增强人体的细胞的黏着力，提高微细血管对疾病的抵抗力，对高血压、动脉硬化症患者有益。但这道菜的几种材料都要用油炸过，不是我们现在提倡的饮食习惯。这几年“土豆烧茄子”已列入我家“限吃菜”的黑名单。

前两年到广州人民北路的“东北人”餐厅宴客，要了一个“土豆烧茄子”，服务员称此菜已改名为“地三鲜”。何故？服务员未讲。

每年“立秋”之后，东北大地豆角大量上市，新土豆也开始露面，因此“豆角炖土豆”成为居家住户的时菜。或许因土壤、气候不同，东北的豆角特别好吃，

既香甜又有嚼头，不像广东的四季豆，煮熟后水份很大，既无嚼头又欠香甜。我特别爱吃叫“大红袍”和“家鹊蛋”的豆角，用这两种豆角燉土豆味道特别好，“大红袍”荚清脆香甜，“家鹊蛋”的豆子煮熟后既软绵又香味可口。回广东三十几年，很少见到市场有“大红袍”和“家鹊蛋”卖。上个世纪80年代，我每逢秋天时节到北京出差，一定要买几斤“大红袍”回广州，烹制两餐“豆角炖土豆”。几年前，老伴到深圳出差，见市场菜架上有“大红袍”，一斤卖人民币12元，几乎同猪肉同价，但她还是买了三斤回来，做了两餐“大红袍”炖土豆，吃后大有回味无穷之感。

“豆角炖土豆”

是东北家常菜，做法很简单。主料有半肥瘦的猪肉、土豆、豆角，配料是蒜头、葱、花生油、酱油、盐、糖、八角、桂皮等调料。先将土豆削皮切成滚刀块，用油炸成金黄色捞起待用，豆角洗干净后去筋，猪肉切成长方形小块，然后锅下油，油热时搁葱花、蒜头爆香，并煸炒猪肉，将豆角倒入锅内，略炒一下（南方的四季豆多含有红细胞凝集素和皂素两种毒素，在下锅前应用开水煮过然后用清水洗干净）加水满过豆角和土豆，加八角、桂皮、花椒等，先用大火后改为慢火炖30分钟，收水后即可盛盘上桌。

我对东北菜的大鱼大肉，并不欣赏，但对“猪肉炖粉条”，却情有独钟。猪肉炖粉条的奥妙之处在于粉条，东北的粉条是用土豆淀粉制作的，即使用猛火炖或煮一个多小时，也不断条糜烂，不仅条型不变而且很韧、滑，十分可口。由于粉条吸取了肉的香味，而肉也变得肥而不腻，我最喜欢吃这道菜的粉条，因为它集中了红烧肉和各种调料的精华，香而不腻，滑而不油，可谓色香味俱全，成为最朴实和最令人难忘的味道。

猪肉炖粉条的做法是：一、先将五花肉（或后臀尖肉）切长方条大块；二、葱、姜切片，花椒、八角备用；三、锅中水沸后，放入五花肉，水再开时撇去浮沫，捞出五花肉，用温水冲洗净血污；四、锅中油热后，放入葱、姜、花椒、八角爆锅，放入五花肉翻炒均匀；五、放入料酒、老抽、生抽、白糖翻炒至上色；六、加入适量温水没过五花肉约半指即可；七、将粉条洗净放入锅中，然后盖上锅盖，大火煮开，慢火继续炖三十至四十分钟，见锅里猪肉和粉条已开始收水，即可起锅盛盘。此时只见猪肉色泽鲜艳，粉条晶莹透剔，香气扑面而来，诱人食欲，令人食指蠢蠢欲动。

猪肉炖粉条的

主要材料是五花肉，属高脂肪、高胆固醇的食物，高血压和心脏病患者不宜多吃，因此近年来猪肉炖燉粉条这道菜也上了我家“限吃菜”的黑名单。

除了这些家常菜外，我还爱吃哈尔滨大红肠（俄式）。我在部队工作期间经常到北京出差，每次在哈尔滨转车时，必到秋林公司买黑列巴（黑面包）和大红肠，从来不到餐车就餐。一个大列巴、两根大红肠和一小罐果子酱，足够我32小时车程的食用。近几年，每逢年节，我也要网购哈尔滨大红肠，借以回味，解馋。

**注1卡江印尼名为Kapuas，是印尼境内最长的一条河流，发源于中加里曼丹省，流经西加里曼丹省首府坤甸入南中国海）**



土豆烧茄子



猪肉炖粉条