



江南梅干菜 浓缩四季的时光珍馐

你可曾想过,一片片乌黑发亮的干菜,竟能将江南四季的风雨阳光、农人的辛勤劳作,都浓缩成舌尖上的醇厚滋味?这不是虚幻的想象,而是真实存在于江南人餐桌上的智慧结晶——梅干菜。

M 美味佳肴

梅菜扣肉 岁月醇香

梅菜扣肉,这道在江浙和客家地区声名远扬的传统名菜,承载着深厚的历史文化,以其独特风味成为无数食客的心头好。

关于梅菜扣肉的起源,流传着一些有趣的说法。浙江读者汪玺介绍,明代文人徐文长生活困顿之时,将五花肉与家中干菜一同蒸煮,意外创制出此菜;而在绍兴,体力劳动者为补充盐分、节省肉类,把少量肉放在大量咸口梅干菜上蒸制,形成了“干菜毗猪肉”,这便是梅菜扣肉的雏形。后来,在婚嫁等正式场合,融入反扣技法,让菜品更加精致美观,“梅菜扣肉”之名由此流传开来。

梅菜扣肉做法颇为讲究,每一步都成就其独特风味。首先选三层肥瘦相间的带皮五花肉,冷水下锅,加入姜、干辣椒、八角、桂皮,再倒入料酒,煮至七八成熟捞出。用牙签在肉皮上扎满小孔,抹上老抽上色,这一步不仅能让肉皮在炸制时起皱,还能增添色泽。接着,锅中多倒油,肉皮朝下放入炸至金黄起皱,捞出放凉切片。

梅干菜需提前泡发洗净,切碎后挤干水分。锅中热油,放入梅干菜炒香,加适量盐、糖调味,使其咸香中带着丝丝甜味。取大碗,将肉片皮朝下整齐码放,上面铺炒好的梅干菜。用料酒、醋、老抽、糖、盐调成酱汁,均匀浇在梅干菜上,让每一片肉和梅干菜都能充分吸收酱汁的味道。

最后将碗放入蒸锅,大火烧开后转小火蒸1.5-2小时。长时间的蒸煮让肉香与梅干菜的咸香充分融合,肉变得酥烂,肥而不腻,梅干菜则吸满了肉的油脂,变得更加醇厚。蒸好后取出,倒扣在盘中,一道色泽红亮、咸中带甜的梅菜扣肉便大功告成。

在广东惠州等地,梅菜扣肉是重要的年味代表菜肴,承载着人们对新年的美好期盼。这道传统佳肴,历经岁月沉淀,依旧散发着独特的魅力。

本报记者 王冰莹

梅干菜,名字质朴却充满诗意,它是江南地区特有的腌制蔬菜。其历史可追溯至数百年前,在物资相对匮乏的年代,梅干菜是百姓餐桌上的“常青树”,是陪伴江南人度过漫长岁月的“老友”。从春日的新芽初绽,到冬日的炉火温暖,梅干菜见证了江南的四季轮回,承载着无数家庭的温馨记忆。

制作梅干菜,是一场与时间的温柔博弈。春末夏初,当芥菜、雪里蕻等蔬菜迎来最鲜嫩的时刻,农人们将它们收割下来,洗净晾晒。阳光如同神奇的画师,一点点吸走蔬菜中的水分,让它们从饱满鲜嫩变得柔软干瘪。接着,将晒干的蔬菜切碎,加入适量的食盐,反复揉搓,让盐分均匀地渗透进每一丝纤维。而后,将揉搓好的蔬菜装入陶罐,密封严实,放置在阴凉通风处。接下来的日子,便是等待微生物悄然施展魔法。

在陶罐的黑暗世界里,一场无声的发酵正在进行。有益菌群如同勤劳的小工匠,分解着蔬菜中的蛋白质和糖分,产生出独特的香气和风味。数月之后,打

开陶罐,一股浓郁醇厚的香味扑鼻而来,原本翠绿的蔬菜已变成乌黑发亮的梅干菜,仿佛被岁月染上了神秘的色彩。

梅干菜不仅是美味的食材,更是江南人健康的守护者。江南气候湿润,易生痰湿,而梅干菜具有健脾开胃、消食解腻的功效。一碗梅干菜扣肉,肥而不腻,瘦而不柴,梅干菜吸收了肉的油脂,变得更加香滑软糯,肉则沾染了梅干菜的清香,别有一番风味。这道菜是江南人宴客的必备佳肴,也是游子心中最深的牵挂。

科研人员发现,梅干菜中含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质,具有抗氧化、降血脂等作用。那些在陶罐中默默发酵的微生物,不仅赋予了梅干菜独特的风味,还为其增添了诸多健康益处。这小小的梅干菜,竟藏着如此多的养生奥秘,不得不让人感叹大自然的神奇和江南人的智慧。

若绘制一幅江南梅干菜美食地图,会发现它早已深深融入江南的每一寸土地。在浙江绍兴,梅干菜是鲁迅笔下的“乌

干菜”,是绍兴人离不开的家常味道。绍兴人用梅干菜烧汤、炒菜、做馅料,变着花样将梅干菜的美味发挥到极致。在江苏苏州,梅干菜与太湖的鲜鱼相遇,成就了鲜香可口的梅干菜烧鱼,让食客们回味无穷。在上海,梅干菜包子是街头巷尾常见的点心,热气腾腾的包子咬上一口,梅干菜的香味在口中散开,温暖了无数人的胃。

为何梅干菜在江南如此受欢迎?地理老师说,江南地区河网密布,气候湿润,适合蔬菜生长,但新鲜蔬菜不易保存,制作梅干菜可以延长蔬菜的食用期限。历史老师说,梅干菜见证了江南地区的发展变迁,是江南文化的一部分,它承载着江南人的情感和记忆,是游子心中的“乡愁味道”。

当我们品尝一口梅干菜,不仅是在享受美食,更是在品味江南的历史文化,感受江南人顺应自然、利用自然的生活智慧。这一碟浓缩四季的时光珍馐,将继续在江南的餐桌上绽放光彩,传承着中华民族的饮食文化。

[四川·泸州] 余娟

巧搭配 益健康

梅干菜经加工浓缩后,钙、铁等矿物质含量远超新鲜芥菜,能强骨骼、助造血;保留的硫代葡萄糖苷有抗氧化、抑菌功效;膳食纤维可促消化、防便秘,还能稳血糖、调血脂。发酵产生的有机酸能合成助力能量代谢与神经健康的物质。

想让梅干菜营养更易吸收、功效互补,搭配很关键。首选富含优质蛋白的食材,如猪肉、鸡肉、鸡蛋,梅干菜膳食纤维解油腻促消化,肉类蛋白质弥补其不足。其次,搭配杂粮谷物,能丰富营养层次,杂粮提供能量,其低升糖特性辅助稳血糖。另外,搭配青椒、西兰花等新鲜蔬菜,让饮食更清爽、营养更全面。 吴海洲

千年传承中的“军粮”

G 古偶今寻

承载着烟火气息的梅干菜,有着跨越千年的悠久历史,更流传着诸多动人典故。其起源可追溯至先秦时期,《诗经》中“我有旨蓄,亦以御冬”的记载,便是先民腌制蔬菜过冬的生动写照,这也是梅干菜最早的历史印记。

唐宋以后,盐渍、发酵、晾晒的工艺在江南逐渐成熟,浙江绍兴、广东惠州成为两大核心产区,两地梅干菜各具特色,绍兴梅干菜色泽油黑、香气醇厚,惠州梅干菜鲜亮清甜,被誉为“惠州贡

菜”。最广为流传的便是“岳家干菜”的典故。

南宋时期,岳飞率军抗金,粮草匮乏,士兵长期征战导致盐分和维生素流失严重。绍兴百姓得知后,家家户户献出自制的干菜,这种食材耐储存、易携带、能补盐,成为岳家军的重要口粮,助力军队坚守阵地,梅干菜也因此有了“军粮”的坚韧底色,被后人称为“岳家干菜”。

明清时期,梅干菜的地位进一步提升,绍兴、惠州两地的梅干菜均成为贡品,乾隆六下江南时,必点梅干菜烧肉,对其风味赞不绝口,让这道家常菜声名远播。

本报综合