

名 / 菜 / 谱

平桥烩百叶丝

徐爱明 吴磊 韩晓健 文/图



提到烩干丝，马上就有人想到扬州的大煮干丝、烫干丝，认为扬州的干丝才是淮扬菜中干丝菜的经典之作，其实平桥烩干丝（百叶丝）与扬州干丝相比一点也不逊色，也是淮扬菜中的经典名菜，是平桥人对淮扬美食做出的又一杰出贡献。

平桥烩百叶丝的食材和调料：百叶300克，葱葱段10克，香菜叶5克，精盐、鸡精各3克，味精1克，纯碱0.5克，湿淀粉20克，高汤500克，猪油100克。

平桥烩百叶丝的做法：第一道工序是切丝。选择平桥产的百叶，将百叶皮切成5~8厘米长的丝。这是平桥烩百叶丝最重要的工序之一。为什么要选择平桥产的百叶？有人形象地说，淮安的平桥百叶和顺河百叶就好比中国南方少女和北方少女，有着明显的不同风格，烩干丝宜选择温婉细腻的平桥百叶。同时，这道工序也体现了平桥烩百叶丝的刀工，切出来的干丝细如丝线，吃到嘴里才能有入口即化的效

果。现在市场上有现成的工业生产的干丝，如果烩干丝选用这类干丝的话，视觉、口感都会有云泥之别。

第二道工序是浸泡。百叶丝与豆腐一样，都是黄豆制品，都会有黄豆的那种豆腥味，要保证烩百叶丝的品质，必须将切成丝的百叶放进装有热水的盆内，等到一定的时间后将水倒掉，再用自来水漂洗几次。有时，把纯碱放入开水内调化，再放入百叶丝浸泡，再用开水冲洗两次。

第三道工序是烧烩。抓一定量的百叶丝和少许瘦肉丁放置碗内备用，舀半勺猪油至锅内，待油开后放少许姜、葱泥和蒜泥，略微煸炒一下，再舀一定量的高汤下锅，同时倒进百叶丝。如果没有现成的高汤，可以用半只柴鸡，清洗干净，加5倍的水烧滚后撇去浮沫，放入少许的葱段、姜片、料酒，转用小火煮3小时即成高汤。煮高汤的鸡还可取鸡胸肉撕成鸡丝，放入干丝中。待开锅后放少许芡粉，再次开

锅后舀半勺猪油进去，待沸腾后再放进少许切碎的香菜，拌匀后即可出锅食用。

这样一碗色泽淡黄、质软汤滑、汁浓味香的烩百叶丝就制作成功了。这道菜原料极其平常，制作方法十分简单，是一道深受大众欢迎的可口的烩菜。

平桥烩百叶丝的特点有三点。首先是刀工处理，精细的刀工让百叶丝入口的感觉非常美妙。其次是浸泡，反复浸泡去除了豆腥味，保证了百叶丝的纯度。很多人会省略掉这道工序，做出来的烩干丝味道自然与平桥烩干丝的不同了。再次是烩制。同样是干丝菜，为什么平桥的干丝采用的是烩制的方法，而不是扬州干丝的那种大煮、浸烫呢？这主要是材料的特点和烹饪工艺的不同造成的。

扬州的干丝原料主要为淮扬方干（豆腐干），有“大煮”“浸烫”两种做法。大煮干丝是先将豆腐干先批成厚约0.15厘米的薄片，再切成细丝，放入盛器，加沸水和少量

盐浸泡两次，清水过清，捞出沥干，以除去豆腥味，使干丝软韧色白。开洋洗净，放在小碗内加酒，上笼或入锅隔水蒸透。再把炒锅烧热，放熟猪油40克，加鸡汤和肉汤，下干丝、开洋，旺火烧沸，加精盐、绍酒，移小火上烩煮10分钟，使干丝膨胀，吸足鲜味。出锅前再用旺火烧开，下豆苗，放味精，淋熟猪油10克，将干丝连汤倒在汤盆里，撒上鸡丝和火腿丝，豆苗放四周即成。“大煮干丝”比“煮干丝”多了个“大”字，意在强调“大煮”，而不是一般的煮，更不是“小煮”。大煮干丝是沸水“浸烫”后人鸡汤“煮”成，所以扬州人俗称“先烫后煮是大煮”。“烫”和“煮”是两种不同的烹饪技法，对火候的要求也不一样。“浸烫”是在水烧沸时下料，让原料骤然受高温加热，外皮紧缩，形成脆性，同时也清除了异味。随后离火，水温缓慢下降，成为不太猛烈的柔性热能，不断渗透到原料内部，并有足够温度使原料组织变性，在失水较少的情况下成熟。“煮”主要是运用刚性火候让原料在旺火或中火烧沸的水中受热，在热能作用下变性分解，在短时间内成熟。煮法以最大限度抑制原料鲜味流失为目的，所以加热时间不能太长，以防止原料过度软散失味。

扬州烫干丝的做法讲究烫功，讲究入味，爽口、绵软。在片开、切丝后，先用开水烫三遍，主要是把干丝烫软，然后把干丝放进盘子里，干丝上放一撮姜丝，再用开水

从上往下一烫，让姜汁进入干丝内，滗去水后，干丝内留有一定姜汁，放入开水泡过的虾米、绿笋末、香菜等配料，再淋上麻油和酱油调味即可。

据民间传说，这道菜来源于“九丝汤”。传说乾隆下江南时，淮扬一带的厨师为了满足乾隆皇帝的口腹之欲，想方设法地给他做了一道名叫“九丝汤”的菜。原料是取用豆腐干丝、口蘑丝、银鱼丝、玉笋丝、紫菜丝、蛋皮丝、生鸡丝、百叶丝，或加进海参鱼翅与火腿丝，加鸡汤、肉骨头汤煎煮，美味尽入干丝。后来因原料繁杂，因陋就简，就多用豆腐干丝、鸡丝与火腿丝来作原料，改名为“鸡汤煮干丝”了。平桥民间厨师进一步把这道菜进行平民化改造，形成了独具特色的烩百叶丝（干丝）。

平桥烩百叶丝具有色泽淡黄，汤浓醇厚，味鲜绵软的特点。烩制成的百叶丝保持了百叶的特点，精细的刀工保持了百叶丝的质地松软，让人赏心悦目，惊叹连连，百叶丝入口即化，细腻爽滑，鲜美的高汤与百叶丝经过烩制，互相吸收营养，适度的勾芡使得烩百叶丝汤汁浓厚，富含高蛋白等营养，非常适口，受到广大消费者的热烈欢迎和高度肯定。

2003年9月，代表平桥餐饮业的菜花香饭店烩制的烩百叶丝，被淮安市经贸委、烹饪协会评为“淮安乡土名菜（点）”，成为淮扬菜系中著名菜肴。

食 / 做 / 事

家乡的老豆腐

丁文书

一如往常，春节前夕又从老家带回来一桶豆腐。

家乡的豆腐是盐卤豆腐，口味自然要好过石膏豆腐。因为吃着有嚼劲，所以也有人称之为“老豆腐”。很小的时候，家里经常过着食不果腹的日子，偶尔能吃上一顿豆腐，那浓浓的豆香味能在肠胃中“反刍”上好几天。后来条件有了好转，温饱问题迎刃而解。逢年过节，为了省事，经常是一锅“烩群英”。灶膛里火苗呼呼作响，大铁锅里青菜、豆腐、百叶、粉丝、茨菇、猪肉等争相雀跃。开饭的时候，装菜的大碗、大钵子一上桌，各种香气顿时腾腾地弥漫了整个房间。

长大后我们就像羽翼丰满的小鸟一样飞向了四面八方，但对家乡豆腐的情结却愈发浓烈了。老母亲知道我们都喜欢吃豆腐，每次回老家，只要事先得到消息，她总会准备好一桌子丰盛的菜肴，饭桌上当然少不了豆腐成品。为了不给老人家增添麻烦，我经常临近晌午才驱车几十公里赶到家里，但神奇的是，老母亲却早已算准了似的备好

了豆腐和其他的菜蔬。

我家成将近30年，每年春节前夕，老母亲都不辞辛劳为我们兄弟几人准备好一大桶老豆腐。记得很清楚，老家的自留地、沟堤旁经常种许多黄豆。从点种、浇水、锄草、收割、捶豆、晾晒，老母亲总是精心侍弄，躲闪在黄豆粒中的砂砾哪怕再细小，老人家也要拨弄着拣拾出来。特别是炎炎夏日里，老母亲挥汗如雨举起木棍一下子一下子捶着豆秸，我们一次次心疼、劝说，她总是笑着说：“没事没事，自家的黄豆好，做的豆腐香！”到了腊月十五左右，老母亲便张罗着请人加工。看着我们一桶桶地拎走豆腐，老母亲笑得总像孩子似的特别开心。岁月不饶人，近几年老母亲已经不能再继续劳作，于是她便到做豆腐的人家买了豆腐放在家里候着我们。2019年春节我因种种原因大年三十才回家，二哥责怪说：“怎么到现在才回来啊？老母亲天天都巴望念叨，每天早上都要给豆腐换水，年近九十的人了，容易吗？”老母亲耳朵有点背，没听清我们

说些什么，但柔和的目光却让我清晰地读懂了她那浓浓的舐犊之情。

豆腐走进我家，可以做出很多的样式。有一年春节后，家里请了几个朋友小聚，一桌子的菜肴最吸引人的却是豆腐的家族：干煸豆腐、猪血烧豆腐、鱼头炖豆腐、雪里蕻烧豆腐、豆腐百叶烧咸肉。大家对种类繁多的豆腐菜肴赞不绝口，不停地夸奖夫人的手艺，夫人谦虚地说：“巧妇难为无米之炊，这都是咱们家老奶准备的豆腐好啊！”小酌畅叙之后，上了主食，夫人又迅速端上了一碗青菜豆腐汤。

寻常烟火的日子，我对夫人做的家常豆腐“林氏烧豆腐”（夫人姓林）更是情有独钟，她的做法极其简单：少量的鸡汤或圆骨汤烧开后，放进切好的薄薄的方块豆腐煮沸三四分钟，将小粉兑水倒进锅里拌匀继续煮沸，最后放进作料和适量的蒜末即可出锅食用。浓汁依附着豆腐被端上餐桌，光是那一碗洁白、那几点翡翠般的青绿就已勾得人垂涎三尺了。

寻 / 味 / 道

咸肉烧河蚌

吴汉洲

冬春之交，时序更迭，正是吃河蚌的好时节。

河蚌是极易获得的食材。记得小时候，我们穿着胶鞋，在裸露的河床或几近干涸的池塘里寻找河蚌。河蚌虽然有一层坚硬的外壳，但是属软体动物，没有触角，更没有腿脚，仅靠外侧开口处学名叫“斧足”（名字倒怪吓人）的肌肉缓慢行走，会在烂泥上留下一条线沟。我们便沿着这条线沟，在低洼处或者有水渍的地方很快就能找到它，运气好的话能找到二三斤甚至是三四斤重的大家伙，我们叫它“大飞蛤”，金湖人称河蚌为“蛤蜊”，或者叫“歪子”“歪歪”等。不一会就能找到一竹篮子，要两个人抬着回家。那些不怕冷的大人们，到河里去摸鱼摸蚌，还会在翻河泥、清淤挖河、兴修水利的劳作中，碰到许多河蚌。

把河蚌外壳上的泥沙洗掉，放在大木盆里，注入清水，加点食盐，静养几天再换水。等河蚌将肚里的泥沙吐干净，母亲就为我们做咸肉烧河蚌了。

母亲用厨刀剖壳取肉，将蚌肉里的肠腺去掉，把称为“胰子”的东西也去掉，然后用食盐抓洗，再用清水冲洗，如此反复几次，河蚌就清洗干净了。沥干水分后，母亲将蚌肉放在砧板上，用小擀面杖敲打被称作“斧足”的厚肉，母亲说这样蚌肉才容易烧烂，才入味。

母亲把蚌肉切成块，从坛子里拿出一小段咸肉，切成片，生姜切片，大葱切段。我们把灶火烧得旺旺的，母亲将金黄的菜籽油倒入锅内，放入葱姜煸出香味，放咸肉片爆炒一下，再放入蚌肉，搁点料酒，翻炒。待蚌肉的水分基本炒干，倒入开水没过蚌肉，盖上锅盖，小火慢炖。在这当儿，母亲到门口的菜园里拔几棵莴苣，去叶削皮，将莴苣切成滚刀块，等蚌肉差不多要烂了，母亲将莴苣入锅，放点盐，撒点白胡椒面，盖上锅盖，再烧一会就做好了。

咸肉烧河蚌是金湖民间一道很普通的家常菜，以前家里做不用花一分钱，有时家里来亲戚或者父亲带人回家，碰巧家里有河蚌，母亲就会用这道咸肉烧河蚌待客，来客吃了都赞不绝口。金湖水网密布，沟河纵横，河湖水鲜多，在那肉的年代，鱼虾、河蚌、田螺等常被搬上餐桌，以补充蛋白质与能量。

现在金湖大大小小的饭店都会在冬春季推出咸肉河蚌明炉这道时令菜，不过没有当年我母亲做的酥烂味香，汤汁也不怎么乳白醇厚，而且因辅材多、调味料多而味道不够纯正。