

# “蒸藕丸子”淡妆浓抹总相宜



“荷叶罗裙一色裁，芙蓉向脸两边开。乱入池中看不见，闻歌始觉有人来。”江南的景离不开水乡，江南的美总离不开莲藕，其实江南的美食也离不开莲藕。

中国烹饪大师欧阳志明是鄱阳人，他说：“鄱阳湖区由于燃料不足，名菜都是蒸和煮的。在鄱阳湖区最有雅名的当属蒸藕丸子，可荤可素，可鱼可肉，入口即化，香甜可口、清淡雅致，可谓淡妆浓抹总相宜。”

欧阳志明介绍，莲藕属睡莲科植物，莲的根茎肥大，有节，中间有一些管状小孔，折断后有丝相连，名藕。藕是水生类蔬菜，微甜而脆，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，它的根根叶叶，花须果

欧阳志明：中国民主建国会民建上饶市委委员，中国烹饪大师，中华金厨奖获得者，江西商务学院客座教授，江西省中式烹饪鉴定专家，江西饮食社会学研究会执行会长。



实，无不皆为宝，都可滋补入药。用藕制成粉，能消食止泻，开胃清热，滋补养性，预防内出血，是妇孺童叟、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。

大凡每一种美食流传都离不开名人，蒸藕丸子也一样，它是鄱阳第一任县令吴芮的至爱菜。相传有一天，吴芮到一农家用餐，农家里没有鱼肉好招待，就在田里采了几支莲藕，用筛子磨碎，放点米粉和香葱做成几个大丸子，放在笼里蒸熟，然后端给吴芮吃。

刚出锅的蒸藕丸子，泛着洁白的光芒，宛如莲花般冰清玉洁，似莲藕对荷花的深厚情谊。软烂的糯米包裹着香甜的藕泥，连空气中都弥漫了美妙的味道。吴芮吃了这饱含荷香而又朗朗爽口的藕丸子，赞不绝口，直把站在旁边的农夫夸奖了一番。从此，素蒸藕丸成了吴芮餐桌上的家常菜之一。

吴芮生活朴素，勤谨施政，百般抚民，深得人民爱戴。他不可能向人推荐大鱼、大肉等名菜，而素蒸藕丸是典型的粗菜细做，是所有人改善生活都可以做到的，所以吴芮将此菜定为待客必备菜，这菜

在厨师手上也不断翻新，加鱼、加肉，渐渐成了老少皆宜的美味佳肴。

欧阳志明对火候有着独特的理解，蒸菜隔水加热，恒温久久围攻，保持了菜的鲜嫩。他制作蒸藕丸子时，取莲藕1000克，肥肉100克，瘦肉150克，生薯粉25克，虾米60克，精盐15克，葱10克，麻油、熟猪油15克，味精0.5克。

制作时将藕除节洗净，置斜眼铁筛上磨碎，猪肉切成肉末，葱切成小米状，虾米浸透剁碎。然后将碎藕、肉丁、碎虾米、精盐、味精、生薯粉等用盆装好，用手拌匀。在蒸笼内放上青菜叶，再将混合物捏成丸状（如乒乓球大小），排列在蒸笼内。大火蒸40分钟，取出装人盘内，一道美味佳肴就成功了。

蒸藕丸子是鄱阳的家常菜，此菜肴清香，味脆爽口，具有浓郁的鄱阳地方风味，当然不同的厨师有不同的风味。欧阳志明与此菜结缘多年，他做的蒸藕丸子远近闻名，在南昌他的欧阳学馆，客人对这道菜赞不绝口，特别是女人一有机会就向他请教制作时要注意的细节。

（记者 操园官 姜南勇）

## 弋阳余氏扣肉荤菜素菜天仙配



余礼财：中国烹饪大师、中华金厨奖获得者，上饶市五一劳动奖章获得者，上饶市烹饪协会副会长、弋阳县烹饪协会会长。

扣肉是弋阳传统食品，余氏扣肉是其中的精品。弋阳餐饮协会会长、中国烹饪大师余礼财说：“余氏扣肉是食材的天仙配，猪肉与梅干菜一个极素，一个大荤，位居两极，两菜同味堪称天作之合，该菜入口软烂、肉质嫩滑、油而不腻、醇香扑鼻、回味无穷，浸满肉汁十分下饭。”

弋阳人做扣肉历史悠久，相传始于宋朝。当时的大户人家东坡肉吃腻后，就有人想着将东坡肉混着梅干菜一起蒸，试吃过的都赞不绝口，这道菜渐渐上了酒席。余氏先贤余应球被宋钦宗升为监察御史消息传到家乡后，余家准备摆酒庆贺，审核菜单时，余应球说，肉为上品，要一人一片，好吃好看，并定菜名为“猪肉梅干菜”，这才有了余氏扣肉的原型。历经上百年演化，才有了今天的弋阳扣肉。

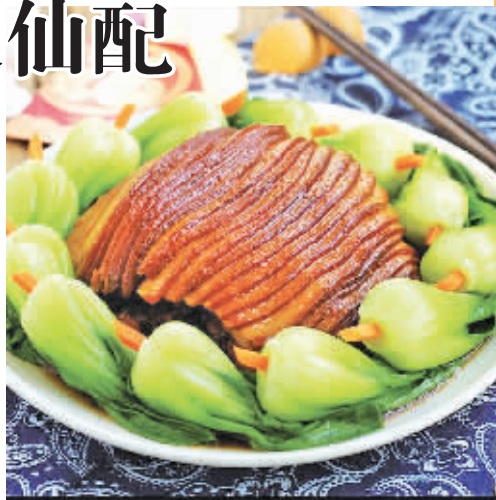
余礼财烹饪余氏扣肉，必先准备好喷香的梅干菜，再买来上好的五花肉。他把五花肉切成三四寸见方的块，先焯去血水，在锅里煮到四五成熟取出；然后开一个大油锅，将这些肉块肉皮放入煎炸，火不能太大，把肉皮炸成起皱纹就可以了；接着把这些肉放在酱油（加少量糖）中浸泡四五个小时，再沥干；接着是

将这些肉块切成一片一片，每片三厘米左右，起码切十块，因为要保证每人一片，将这块肉依然排列成块，皮朝下扣入大碗内，上蒸笼蒸，蒸到肉烂油出即可；吃的时候先在碗内垫上蒸好的梅干菜，将蒸好的肉扣入，就可以上桌了。

余礼财说，做扣肉工序复杂，要煮、炸、浸、蒸，而且一定要趁热吃口感才好。那肉，往嘴里一放，上下嘴唇一抿，基本不需要牙齿，舌头一搅，就咽下去了，用吃货的话说，到嘴到肚，那叫一个痛快。

做扣肉没有高深技术，弋阳人都会做，只是每位师傅的手感、悟性略有区别。弋阳人做扣肉的潜力在上世纪90年代得到了极大释放。随着生活的改善，猪肉消费大增，吃肉炫富、吃肉又怕腻，天仙配梅干菜扣肉大行其道，还衍生出了地仙配、人仙配系列产品，比如笋干扣肉、干豆角扣肉。

上世纪90年代，弋阳县开始把扣肉作为当地食品工业特色品牌来打，并以龟峰命名自己的品牌，号“龟峰扣肉”，在政策、资金、技术上给予扶持，解决了扣肉生产工艺中的保鲜难题，使产品保鲜期超过一年以上（国家扣肉食品保鲜标准



为半年），并研究开发出了香甜型、辣型、专供出口的梅干菜型等十几个系列不同风味的扣肉品种。与此同时，在旭光乡、南岩镇、箭竹乡建起了1万亩的梅干菜原料供应基地，建立了3个生猪饲养基地，推动企业走深层次开发和“公司+基地+农户”的农业产业化之路。

凡是有个性的，必将是民族的。余礼财将自己的感悟融入到历史扣肉制作中，在共性中挖掘自身的个性，在他自己的店中，他制作的弋阳余氏扣肉经口口相传，已成为到店客人必吃的招牌菜。

（记者 操园官 姜南勇）

本版战略合作伙伴

上饶市烹饪餐饮  
行业协会