

冬日最治愈的平民美食,可以连吃仨月不重样!

有些食物的味道,就是在入口那一瞬间达到巅峰的,比如烤红薯。烤熟了,用火钳子夹出来一块,纸袋子包好递到手里,轻轻一掰,蜜黄的心儿里微微泛着红,香甜的气息就凑到你眼前了。一口咬上去,马上就开始了“哈”热气,红薯在嘴里打着滚,下咽,热乎乎的一直甜到心里。

红薯,并不仅有“烤”这样一种打开方式。炸着吃、炖着吃、炒着吃;吃根、吃叶、吃梗;摊成饼、碾成泥、打成粉、晒成干、做成面……九百六十万平方公里的土地上,藏着多少种珍馐美味,就有多少种吃红薯的方法。

东北:寒风中的火炉子

如果说初春的风像剪刀,拂过面颊的温柔中带一点小锋利;那东三省入了冬,呼呼刮的都不是风,全是青龙偃月刀——可真往人脸上招呼啊!在这样冷的空气里,饱腹又甜软的红薯,哦不,地瓜,就代表热量,就代表舒服。

拔丝地瓜,毫无疑问,是东北甜口菜肴里的扛把子。铁锅熬糖,切好炸好的地瓜块跳进去洗澡,出来就披上了一层晶亮的皮。夹一块,糖汁拔起老长的丝;放嘴里,糖壳脆、地瓜糯,比蜜还甜。你别看东北大汉嘴里说着“大老爷们谁吃糖啊”,遇见拔丝地瓜就没几个能放下筷子。

乱炖,也可以放地瓜。乱炖不是瞎炖,基本公式是这样的:肉+青菜(绿色的都叫青菜,雪碧除外),再加上富含淀粉和纤维的食材,这样才能汤汁浓郁、越炖越香。地瓜完美契合第三条要求,在乱炖的江湖里与土豆、玉米平分秋色,自成一派。

烤地瓜这件事,全国挺统一,用来当烤炉的大黑油桶看着好像都是一个地方批发的,但东北孩子又有不一样的记忆——往炕洞里塞俩地瓜,用炭火的余温烘熟,别有一番滋味。也有烧蜂窝煤炉子的,就把地瓜放在炉台上。这样的地瓜烤得不太均匀,上面熟透,底下已经黢黑,可是黑乎乎的壳子下那最焦香的一口也格外有嚼头。

山东:吃货大省,也是吃(地)瓜大省

齐鲁之地,膏壤千里。这片蔬菜产量全国第一、粮食产量全国第三的肥沃土地里不仅有最高的大葱,也生长着最甜的地瓜。

这么好的地瓜,不拿来做煎饼不是可惜了吗?霜降之后刨地瓜,切小块,石碾子碾碎,掺点玉米或者小麦,送进石磨里磨成“糊子”。用地瓜干也能做煎饼,但要提前泡软、洗净,再磨。一般做煎饼的程序,是把“糊子”舀一点到鏊(ào)子里直接摊,而地瓜纤维粗重,就可以把糊子团成团,在鏊子里快速滚一圈,再用木刮刀推匀——要是不用刮刀,或者刮的劲儿小了,煎饼就不能那么薄、那么平整,口感却也不丰富。

烟台人做焖子,也离不开地瓜。焖子挺像凉粉,都是用淀粉糊凝结成胶状,但焖子更有韧性。在烟台人眼里,最好吃的焖子无疑是用红薯淀粉做的,不然怎能那么厚实、干

爽、有弹性?焖子切块用油煎,煎到两面焦脆、心里软嫩,浇上蒜蓉芝麻酱,还得来一勺虾酱,脆、软、滑、糯、鲜汇成一口,那叫一个过瘾!

地瓜干造酒,就是李云龙最爱的“地瓜烧”。李云龙是湖北人,可见地瓜烧并不只得山东人青睐。拿上写着“临沂”字样的塑胶桶打酒,回家倒进白瓷瓶,放炭火里慢慢温着,地瓜烧就格外火辣,冬日也格外温柔起来。

湖北:“你怎么苕里苕气的呀?”

湖北人口中的“苕(sháo)”有两层意思:一是指红薯,二是说人头脑糊涂、傻乎乎的。联想到广东有“薯头薯脑”的说法,北京人也会说“这事干得可真白薯”,大概在各地人眼里红薯的形象都有点憨憨的。“苕”虽是贬义词,攻击性又没有那么强,就比如恋爱时姑娘说“你个苕货”,其中的感情色彩可得仔细琢磨。

湖北人,爱吃苕,吃炕苕(烤红薯)的时候还爱用勺。一边走一边用勺子挖烤红薯吃,好像挺有难度,但对湖北人来说完全小意思——这可是一群能边走边拌热干面手上挂着一杯热豆浆还能从容吃两口面窝的人。

苕面窝,是冬季最佳“过早”美食。红苕切一切,面糊拌一拌,放在专门的大铁勺子里炸熟,金黄酥脆,甜蜜爆炸。马上吃肯定烫嘴,但谁都不可能没有耐心把它放凉,要是再配上一份蛋酒,真能暖和一整天。

红烧苕肉是一种挺神奇的存在:听起来像是红烧肉,看起来也像红烧肉,吃起来更像红烧肉,但就是没有肉!它其实是拿红薯淀粉做的,像肉一样又红又亮、滋味香浓,但一点也不腻,吃起来毫无压力,可以说是减肥路上的头号拦路虎了。

广东:食糖水,又唔单止系糖水

“你肚唔肚饿啊?我煮个面俾你食啦。”——这是TVB港剧里最高级别的温柔;

“食碗糖水啦,祛火啊。”——这是广东人最润物无声的体贴。

番薯糖水,做起来最简单,在广东人心里扎根也最深。红心番薯切块,加冰糖,煮二三十分钟就好。糖水入口,清甜、温润,让人想起夏夜深蓝色树荫下沙沙作响的风。冬季做番薯糖水,不能忘了加姜片,香软甜糯,一碗就抵得上冬日长夜里最美的梦。

湛江人夏天要吃“薯粉嗦”,顾名思义,是嗦着吃的红薯粉条,用冰冻的糖水拌过,吸溜吸溜地下了肚,又滑又弹牙,最是冰爽好味。秋冬季节,薯粉嗦可以炒着吃,蒜蓉、生抽是最基本的调料,花生碎、牛肉干、小海鲜是鲜香味的来源,加点辣椒也不错,可要注意用量,“广东微辣”的尺度一定拿捏住。

潮汕甜点“糕烧番薯芋”,金黄色的番薯块配上白色的芋头,好像“金砖银砖”,看起来就特别奢华。“糕烧”这种烹饪方法,最讲究的就是香滑浓稠的口感,水分不能多,糖浆必须足,一斤番薯芋头就要用一斤糖来熬煮,加上一勺猪油,还会有

特别的奶香味。潮汕筵席讲究“头尾甜”,第一道菜或是最后一道菜总是离不开滋味甜、意头好的番薯芋。

番薯叶,甘香可口,用盐抓一下,清炒就很美味,但在潮汕人手里也可以做得非常隆重。潮汕传统“护国菜”,主料是剁碎的番薯叶,草菇、鸡蓉、火腿、高汤、猪油都变成了陪衬,颇有点红楼梦里一口茄子十只鸡来配的架势。这道菜油脂丰富,上桌时热度往往被封锁在汤皮之下,看不见热气升腾,入口却滚烫,好像在无声地告诫食客:吃护国菜,要斯文,心急可要吃苦头的。

福建:有什么东西是不能加地瓜的吗?

各地吃红薯的方法这么多,加起来……估计就能赶上福建人吃红薯的花样了。

生地瓜晒干,就是地瓜签;蒸熟了再晒,则是地瓜干;块状的可以叫番薯角;磨碎了就是地瓜粉。地瓜粥、薯角羹这种把红薯摆在明面上的,只能算是入门级吃法,站在福建吃货世界的大门口微微一探就会发现:那么多美食,就没几样能离开地瓜的!

面线糊,极细的面条,配上虾、蚝、蛭子、鱼干、淡菜、猪肉、豆腐……无数山珍海味勾出一碗鲜,但要是缺了地瓜粉,就不会有爽滑浓稠的口感。面线糊常配的炸醋肉,也得用地瓜粉抓匀,炸出来才能又香又脆。

滑粉汤,一点点地瓜粉助阵就可以“滑”一切:滑海蛎、滑五花肉、滑肥牛、滑黄花鱼、滑马鲛、滑带鱼,不管滑什么,都是一样的鲜、软、弹,这都要感谢地瓜粉锁住了食材的好滋味。

番薯丸就比较好玩了。看到这个名字,初来福建的人都会觉得这是个甜丝丝的小吃,多半是炸的,要是煮的估计就跟酒酿小圆子什么的差不多。端上桌,发现丸子汤里飘着葱花香菜,食客已经感到事情不太简单;咬一口,肉馅儿的!嚼着格外筋道,比糯米还细腻的番薯粉皮,你就忽然明白了福建人做鱼丸、鱼面为什么也离不开地瓜粉。

红薯的吃法,真要展开说,大概能写好几年。无论怎么吃,有一点是可以肯定的:日子不那么甜的时候,吃口红薯,总是能好过一点。

“红薯汤、红薯馍,没有红薯不能活”,这是红薯陪人走过的最困苦饥饿的岁月。它最可贵的就是随遇而安,沙地里可以长,山尖上也能活,不太怕冷,也不怕旱,大江南北遍地生根,才有如今这写不尽、说不完的甜蜜。

如今有些红薯,摆在亮晶晶的橱窗里,跟糖炒栗子或者奶茶同售,加芝士焗烤,与香芋一起碾成薯泥,或者煮得软软烂烂,成为轻食的主料。

还是一样的甜,又好像少了点什么。或许,它就该是寒风里的手炉,盛夏中的清凉,加班到深夜时最温柔的一口安慰。或许,最怀念的红薯,永远留在小时候吃不到零嘴的日子里,牵着爸妈的手,眼巴巴路过的飘着香味的小摊上。

天冷了,吃一口红薯吧!

来源:中国国家地理

