



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

说到田螺,立马就会想到《田螺姑娘》中那个温柔贤惠的仙女,可是我们没有机会感受田螺姑娘的温存,只有在田螺肉中弥补缺憾了。田螺土腥味很重,所以除了买回家养殖去腥这一办法外,烹饪时一般都是以重口味盖住那讨厌的土腥气。像川菜湘菜中最常出现的麻辣口味,淮扬菜里面的浓油赤酱,都是为了回避这股子美中不足。

我觉得有两种吃法很过瘾,一种是提前取出螺肉,过开水料酒焯余烫,然后再腌制裹上刺好的肉末

(肥瘦相间)填塞回去,用传统的红烧法,让螺肉吸收肉末的油分,再吸进浓浓的红烧酱,真心非常推荐;还有一种也是要先取出螺肉,用盐和料酒揉搓洗净,放在锅里爆炒,当然口味依然是甜辣味,这样的好处就是一筷子一个螺肉,一夹一个准,不用摆满了牙签,辣痛了双手也没吃几颗。

但是很多人又说,喜欢吃螺,就喜欢那吮吸一口的快乐。那前提是田螺得烧十分钟以上,里面的寄生虫才能基本清除;另外就是螺的

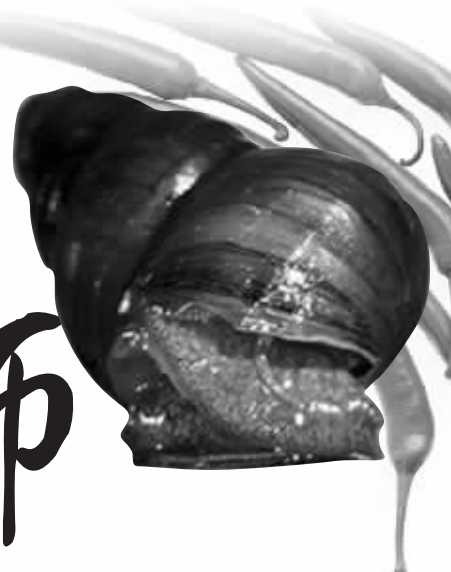
内脏一定不要吃,那解毒化淤的功效仅针对螺本身,人一吃就得照单全收。所以,麻烦点总比得病来得强。螺肉是好东西,法国人甚为喜欢的蜗牛,在我眼中就是大号的螺肉。这种有别于其他口感的肉类,吃起来Q弹爽口,含有丰富的营养成分。再配上辣辣的口感,让人爱不释手。

但是田螺性寒,多吃以后再摄入冰冻饮料啤酒,很容易引起腹泻。所以,有时候并不是田螺没有处理干净,而是自己贪杯了冷饮。你看,这才是症结所在吧。

兰姨谈吃

两耳嗡嗡响,两眼冒金星  
辣你没商量  
最过瘾的香辣螺蛳

香辣螺蛳



Q 觊觎了很久的螺蛳,因为老公忌口一直不能吃。一次次徘徊摊前又咽着口水昂首走过!清明之后的螺蛳里面会有很多小螺蛳,再不吃就只有彻底底底等来年了。咬咬牙,赶紧抓住最后一班车,炒了一大盘香香辣辣的过瘾先!至于某人在背后羡慕嫉妒恨的目光,只好假装没看见啦!

吃螺蛳那天,姑娘和小子们都心甘情愿帮忙

记忆中最好吃的螺蛳,是那年到乡下舅舅家吃的。

记忆中关于家婆印象最深刻的画面就是,小脚的她用背背带着妹妹,一手牵着舅舅家的小表妹,一手拎着菜篮子蹒跚于小镇的青石路上。家婆的大褂下面永远都有惊喜:用手帕包着的两个桃子、几颗糖、几粒香喷喷的花生……时刻都在吸引着小孩子们的注意力。

那年暑假,家婆带着一众孙子外孙女到乡下住一阵。乡下可以玩的地方多,一群孩子很快就消失在乡间地头,不见了踪影。过了几天,

大表哥也来了,文质彬彬的他到了乡下也放下矜持,竟带着几个男孩下水塘摸螺蛳,而我们几个女孩则在岸上负责将螺蛳归拢。几个来来回回,居然收了满满几篓。

回到家中,自然逃不掉要挨一顿责骂,诸如不许下河游泳之类。但责骂影响不了大家的好心情,都争着要处理那满筐满篓的战利品。舅舅嗔笑着到灶头烧水煮螺蛳,然后将煮好的螺蛳摆在院坝头支开的大桌上,又摆了几张凳子,家婆、舅舅就带着几个女孩坐下来挑螺蛳肉。那时的农村没有电,坐在院

坝头光线好。只听大人说,只要肉肉的头,尾巴和肠子不能要,有沙子和泥巴,还有小螺蛳呢!

总算人多力量大,忙忙碌碌一下午,挑出了满满一大盆螺蛳肉,地上的螺蛳壳也堆得像座小山。只见舅舅撒了点盐在螺蛳肉里,开始搓揉均匀,然后用水淘洗,如此反复多次,直到淘尽了全部泥沙。那时的农村也没有自来水,每天的用水都是舅舅和几个表哥挑来的——那天光清洗螺蛳就用掉了几乎大半缸水,男孩子们都十分主动地将水缸加得满满的。

油汪汪、红通通的螺蛳,又辣又香的味道直冲脑门

清洗好了螺蛳,就该家婆亲自下厨了。只见她将自制的豆瓣酱和泡姜、泡椒切成细粒,放在油锅中煸香,然后让拉风箱的舅舅加强火力,顿时满屋的柴火与辣椒气息交加。在一阵滋滋啦啦与锅铲的叮叮当当声之后,一大盘油汪汪、红通通的螺蛳肉就上桌了,吃到嘴里,又辣又香直冲脑门,停不了口。要不是家婆帮忙舀了两勺在碗里,动作慢的我估计根本吃不到!舅舅取笑说怎么今天都不怕辣了!怎么会不辣?一直被辣得两耳嗡嗡响,两眼冒金星呢!

然而,对于才成家立业的上班族来说,要想有大把的时间用在挑螺蛳肉上是不可能的!好在菜场有农民挑好的现成的肉卖,看着也还新鲜,就买过几次回来炒着试试,但总是缺少应有的鲜香。并且因为老公、孩子的嗜辣级别太初级,放起调料来总是缩手缩脚,炒出

的螺蛳肉总是香辣不足,腥气有余,还总有泥沙砂牙。请教周围的高手,让买活的回来滴少许油养几天,等吐尽了泥沙再烹制。却在钳尾部的过程中完败,我那只纤细手被钳子和坚硬的螺蛳壳磨得是血肉模糊。实在想吃,只能到外面餐馆里点一盘来解解馋,然而想吃到家婆那样的味道,只有在梦里了!

直到成为专职煮妇,才有了时间留意起菜场中的形形色色:哪些是固定的摊位,哪些摊点人气较旺,哪些摊点大爷大妈光顾得比较多

……慢慢也就分析出了个子丑寅卯:固定摊位一般不欺客,质量有保证;大爷大妈多光顾的,性价比比较高。

终于在我不懈的观察下,也找到了一个卖新鲜螺蛳肉的摊点。果断买回家炒了一盘。螺蛳肉性凉,老公是要忌口的;儿子因为小时吃螺蛳导致食物中毒留下阴影,坚决不碰。好吧,正好以自己的口味尽情发挥,吃个痛快!

香辣螺蛳的做法

1. 螺蛳放在滴了油的水里养两天,让它吐尽泥沙,钳去尾部,洗净沥干。
2. 炒锅置大火上烧热,倒油,放干红辣椒、花椒、姜片炆锅后,倒入螺蛳翻炒;
3. 至水分收干,烹入料酒去腥,再加酱油、盐、白糖翻炒均匀后,加水没过螺蛳,盖好,大火焖至汤汁收尽后,起锅装盘。

香辣螺蛳肉的做法

- 原料:螺蛳肉250克,泡姜一块,泡椒2个,郫县豆瓣酱1勺,花椒数颗,干红辣椒2个,料酒少许
- 步骤:
1. 将螺蛳肉用少许盐搓揉片刻,然后用清水洗干净,直至盆底无泥沙,注意要搽干净螺蛳壳;
  2. 锅内烧开水将螺蛳再焯下水捞出沥干,如果想进一步去除螺蛳的腥气,可用葱姜煮水后再焯;
  3. 将泡姜泡椒切粒,干红辣椒切段,郫县豆瓣酱剁细待用;
  4. 炒锅置火上烧热,倒入4至5汤匙油,将花椒粒炸香后捞出丢弃不用;下干红辣椒段泡姜泡椒粒与郫县豆瓣酱一起用小火炒香后,改大火将螺蛳肉爆炒均匀,烹入料酒去腥,至汁浓油亮时起锅装盘即可。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。最新推出《温暖传家菜》一书。

@兰姨 lanerlove  
http://weibo.com/u/2161192371

