

隐藏的美味——蹄筋



□郭君同

美食向来有“八珍”之说，内容上历代有所不同，至清朝分为海中参翅八珍、山八珍、水八珍，民国又分上八珍、中八珍、下八珍。其中，鹿筋是最早的“八珍”之一。

鹿筋毕竟稀少，所以入菜的以猪蹄筋和牛蹄筋最为常见。所见蹄筋的记载，松筠斋藏书资料所及，最早是《明宫史》中记：“先帝（指天启皇帝）最喜用炙蛤蜊、炒鲜虾、田鸡腿及笋鸡脯。又海参、鰻鱼（即鲍鱼）、鲨鱼筋、肥鸡、猪蹄筋共烩一处，名曰‘三事’，恒喜用焉。”可见天启皇帝很爱吃。

从上可知，猪蹄筋入菜至少能追溯到明末，可谓历史悠久。如今的八大菜系中，以蹄筋为食材的菜肴有不少，且各有千秋。从清代到民国兴起的潍县菜肴更是以烹制蹄筋为能事。

蹄筋是动物干货之一，如同干海参、乌鱼板、乌鱼蛋、鱼肚、鱼皮等，都是要经过发制才能食用，也远远胜过鲜用。2000年以前，潍县菜原料、口味都甚为讲究，遵古炮制，不敢造次，所谓蹄筋就是指猪蹄筋，不是其他筋类。但在2000年到2010年的十年间，猪蹄筋逐渐被牛蹄筋代替。虽说牛蹄筋比猪蹄筋粗大，但味道腥，所以从2010

年起，多数经营潍县菜的店肆开始自己发制猪蹄筋。

其实自发蹄筋也不是难事，分油发与盐发两种，一般多用油发。发时将干制无水分的蹄筋放入炒锅中，倒入油没过蹄筋两扁指，约二三厘米，开小火加热，温油发制，升至三四成温度后即离火，数次加温后，直到油浸透干蹄筋，油亮透明。然后油温升到炸制的七八成热，放入浸透的蹄筋，先是遇热回缩，然后膨胀开，炸透捞出即可。油发过程中，浸不透、火不足则发不透而有硬芯，过火则易酥碎，都不合适。

膨胀炸透后立刻捞出，以免过火，然后用热碱水投洗去油，清水漂洗干净后，摘去腐肉，每天换清水一次即可，制作菜肴可随时而用。

潍县菜品中，发制好的猪蹄筋分配菜和主菜两种用法。凉菜中，做麻汁杂拌、拌三鲜时猪蹄筋作为配菜使用。热菜中，炒海杂拌、杂烩汤、大头丸子酥肉和全家福汤时作为配菜使用。而在葱烧蹄筋或红烧蹄筋中，猪蹄筋为主菜。

葱烧蹄筋食材简单，也容易普及，主料是发制好的猪蹄筋，配料是大葱，主要是用葱白，山东以章丘所产大葱最佳。热锅凉油，油热把葱稍煸至颜色发黄，入适量甜酱、味极鲜炒熟加蹄筋，再加高汤，中火入味，大火收汁，勾芡，淋明油出锅即可。成菜油亮，葱香浓郁，美食美色，不忍释箸。

猪蹄筋也能凉制，比如清拌蹄筋。做法也简单，将发好的猪蹄筋改刀过水，口蘑片、玉兰片过水，鸡蛋糕、黄瓜切象眼片，黄瓜片飞水后过凉。所有食材沥干水分码入盆中，加鸡汤少许，姜末、盐少许，花椒油加足，拌匀入味后码入盘中，口味咸香，口感爽嫩，下酒尤佳。

这样吃 营养均衡增强免疫力

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 张静

●摄入优质蛋白质食物

日常生活中进食优质蛋白质食物，有助于提高机体抵抗力。每天最好摄入含优质蛋白质类食物120克-200克，富含蛋白质的食物包括鱼肉、鸡蛋、奶类和大豆类食品等。

鱼虾类不必每天都吃，一周摄入2次-3次即可，量不要太多。鱼，特别是深海鱼中，含有丰富的多不饱和脂肪酸，冬季常吃鱼可以增加免疫力。在烹饪方式上，建议清蒸或者炖，不要做得口味过重。在烹制鱼汤时，建议用热水来熬制，这样可以让营养物质更好地释放出来。如果用新鲜的海鱼搭配豆腐一起烹煮，不仅味道鲜美，且利于蛋白质的互补，例如黄花鱼炖豆腐就是不错的选择，可以撒几粒枸杞来调色增味，特别适合儿童和老年人。

鸡蛋的蛋白质含量也很高，建议少油烹饪，蛋花汤、蛋花羹、煮蛋是首选。在肉类的选择上，不要长时间食用单一的肉类，猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉搭配食用。如果身体不舒服，烹饪时以炖煮为主，尽量在早上或者中午食用，晚上食用过多肉类容易增加消化负担，影响健康。

●主食需要粗细粮搭配

主食是人类获取能量的主要来源，包括以淀粉为主要成分的稻米、小麦、玉米等谷物以及土豆、甘薯等块茎类食物。一般来说，主食中多含有碳水化合物。要保证能量充足，建议每天摄入谷薯类食物250克-400克。

选择健康的主食非常重要，最好粗粮、细粮搭配食用。糙米等粗杂粮因为粗糙的外皮没有去除，较好地保留了维生素和矿物质等，其富含的膳食纤维，不仅可以促进肠道有益菌的增殖，还可以预防便秘和肠道肿瘤等。对于食欲不好的人群，在摄入粗粮的时候要粗粮细做，尽量做得软烂一些，更利于消化和吸收。薯类可以选择红薯、芋头、山药等，以蒸煮为宜。

特别提醒，在运动量减少的情况下，摄入

过多含油含糖量高的点心等，容易造成体重的不正常上升，也会影响抵抗力。对于血糖不稳定的人群，要合理安排主食的摄入量。

●蔬菜和水果不可少

多吃新鲜蔬菜，建议每天食用蔬菜500克以上，一半是绿叶菜，再搭配一些菌菇类。蔬菜丰富的膳食纤维以及维生素，都是维持人体健康所必需的，一定要养成每天足量吃菜的习惯。随着种植技术的进步，冬季可选的蔬菜种类还是很多的，除了菠菜、油菜、茼蒿、芹菜、生菜、油菜等各种绿叶菜，冬瓜、萝卜、西葫芦、白菜、甘蓝以及各种茄果类、菌菇类等营养都很丰富。

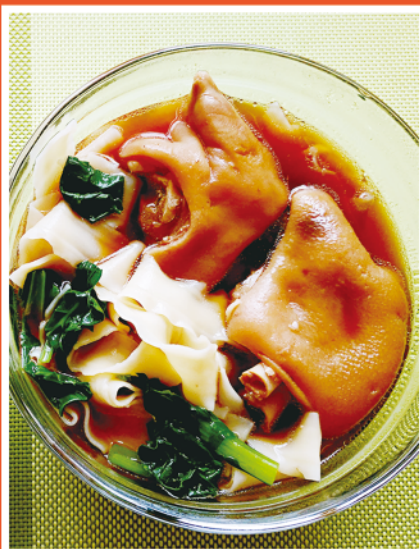
水果中富含维生素C、膳食纤维、钾、镁等人体所需的微量元素，建议每天食用200克-350克水果。柑橘、柚子、猕猴桃等维生素C含量较高，香蕉、龙眼等钾含量较高，具有调节能量代谢和降低血压的作用。需要提醒的是，体质较差的人群最好将水果蒸煮后食用。

●自制饮品营养健康

保证充足的饮水量，特别是冬季家中都供暖，空气干燥，建议每天的饮水量在1500毫升或以上，尽量以白开水为主。如果不愿意喝白开水，可以泡点金银花、柠檬片、金桔、胖大海等。

自己动手制作热饮也是不错的选择。如自制奶香红茶，可以用200毫升开水冲泡红茶，再加入200毫升的牛奶和10克左右红糖或者白砂糖，一杯健康奶茶便做好了。还可以先在锅里放200毫升水，水开后煮上红茶，加入姜丝，小火煮十分钟后加入蜂蜜或红糖，加牛奶煮制，一杯味道浓郁的姜丝奶茶便做好了。

如果家里有搅拌机，自制一杯含果肉的热果汁也不错。在做热果汁时，选择比较耐煮的菠萝、苹果、梨、山楂、猕猴桃等，将水果切块后加水微火炖煮5分钟-10分钟，放到料理机中打碎即可，水果熟吃酸味会变重，可以根据自己的口味放一些冰糖或者是蜂蜜，或放几颗葡萄干增加口感。



▲猪蹄面



▼酸奶和鸡蛋