美食文化

冬天的蘿蔔賽人參

☞ 老北京蘿蔔丸子走一個

文/雅清 圖/ADOBE STOCK

一入冬，我逛菜市場時就愛看那一筐筐水靈靈的白蘿蔔。老北京人常掛嘴邊一句話：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方。」聽著像順口溜，實際上是代代人吃出來的經驗。





蘿蔔丸子剛出鍋時趁熱吃，原味最香脆。



蘿蔔丸子多炸點冷凍，想吃就拿出來復炸。



蘿蔔丸子放涼了後，丟鍋裡，加白菜、粉絲煮湯喝。

我姥爺講：「這白蘿蔔啊，越冷越見精神。」

你看，還真是這樣。

天一降溫，它就甜、就脆，連那點兒辛辣都收斂了，切開一看，哢嚓一刀下去，水分多得都能出聲。

生嚼一口，都不嗆嗓子。

咱中醫講它「清、通、化」三字訣，說白了，就是不積食、通腸氣。

那冬天吃蘿蔔，到底好在哪呢？

第一、去膩、助消化：這時候誰家不吃點燉肉火鍋的？大魚大肉下肚，腸胃負擔大。

蘿蔔裡有酶，能分解油脂和澱粉，吃完不脹不堵，人還有精神。

第二、潤肺不燥：冬天空氣乾，屋裡暖氣一開，嗓子眼兒乾得慌。

蘿蔔性涼但不寒，煮熟了溫和得很，老少爺們兒都能吃。

第三、便宜實惠，營養不含糊：它不是甚麼「超級食物」，可是家常飯桌上的一道踏實菜。



冬天的蘿蔔甜、脆，水分足，清爽又消食。

維生素C、纖維、礦物質全給你包圓了，而且冬季盛產蘿蔔，天天吃也不心疼錢包。

蘿蔔丸子炸出幸福感，老北京人都知道，每到這時候，不論天冷風大，窗外再結冰，家裡那鍋蘿蔔丸子一出鍋，外焦裡嫩，噴香冒熱氣兒，誰看見不想夾一口？

老北京蘿蔔丸子

食材

白蘿蔔1根（約500g）、豬肉末100g（可自由選，素版當然不用）、蔥、薑末各1小杓、麵粉或地瓜粉3大杓、鹽1小杓、雞精少許、油適量。

作法

❶ 蘿蔔殺水：蘿蔔洗淨去皮，擦成細絲，撒鹽拌勻靜置10分鐘，出水後輕輕擠乾（留點溼潤，別擠太乾），拌入蔥、薑末和肉末。

❷ 和麵成團：加麵粉、雞精，抓勻成鬆散餡（別加水），捏成小丸子，大小如鵪鶉蛋，手上抹點油防黏。

❸ 兩次炸製：鍋熱油六成熱（筷子冒小泡），下丸子炸定型2分鐘撈出；油溫升至八成熱，復炸10秒，至金黃酥脆撈出瀝油，即可食用。

秘訣

❶ 蘿蔔得「篩水」，但別過。擦成絲，撒點鹽，靜置五、六分鐘，讓它出點水，輕輕一擠，留點濕，不乾不柴。

❷ 蔥、薑別放多了，蘿蔔是主角。

❸ 粉和肉的比例得拿捏好。要是素丸子，麵粉或地瓜粉黏住就成；要是葷素搭的，加點豬肉末提個鮮兒。

❹ 第一次六成熱定型，撈出來，升溫復炸10來秒，外皮酥脆不吃油。



如果是葷素搭配的，加一點肉末提個鮮兒。

有人問，蘿蔔丸子有啥好？

我說三點： 一是熱乎。剛炸出來那會兒，外頭酥、裡頭軟，一咬直冒白氣。

二是百搭。能當菜、能下酒，還能當火鍋料。

三是不挑人。不愛吃蘿蔔的，也得被這丸子圈粉。

老北京蘿蔔丸子製作超簡單，家常版就三步，看完直接上手，準保外酥裡嫩。

吃法上再整點小心思：剛出鍋趁熱吃，原味最香；放涼了丟鍋裡，加白菜、粉絲煮湯，倍兒鮮。

多炸點冷凍著，想吃就拿出來復炸兩顆，時髦話咱也有，這叫「冬天的小確幸」。

姥爺還說，冬天的飯菜，就得順著季節吃點合適的。

白蘿蔔這樣的東西，看著不起眼，卻能踏實地養胃、暖腸。

所以，您甭嫌它太普通，冬天的蘿蔔，眞的是賽人參。

至於蘿蔔丸子？

沒得說，走著，來一盤！

蘿蔔丸子，外酥裡嫩熱氣直冒，一咬下去感覺全來了。

姥爺圍著圍裙在灶臺前忙活，窗外雪花飄，屋裡暖洋洋，吃著丸子就想家了。

美味方程式

砂鍋菜

文/米娜 圖/ADOBE STOCK

「砂鍋菜」優點是可提前備菜，上桌前烘烤，起司與多種食材交融，出爐瞬間香氣撲鼻，是聚餐最好的開場。



安吉拉達砂鍋

墨西哥安吉拉達捲做成砂鍋版本，紅醬燉雞包進玉米餅，焗烤後整鍋上桌，特別適合親友聚餐，暖呼呼地一起分食。

食材

玉米餅9張、罐頭紅醬1罐、去骨雞腿肉600g、蒜5瓣、起司絲200g、高湯300cc。

蔬菜：洋蔥1顆、紅甜椒1顆、黑豆250g。

作法

① 紅醬加高湯，用小火煮15分鐘成醬汁。

② 蒜切碎，蔬菜切丁；下雞肉炒至變色；加蔬菜丁續炒；加一半醬汁，小火燉15分鐘成內餡。

③ 玉米餅加熱變軟，包入做好的內餡捲起。

④ 砂鍋底鋪薄醬，排入9捲，淋上紅醬，並鋪上起司絲；烤箱180℃烤至表面金黃，撒香菜後整鍋上桌分食。

蔬菜起司烘蛋

這道以花椰菜、土豆與蘑菇爲主的蔬菜起司砂鍋，加入雞蛋與牛奶焗烤，口感柔軟溫潤，表面金黃起司香氣十足。

食材

花椰菜1顆、蘑菇150g、土豆1顆、洋蔥1顆、蒜2瓣、雞蛋4顆、起司絲150g、牛奶或鮮奶油200cc、鹽和黑胡椒適量、橄欖油少許。

作法

① 蔬菜切塊；花椰菜汆燙2分鐘，瀝乾備用。

② 少油炒香蒜與洋蔥，下土豆、蘑菇炒軟，調味。

③ 加牛奶或鮮奶油，用小火煮5分鐘。

④ 離火後拌入雞蛋液，倒入可以進烤箱的砂鍋，鋪上花椰菜，撒上起司。

⑤ 烤箱預熱180℃，烤30分鐘，至中心凝固、表面金黃即可。

