

# 烧烤当道 百媚千娇

■本报记者 金丹

2016年12月6日，由乐山市人民政府主办，乐山市商务局、乐山市旅游和体育发展委员会、市中区人民政府、峨眉山市人民政府承办的乐山“十大菜品 百道美食”评选结果公示结束。被评选出来的100道美食根据活动安排，进入新闻发布及推广阶段。



高瞻/摄



## 文宫烧烤：烤鱼片

对于许多爱吃鱼的食客来讲，位于白云街的文宫烧烤绝对不容错过，因为他们家最经典的一道烧烤便是烤鱼片。每一份烤鱼片都是活蹦乱跳的新鲜鱼烤制而来。把鱼肚上最精华、刺最少的鱼肉部分削成薄薄的一片片鱼片，放在炭火上烧烤。把握火候十分关键，一串好的烤鱼片虽然外壳略带酥脆，但内里应当保存了鱼肉的鲜嫩，就算有些许鱼刺，也已经被烤的入

口即化。再撒上葱花和调味品，端上桌，三五分钟，已经被垂涎欲滴的食客“瓜分”完毕。除了鱼肚，聪明的老板灵机一动，把剩下的鱼头和鱼尾部分，加上酸菜、粉丝，熬成一锅酸菜粉丝鱼肉汤，鱼肉的鲜美和酸菜配合恰到好处，也非常适合一解烧烤的腻味。

## 皮嫂烧烤：烤脑花

每天清晨，皮嫂都会带上菜篮子去市场上购买新鲜的脑花。“烤脑花必须得用新鲜的猪脑，那样烤出来的脑花吃起来才爽口，但凡冻过的脑花口感都是绵的。”正是如此，每晚来皮嫂处点脑花的人络绎不绝。每一份脑花先去掉外膜，待水烧开后，放入脑花，水开后改小火，一分钟后沥出脑花，在墩子上将脑花改成大拇指大的块待用。加入芡粉、

蛋清和适量水搅散，以能裹上脑花块为佳。再把裹满芡粉的脑花放入沸油，炸到金色沥出装盘。另起空锅放适量油，下适量的泡海椒酱和豆瓣酱、花椒，加入少许水微煮，加蒜泥、味精、盐、鸡精、醋、白糖，再在烤好的脑花面上淋上皮嫂秘制红油、葱花、香菜、大头菜，烤出来的脑花气味醇厚，入口绵软，香而不腻，油而不肥。

## 尹建烤蹄：烤猪蹄

猪蹄含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，一直深受广大食客们热捧的美食佳品之一，在民间人们把猪蹄称为“美容食品”，可以与熊掌比拟，秉承了国人的传统饮食文化，又在此基础上突破了传统的烹制方法，烤猪蹄把猪蹄与烧烤完美结合起来，而推出的一道人间美食。

尹建烤蹄的烤猪蹄之所以能够在烤蹄界有一席之地，关键还在于其独家秘制卤水。尹健透露，虽说是烤猪蹄，实际上

在每一只猪蹄烧烤之前，都会在自家利用中药材配制的卤水里卤一遍，这样能有效地去除猪蹄本身的毛腥味，也能把卤汁味充分地沁入到猪蹄中。然后在上火烧烤，把猪蹄内多余的油脂烤掉，使得猪蹄表面脆爽，嚼起来能感受到猪蹄的干香，再利用芝麻、花生、黄豆来提香，一块色香味俱全的烤猪蹄便大功告成。

## 蜀南居：烤全羊

羊肉性温，冬季常吃羊肉，不仅可以增加人体热量，抵御寒冷，而且还能增加消化酶，保护胃壁，修复胃粘膜，帮助脾胃消化，起到抗衰老的作用。烤羊排本是西部地区的风味食品，近年来颇受乐山人民的喜爱。蜀南居的烤羊排用料考究，精选蒙古生态羊羔和上等新鲜进口的羊排，经过师傅精心的腌制，再淋上独创的酱汁精烤而成。入口柔嫩，焦香浓郁，过口难忘。

烤羊排先用料酒，盐，姜腌了大概10分钟，然后放到平底锅中，加了一点点水，先正面3分钟，然后再反面3分钟，接下来是每1分钟翻一次，中间还要把锅左右摇几下，大概15分钟左右就可以装盘了，撒上一点点椒盐，羊肉的腥臊味被椒香味完美地掩盖了。寒冷的冬季里，来一口煮啤酒，再大口地吃上一块烤羊肉，岂不美哉。

## 凯凯烧烤：豆豉烤鱼

记不得从哪年开始，烤鱼逐渐在美食界流行起来，如今不管是正餐还是宵夜，烤鱼已经成为了乐山人常点的一道菜肴。作为烧烤界的翘楚，凯凯烧烤的烤鱼也别具一番风味。一般会选用一条一斤左右的鲤鱼，清理干净后，从腹部剖开，让背肚相连，然后展平。在鱼身两面切花刀。把鱼腹内的膜去净。将鱼身摊平，把调料均匀地抹在鱼身及鱼腔上，稍加按摩让其入

味。静置半小时，鱼背向上，将豆豉酱均匀地涂在鱼身上，腌上大约一小时，接着就可以上火烧烤了。烧烤的过程十分严谨，必须时刻有人看守，以免鱼肉被烤糊。寒冬腊月里，守在火炉旁，听着鲤鱼被烤的滋滋作响，再深吸一口鱼肉散发出来的香味，恨不得自己马上开动。