

【年夜饭菜谱推荐一】

团团圆圆之乡土“肉圆子”

胡月华 余娇艳

年夜饭,又称团圆饭,这一天是中华儿女除旧迎新的日子,年夜饭自然得有讲究了,名称要“吉祥如意”,菜品更要色香味俱全。离大年三十,还有一个月不到的时间,我们将不定期为大家推荐年夜饭的菜谱,以便家家户户都能做出一顿热热闹闹、红红火火又鲜香俱全的年夜饭。

今日推荐——团团圆圆乡土“肉圆子”。每次看到软软糯糯的“肉圆子”,就让人忍不住大吞口水,食欲大增,在团圆的除夕,一道色香味俱全的“肉圆子”当然必不可少的。蒸好的肉圆子团还可以留着春节的时候招待客人。

肉圆子主料是由番薯提炼而出的淀粉

肉圆子,可谓淳安农家土菜中的上品,既可作菜肴下饭,也可当正餐主食,是宴席上必备的佳肴,更是小孩、老人偏爱的吃食。

肉圆子的制作材料全是农家信手拈来的土产品,其主料是番薯淀粉。

取含淀粉量较多的栗番薯(不要黄番薯)洗净,削去外壳,用粉碎机碾成番薯糊浆(没粉碎机时则一块块手工刨)。备一大木桶,置于溪边或井沿,木桶上横一木质淘架,淘架上放一竹质淘篮,淘篮里放块白色大布巾,布巾需垂挂在淘篮四周外,将番薯糊浆舀入布巾里,一手用清水冲,一手反复搅拌清洗。几遍后,把布巾归拢用力挤压、搅干;然后又摊开布巾,复又冲水,搅拌、清洗、挤压、搅干,再将布巾里的番薯渣倒入竹筐,另换一淘篮番薯糊浆重新清洗。

番薯糊浆洗毕,木桶里已盛满黄油色的浆水,让其沉淀,番薯渣晒干可喂猪。沉淀一天一夜后,将木桶里的浊水倒掉,桶底下露一



层厚厚的乳白色番薯淀粉,再用白布巾平摊在淀粉上,往上倒厚厚一层燥炉灰,吸取水分,促使淀粉更加白净。半天后,撤除布巾和

炉灰,用锅铲将淀粉铲起,一块块摊在竹团匾里晒,直至晒燥为止,再将小团块碾压成粉状,盛入坛罐里密封待用。

可炒可蒸可做汤的番薯粉

农家炒菜或待客,一般最后会端上一盆番薯淀粉羹当辅菜。番薯淀粉羹的铲法较简单,点燃灶膛,往食锅里加入适量的清水,待烧至沸滚时,将用冷开水融化的番薯淀粉倒入锅里,再把炒熟后的其他配料如肉丁、白豆腐、调味品等加入,用锅铲铲几下即成羹。这种羹,当地农民称“洋糊羹”,口感很好。

番薯粉豆腐又是用此粉做成的特色菜肴。取适量的番薯淀粉盛入盆中,用冷开水浸泡,揉细,搅拌成糊浆状,待锅里的水烧开,将其倒入锅里用锅铲反复铲拌,不使锅底起焦,使番薯淀粉糊浆渐成稠状。然后铲起,冷却后即成一整块凝固的粉团,再用刀切成豆腐片状,放入沸水里煮,后加调料,即成为口感细嫩,味道鲜美的番薯淀粉豆腐。

配料丰富,主要有猪肉、白豆腐、萝卜、冬瓜、菜叶等。

炒肉圆子,首先将整块的猪肉用刀剔选,剔除皮层,肥肉熬成荤油;把精肉、白豆腐、萝卜、冬瓜、菜叶等主要配料切成颗粒状或条形,然后炒熟备用。再配齐诸如红辣椒、大蒜、香葱、食盐、酱油、味精等,即可动手制作肉圆子了。

先将干燥的番薯淀粉倒入盆中用清水(不能用热水)浸泡,并用手稍加揉捏,待颗粒融化成糊浆状,再把炒熟后的所有配料加入番薯淀粉糊浆中,用长筷搅拌均匀后备用。

然后火燃灶膛,用火火烧锅,待锅内稍热,加入适量的荤、素油,等油冒热气,即可将拌均匀的番薯糊浆倒入锅里,再用锅铲反复拌铲,使白色的糊浆状渐成粘团并慢慢变黄褐色时,重加入适量的荤、素油拌铲,后加添调味品,并视



肉圆子颜色的深或淡,酌情加适量酱油并用锅铲铲均匀,最后撒上香葱拌匀,一锅热腾腾、黄橙橙、油盈盈、香喷喷的肉圆子即可起锅。

肉圆子还有另外一种做法,是用蒸笼蒸,这种肉圆子叫“肉圆子团”。其做法是:把番薯淀粉与配料搅拌成较硬的糊状后,点燃灶膛,食锅放三、五屉蒸笼,待蒸得冒热气时,再往蒸笼屉的布巾上摆放一个个糊状团,蒸熟即可。这种肉圆子团,一般用于大型宴席或春节期间用,因需求量多,经事前蒸好存放,用时再蒸热,配盘调味品蘸着吃,方便快捷,味道也不错。 内容由县文广新局提供

