

广东煲仔饭：米粒上的美味诱惑

2022年12月20日 09:28 来源：中国新闻网



12月的南粤大地上，骤降的气温让街头来往的行人穿上了厚衣，路边的食肆里，一碗碗煲仔饭，温暖着食客的身心。“人间烟火味，最抚凡人心”，呼朋唤友，共同去吃“冬日的第一碗煲仔饭”，对许多当地人来说是一个不可缺少的“例行动作”。

煲仔饭又称“瓦煲饭”，瓦煲不仅是一种盛器，还是一种烹饪方法，相同的方法可追溯到2000多年前，《礼记注疏》等书记载的周代八珍之中，足见“煲”在当时之名贵。

原来，这一美食以传统土砂锅作为器皿烹煮米饭而成，而广东称砂锅为煲仔，故而得名煲仔饭。煲仔饭之味美，美在米香浓郁，肉鲜味美，锅巴金黄焦脆。这需要对烹饪火候、用料与酱汁的精打细算，每一个环节都不能出现差错。

通常而言，生米生菜一锅煮就，洗米上锅，煮六七成熟时揭开盖子，加入调好味汁的生肉，沿煲边淋入酱汁香油，微火焖至饭收水，起锅巴。起盖后加入佐料，铺上配菜。饭菜放在同一锅里煮，需识别各种用料的质地，严格掌握火候，不急不躁，达到熟而不生不焦，最大限度保存营养成分和原味。

“金黄焦脆的锅巴”被视作煲仔饭的灵魂。对此，煲仔饭用米要求严格，通常选用丝苗米，因为这种米油润晶莹、米身修长、柔韧适中，吸收馅料和油脂香气后的米味独特浓郁，产生的锅巴亦更为酥脆。

做煲仔饭的生肉需要新鲜，同时放入十几种味料腌制，方能提鲜入味。若是腊肉，则以湘西腊肉为主选，其脂香浓郁、皮色黄亮、肉色似火、滋味鲜美，有着“一家煮肉百家香”的赞语。

豆豉排骨饭、腊味饭、香菇滑鸡饭、黄鳝饭、田鸡饭、咸鱼香肉饭……煲仔饭的传统品种众多，在热爱煲仔饭的广东，饥肠辘辘的你不必费心，也能在街头巷陌找到一家满足你味蕾的老字号。

“一生只为做好一煲饭，传承传统烹饪技艺”——秉承着如此理念的“民记”是广州知名传统煲仔饭餐厅，几代民记人潜心钻研，匠心烹煮。将民记秘制的酱

油淋在米饭上，酱汁顺着米饭层层渗透，让在瓦煲余温下再次加热的锅巴更脆更香，一整煲都带有儿时般浓浓炭火香与家的气息。

“我们家几代人都是做煲仔饭的，传承古法，坚持使用土砂锅为容器、明火烹饪手法，所以饭味香糯、锅巴焦脆。”广州“张记煲仔饭”老板张先生向记者介绍，做一碗好吃的煲仔饭的“秘诀”，要从食材的严选、烹饪方式、时间管理、火候把控每个细节都不放过，细至一粒米，只为呈现出每一份煲仔饭原汁原味。

在广州市越秀区，“超记”煲仔饭素有“煲仔界领跑者”的美称。据统计，在超记老店，单是一天便可以卖出超过 500 锅煲仔饭。当晶莹剔透的丝苗米被光滑的煲底烧出一层金黄的锅巴，在滋滋作响的美妙声音中，服务员端菜上桌。食客搅拌饭菜后，老练地淋上一点点自制的辣椒酱，顿时赋予米饭更为丰富的风味，尝起来口感层次分明。

“煲仔饭特别考验一家店的功底，好吃的煲仔饭一上桌就能让我食欲大振。”食客方先生表示，他是“超记”“民记”“张记”等煲仔饭餐厅的常客，许多当地食客通过一碗豉汁排骨煲仔饭配上一碗芥菜咸蛋汤的“经典组合”，就能“检验”一家煲仔饭是否地道。

冬日里，揭开一锅“煲仔饭”，入眼米粒晶莹、汤汁鲜亮、锅巴金黄，闻之香味扑鼻、食指大动，举箸品尝，舌尖油润回甘，锅巴薄脆，真令人心满意足，欲罢不能也。（完）

单词： zhòujiàng nóngyù jiāocuì jīngdǎxìsuàn
骤降 浓郁 焦脆 精打细算
róurèn jīngyíng yānzhi jīchánglùlù
柔韧 晶莹 腌制 饥肠辘辘
shíyù qiánxīn bǐngchéng céngcìfēnmíng
食欲 潜心 秉承 层次分明

讨论：

1. 您最想品尝的一道中国菜是什么？为什么？
2. 你喜欢做饭吗？你的拿手菜是什么？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2022/12-20/9917948.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202212231671783999.m4a>