



美食印象记

铁板烧： 你的餐桌就是我的厨房

厨房和餐厅永远是分开的；不知所以然地大口吃就是美食享受的全部过程；不懂菜肴烧制的方法配料；厨师的身材长相、烹调习惯？那和我有什么关系……

有以上想法的同学请对号入座，你一定是一只铁板烧领域的菜鸟。现在，来补补课吧。

美食文化

铁板烧由西班牙冒险的航海家发明？

铁板烧的由来，众说纷纭，缺乏历史考证。比较可信的说法是起源于15、16世纪，当时因为西班牙航运发达，经常有敢于冒险的航海家扬帆遨游世界各地，船员为打发漫长的航海时光，经常以钓鱼取乐，再将鱼炙烤得皮香肉酥。大家发现经过这样烤炙后的鱼肉，异常美味，就一直保留下来。这种烹调技术后来由西班牙人传到美洲大陆的墨西哥及美国加州等地。

吃日式铁板烧，是财富和地位的象征

直到20世纪初，由日本皇族引入日本，成为名噪一时的日式铁板烧。直到今天铁板烧仍被认为是日本料理的最高境界，吃日式铁板烧是财富和地位的象征。将食材直接放在热铁板上炙烤成熟，这些食材事先不能腌制加工，而是通过高热的铁板快速烹调成熟以保留其本身的营养和味道。许多热爱美食的人们在享受过铁板烧之后，都会从心底感觉那是远非一餐饭所得到的单纯味觉满足。

慢慢地，这种饮食文化传到台湾，在台湾又经过三十年的发展和改良，衍生出一种具有法式、中式和日式相结合的新的饮食方式，称为法式铁板烧。

铁板烧正具备这样的魅力：厨师练达的手感和不断散播的香气，就是这顿餐饮的前戏。在这个过程中，你对厨师和他手中食材的暗恋，以及空气中那种无限期许的暧昧氛围，在你们眼神和言语的互动中，慢慢达到饱和。

厨师练达的手感，就是这顿餐饮的前戏

入冬，小寒。天河大酒店。简单地吃过以蔬菜、水果为主的自助餐，现在，厨师波波就站在我们面前。一块块粘了面粉的白腻腻的鹅肝在他手下不停地翻动，慢慢呈现油滋滋的金黄。撒上盐、胡椒。淡淡的清香扩散开来，挑逗着我们的味觉。而我们必须等待。波波说，要把鹅肝烧至最到位的成熟度：嫩，滑，松，软，入口即化。这需要很好地掌控好火候，煎得太久就失去鹅肝的味道，煎的时间太短又不爽口。

我们一边想象着鹅肝与味蕾发生的各种反应，一边痴痴地咽口水。

我想，最具诱惑力的感情都是有前戏的，比如无法说出的暗恋，比如彼此试探的暧昧。因为它挑战了你的忍耐力，最大程度地引诱出你饱食前的饥饿感。铁板烧正具备这样的魅力：厨师练达的手感和不断散播的香气，就是这顿餐饮的前戏。在这个过程中，你对厨师和他手中食材的暗恋，以及空气中那种无限期许的暧昧氛围，在你们眼神和言语的互动中，慢慢达到饱和。

火光绕着鹅肝，烧出一道优美的弧线

鹅肝上盘。盘子上点缀着新鲜的绿叶和花朵，还有鱼子酱。波波拿出红酒酱，开始在每个盘子上“作画”。据说，这是为了减少鹅肝的腥味。

最终出现在每个人面前的，是不完全同一的图案。厨师在上酱的时候，因为手感、情绪的变化，影响着手臂的动作。这也正是铁板烧独特的地方：厨师在你的注视下，完成他唯美的艺术作品。

波波微笑着递上每一只盘子：“铁板烧的精髓就在这里：你的餐桌就是我的厨房。”

这正是，你欣赏厨师的表演，他为你烹调出属于你的独特口味。

是的，在整个烹饪过程中，波波一直在与我们交流，耐心地回答每一个问题。告诉我们那会儿抹的是酱，这会儿撒的是盐，而现在要点火烤一下。

火光绕着鹅肝，烧出一道优美的弧线。

品尝鹅肝的时候，如果能酌上几口红酒，当然最舒服不过。鹅肝的脂肪比较丰富，喝点红酒具有开胃消化的作用，能提高食欲。若是能一边饮酒，一边听着优美的小调，让味蕾和耳膜一起舞蹈，简直浪漫得无法无天。

没有杂质，味道就纯净

期间不断有各类巴西烧烤穿梭而至。和自助果蔬一样，这也是天河的自助项目。

当米粒晶莹饱满、油亮金灿灿的铁板炒饭上桌的时候，搭配着吃点烤香肠、烤鸡腿和叉烧，再合适不过。

波波说，天河特别讲究原材料。美食，做得再如何精致如何美，吃的最终还是食材。在以口味至上的湖南，要吃得安全、健康，必须注重原材料的选取和调料的配置。有些客人喜欢清淡，有些则喜欢浓烈，这就要根据客人的需要下配料，所以，厨师与食客的沟通很重要。

天河的原材料大都从云南、西藏配送过来，在常德也有自己的农场。美味要美，但也尽量做到少盐、少味精，确保顾客吃过之后嘴里不刺激。对于水的要求也特别高，所谓好水泡好茶，好水同样为美食加分。天河一直采用纯净水，因为“更好的水质能更好地保持食物的原汁原味”。没有杂质，味道就纯净。

当然，品尝美味的同时，你尽可以把这顿餐饮当成一次难得的美食课程。

■文 李婷婷 图 罗智文



秀吧



主人公：囧orz大石头
主题菜肴：铁板烧

自己做的铁板烧哦，吃得那个热火朝天啊！

其实很简单，准备一个铁板锅，买一些平时你爱吃的食材，备足调料就行了。和朋友聊家常，边烤边吃，喝点小酒，其乐无穷啊！

味蕾在舞蹈，视线被侵占。漂亮的美食，当然要秀出来！我们要色香味的全面侵袭！随手拍下你拿手的私房菜，饮食养生小秘方，花园里阳台上新鲜的蔬菜……发到我们的微博上来吧！可关注“三湘都市报副刊”新浪微博；或登录<http://ent.voc.com.cn/>参与活动。



教你一招

时间的把握 和酱汁的配合很重要

要做出最美味的铁板烧，其实是要把握时间的运用，将铁板用高温烧热后，加油，再将材料放在铁板上烧。因为各种材料所需要的时间都不同，时间的配合一定要恰到好处。调味方面则以牛油为主，带出香味，再加少许盐及胡椒，还有加少许酒，这样香味便会更加浓郁了。

吃铁板烧亦会配上不同的酱汁，例如海鲜类可以沾沙律酱，吃肉类时可沾酱油或用柑橘酢，再加葱花及用擦菜板擦碎少许萝卜，这样便能够带出各种新鲜材料的鲜味了。

如何在家 做健康自助铁板烧？

隆隆冬日，自己动手做自助铁板烧，也是一种享受。去新购一只电饼铛，邀三五朋友团团一围，就可以边烤边吃，那叫一个爽啊！

【材料】

精肉：500克，洋葱：1个，青椒：1个。
调味料：小苏打、发酵粉、糖、太白粉、酒、水。

【作法】

- 1.将精肉切成片，轻拍后放入调味料中，约腌4小时以上，中途需翻面数次；洋葱切成片状，青椒切丝；铁板上抹少许油放到火上加热。
- 2.在锅中放入较多的油加热，先炒洋葱，再放入青椒拌炒，最后将洋葱、青椒放在铁板上。
- 3.将牛肉放在调味料中浸泡；锅中放入油2大匙加热，把牛肉放在锅中用大火煎两面，再将牛肉放在铁板上。
- 4.调味料加热煮沸后，淋在牛肉上即完成。