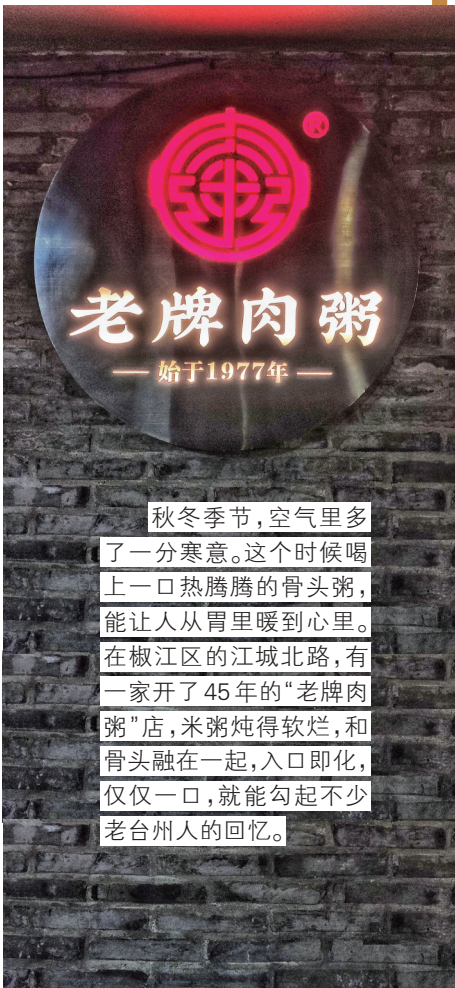


# 45年熬出一碗台州老味道

这家店的骨头粥温暖了无数人的胃,此番创始人把美味的秘诀倾囊相授



老牌肉粥  
——始于1977年——

秋冬季节,空气里多  
了一分寒意。这个时候喝  
上一口热腾腾的骨头粥,  
能让人从胃里暖到心里。  
在椒江区的江城北路,有  
一家开了45年的“老牌肉  
粥”店,米粥炖得软烂,和  
骨头融在一起,入口即化,  
仅仅一口,就能勾起不少  
老台州人的回忆。



因为骨头粥味道好,不少人来到店里,想要拜师学艺。陈招云说,其实粥的做法没有什么复杂的,关键是“要勤快、等得起”。

熬粥的原料只有两种:新鲜的猪



## 无数椒江人钟爱的味道

老张的一天是从去“老牌肉粥”店里喝一碗粥开始的。一碗6元的骨头粥,配一个茶叶蛋和两根小肠卷,构成了老张的早餐。

“这碗骨头粥,我喝了二十来年了。最早的时候,店还是个小摊,就摆在老城门头那里,剧院旁边。”老张年近六旬,在他的印象里,“老牌肉粥”还是小摊子的时候,生意就已经很好了,“那个时候电影一散场,就有一大堆人围在摊位旁边,等着一碗热气腾腾的骨头粥。”

一个煤饼炉架着一口铁锅,小火熬着一锅洁白细腻的骨头粥。往往还没等到粥煮开,米香和肉香就已经飘到了街那头。1977年,创始人陈招云支起了这个粥摊,这份香味随后陪伴了无数老椒江人几十年。

“老张,今天不用带孙子啊?”苏阿姨端着一碗骨头粥在老张对面坐下。她跟老张在同一条街上做了20年的老邻居,两人都喜欢这家店的骨头粥,在店里碰上了,就会凑成一桌饭搭子。

“我20年前从黄岩嫁到椒江。”苏阿姨说,自己是典型的江浙口味,不爱油腻,喜好清淡,“他们家的粥原料纯粹,不加杂七杂八的东西,适合我们这种喜好养生的。”

两口大锅放在店门口的窗台边,一口现熬粥,一口放成品。“我们用的都是上好的原料,放在大门口煮,不怕别人看的。”陈招云说,米一定要选用精细的早米,米选得不好,煮出来的粥就不粘了。

## 长时间熬煮才能熬出一锅粥

一锅粥至少要熬四五个小时,这意味着店铺早早地就要开工了。凌晨4点,天还蒙蒙亮,负责采购的师傅就要去菜场挑选当天新鲜的猪骨,以肩胛骨为佳,熬制时骨肉鲜香,骨髓不会煮散。

猪骨先熬制两三个小时,熬成醇厚鲜香的骨头汤底,然后将早米倒进骨头汤底里,等到米粒彻底化开变成一锅浓稠的骨头粥时,天色已经大亮。

此时已陆陆续续有顾客在窗口等着了。刚出锅的骨头粥香气四溢,用大勺舀到碗里,依次加入虾皮、榨菜、芝麻和葱末,被送到顾客面前。经过了长时间的熬煮,米粒早已被煮烂,融化在骨头汤底里。趁热将配料搅拌均匀,舀一勺到嘴里,绵软香糯,一丝一丝的肉香溢进齿间,回味无穷。

粥的喝法也有讲究。店里的墙面上贴着醒目的温馨提示:“食用前请搅拌均匀,食用中切勿搅拌,以防化水。”

陈招云说,正确的喝法是先搅拌,再撒起上面一层送到嘴里,这样入口时稠度刚好,也不会烫到舌头。“有的人不知道,觉得烫了就搅拌一下,喝一口搅一下,导致粥越喝越稀,喝到最后跟水一样,味道就不那么好了。”

## 简单的原料倾注了大量的心血

骨头和上好的早米。“以前为了买到新鲜的肉骨头,一大早就要去菜场排队等着了,去晚了就抢不到了。”

猪骨头和早米熬制成粥,其他东西一概不放,调料只等出锅的时候,依据顾客个人口味添加。口味清淡的顾客不需要另外放盐,因为骨头粥本身就足够鲜香。

陈招云说,熬粥是个漫长的过程,期间不能离开人,“因为火是一直开着的,隔一阵子就要用大铁勺将整锅粥搅拌一下,不然底下的粥会粘锅。如果粥粘底焦掉,整锅粥就不能喝了。”

看似再简单不过的过程,对于煮粥的人其实是体力和耐心的双重考验。尤其是粥烧开后,几乎每隔半分钟就要搅拌一次,没有耐心是熬不好一锅粥的。

从凌晨四五点天蒙蒙亮,到午夜一两点城市安静下来,“老牌肉粥”店始终亮着灯,守候着一个又一个客人。他们来到店里,和老熟人们问候一声,依着习惯点一份骨头粥,再佐些小菜细细品尝。味觉就是如此神奇,有些食物或许不如山珍海味般惊艳,但是与回忆相连,就显得弥足珍贵。

记者 王琛琪 文/图

□回家吃饭

## 朴素的“菜头”精彩的配角

白萝卜,台州方言叫“菜头”,到了11月,本地白萝卜已经上市了。目前市面上的白萝卜一斤均价1元左右,在有些乡镇的集市上,农户自家种的白萝卜只要三四角一斤,等于说用几块钱就能买到一份鲜甜的滋味。



家住椒江的江阿姨告诉记者,白萝卜是秋天常见的一种食材,可以通便、健脾胃、滋阴润肺。“我们有一句俗语,冬吃萝卜夏吃姜。白萝卜既可以生吃,也可以煮汤、涮着吃,都可以发挥出它这种通气通便的功效。”

白萝卜烧带鱼是台州一道可以让人“鲜掉眉毛”家常菜,做法并不复杂,简单好上手。首先将带鱼清洗干净,切成约5厘米长的段状,然后加入胡椒粉和料酒腌制20分钟。白萝卜洗净去皮后切成丝,生姜拍碎切末,大蒜去皮切碎,葱切成葱花,均放入盘中备用。

起锅热油,用筷子一块块地放入带鱼,用小火将其一面煎黄后翻面,煎至两面金黄。然后放入切好的姜蒜爆香,再放入白萝卜丝,简单翻炒几下后倒入清水,盖上锅盖,大火烧开后转中火煮5分钟即可出锅,出锅前加入适量的盐与酱油调味,撒上葱花即可。

做白萝卜烧带鱼时有个小技巧:用生姜片在烧热的锅内涂擦一遍,可以防止煎带鱼的时候粘锅。同时,煎带鱼时先将锅烧热,再倒入油,烧热之后才能放入带鱼,火不可太大,中小火即可。不要急着翻面,等煎至一面金黄后再翻面,也可防止粘锅。

嫌麻烦的话,白萝卜还有更简单的做法——萝卜粉丝汤。白萝卜对半切开,纵向切成半圆形薄片。肥猪肉切块下锅,煸炒出油后放入肉丝,翻炒出香味以后,加入适量清水烧开,把白萝卜片、粉丝一同下锅。待萝卜烧熟后,放入适量的盐与味精,一碗鲜甜清淡的萝卜粉丝汤即可出锅。不需要其他配菜,一碗汤就可以下一碗饭。

需要注意的是,萝卜属于寒性食物,和人参、地黄、何首乌、当归等中药一起服用会抵消这些药物的补益作用,降低药物的营养价值。

另外,白萝卜虽然有较好的助消化功能,但是对于慢性胃炎、胃溃疡的患者来说,不宜大量食用白萝卜,会加重胃肠道负担,引起疾病加重。

记者 王琛琪 文/图