

浅谈如皋火腿的食用方法

(邱洪冰 郭宝燕 江苏长寿集团 如皋 226500)

摘要:如皋火腿久负盛名,为使广大消费者真正了解火腿的营养价值,本篇系统地介绍了如皋火腿的食用方法、各种注意事项以及火腿特色菜谱。

关键词:如皋火腿 食用方法 特色

Abstract:Rugao ham has gained a great reputation for a long time.In order to have the customers known the nutrition value of our ham,this article introduces Rugao ham's edible method systemically,also the notice items and the specific menu of hams.

Keyword:Rugao ham edible method specific

如皋火腿历史悠久,始于清代,与浙江金华火腿、云南宣威火腿齐名,为全国三大名腿之一,素有“北腿”之称,是我国著名特产。如皋火腿选用如皋一带饲养的尖头细脚、薄皮嫩肉的优质鲜猪后腿为原料,经过火腿加工技师严格质量把关,通过数十道工序精制而成,以形如琵琶、色红似火、风味独特、香气浓郁“四绝”享誉全国。无论是过去作为进献朝廷的贡品,还是今日成为各界人士喜爱的高档美食,始终受到大家的推崇和青睐。清末先后获得檀香山博览会奖和南洋劝业会优质荣誉奖,自1982年起,连续被评为商业部名特优产品。据记载:火腿有益肾、养胃、生津、壮肠、固骨髓、健足力之功能。

俗话说:“头伏火腿二伏鸡,三伏金银蹄”。意思是说到了伏天,新火腿上市,开始吃火腿了。由于我国幅员辽阔,南北方口味不同,因此火腿的食用方法很多。但是有的地方由于当地不产火腿,供应量也比较少,人们对火腿究竟如何吃了解较少。有的人由于食用方法不当及食用前处理方法不当,吃时往往感到味道不好,因而误以为火腿并不如人们传说的那样鲜美可口。其实这完全是因为不懂吃法而造成的误解。下面就如皋火腿的食用方法作简要介绍:

一、如皋火腿在食用前的注意事项

1、火腿在烧食之前,如果是已经斩好的零块,要洗净,去皮,去骨,削去肉面油污薄片和脂肪上有哈喇味的部分,方可烧食。

2、食用整只火腿时,最好从当中斩开,先吃上方、中方,然后再吃其它部位。但是往往有人先吃油头,而油头是火腿中最差的部位,加上吃的方法不对,越吃越乏味,待油头吃完了,再吃中方,上方时,由于保管不善,中方和上方也逐步产生了哈喇味,结果整只火腿的滋味都不佳。

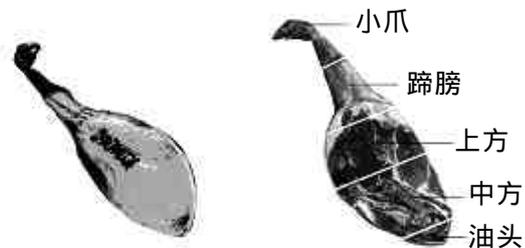
3、火腿切片时,片要越薄越好,不能顺着肉的纤维切,要横切把纤维切断,否则食时就会感到肉质老而塞牙。有的人把火腿切成像红烧肉一样的大块或厚片,食时肉老味差。

4、如皋火腿切忌炒食,也切忌用酱油、辣椒、茴香、桂皮等调味品,否则就会失去火腿特有的风味。

5、在烧食整只如皋火腿时,因腿质稍老,食用前需浸泡,最好先浸泡12小时以上,再刷洗、剔骨、烧食。

二、如皋火腿分部位的食用方法

如皋火腿及火腿分档示意图



我国有精湛的烹调技术,对火腿的食用方法也颇有讲究。由于各地口味、习惯不同,火腿的吃法也多种多样,既可单独烧食,也可配以其它食品如蔬菜、水产等烧食;既可做菜肴,也可做糕点、糖果的配料。食用方法有炖、蒸、炒和烧汤等多样。对于不同的部位要尽可能选择最佳的食用方法。

1、上方和中方的食用

按江苏省的分档斩法，如皋火腿分部位斩开后，在上方中，瘦肉要占62%，肥肉占17.2%，皮占9.4%，骨占10.5%；在中方中，瘦肉占54.2%，肥肉占26.7%，皮占8.9%，骨占10.2%。可见上方和中方这两个部位是整只火腿的最佳部位，食用方法也最多，主要吃法：

不加配菜

取火腿上方或中方的一块，去皮，去骨（也有待烧熟后再去皮、骨的），并去掉肉面油污薄片和肥膘上有哈喇味的部分，再烹调。

炖食 将清洗好的火腿放置于水中，用文火煮熟（要随时撇去浮油）。

蒸食 将洗净的火腿整块（或切成薄片）蒸熟，然后切成薄片，趁热时食用为佳。用面包夹食，别具风味。炖食法味略淡，蒸食法味稍咸，整块烧香味浓，切片烧熟得快。

做汤 将火腿切成丝（或丁），放在水中用文火炖煮。也有将已蒸熟的火腿切成薄片（或丁），配入调味品，用沸水冲汤。

配以家禽或鲜猪肉同食

火腿烧鸡（鸭） 将生火腿切成小块，部分放入锅内，部分塞入鸡（鸭）肚内（配上适量的盐），加适量水，鸡（鸭）与火腿同烧至熟。云南省的名菜“火腿气锅鸡”，就是把火腿与鸡（鸭）一同放入气锅内（气锅是云南省的特产陶器），加少量水，把气锅置于蒸锅内，高温蒸约4~5小时即成。如将火腿与鲜猪肉、鸡（鸭）同煮，即成三鲜。

配以鱼类同食

火腿蒸鱼 鲜淡水鱼（鳊鱼、鲫鱼、鳊鱼、草鱼等）经被加工后洗净。将火腿切成片，盖在鱼上和塞入肚内蒸熟。

也有将火腿、鱼肉切成块（片），一层火腿一层鱼，横排在盘中，然后放入锅内蒸熟。

火腿炖甲鱼 甲鱼经初加工后洗净，在甲鱼肚内及面上放上火腿片，放入锅内蒸熟。或将甲鱼斩成小块，在锅内炆一下，放点绍酒，再放入火腿，用文火炖熟。

火腿砂锅鱼 将火腿切成薄片，与经过初加工的整条鲜鱼（或鱼头）一同放入砂锅内炖熟。

火腿鱼片 将一片火腿片、一片鱼片和一片鲜肉片合在一起，蘸上鸡蛋、面粉、豆粉混合液，下

油锅炸熟，起锅，淋上芝麻油。

过桥米线 这是云南的风味小吃。做法是：将火腿、鲜猪肉、鲜鱼都切成极薄的片，放入瓷盆（或碟）内，每人一份；用餐时，把“三片”与米线（用大米加工制成的，或叫米粉干）一同放入高温鸡汤中烫食。

配以蛋类同食

火腿烘蛋或火腿炒蛋 将鸡蛋磕开后搅碎，加入碎火腿，放适量盐，搅匀，下到七、八成热的猪油锅内，加盖，置文火上烘（或炒）至黄色时，翻转再烘（炒）3~4分钟即成。

火腿炖蛋 把火腿切成小薄片，放入碗内，磕上蛋，或者把火腿切成丝或细粒，打蛋液，加水搅匀，放入锅内蒸熟即成。

叉烧火腿 将火腿整块蒸熟后晾干，蘸上鸡蛋、豆粉的混合液，在油锅中炸到表面发酥、成金黄色时，取出切成薄片，加入面包片内食用。

配以其它食品同食

蜜腊火腿 火腿切成薄片，加入少量蜂蜜，蒸20分钟左右，将汁液倒入锅内煮沸，加入适量的豆粉，搅拌成糊状，浇于蒸熟的火腿上即成。可与馒头、花卷、面饼同食。

豆皮（衣）火腿 在火腿肉外包上豆腐皮，放在锅内蒸熟，切片食用。

火腿乳饼 乳饼是云南特产，用牛羊乳制成。将火腿、乳饼均切片，扣入碗内蒸20分钟即成。

冰糖蒸火腿 将火腿切成薄片，加冰糖、黄酒，加盖蒸熟。一般做补品食用。

火腿蛇肉汤 将火腿、蛇肉生切成片，放入锅内，加水炖煮，食时清香无异味，有利于治风湿和关节疼痛。

冬瓜火腿汤 将火腿切成小长方块（如用如皋火腿，还要加一点鲜肉切成同样块形），放入冬瓜，烧成汤。

火腿的上方和中方还配以其他各种荤、素菜吃。如火腿蒸开洋（即虾米）、火腿蒸蘑菇、火腿蒸茭白、火腿蒸豆腐皮、火腿烧笋、火腿烧豆腐等等。火腿烧鲜猪肉或烧排骨，味也甚佳。

2、蹄膀的食法

在烧食蹄膀之前，一般不要去皮去骨，但要清洗干净。主要吃法：

文武蹄膀 将火腿蹄膀和鲜猪蹄膀加水炖熟（以筷子能夹破皮肉为度）。

一品锅 用经过初加工的鸡（或鸭）一只，鲜

猪蹄膀一个,火腿蹄膀一个,加水,先用旺火煮沸,用文火炖熟,再将火腿蹄膀去骨,切成薄片,放在鸡和鲜蹄膀上,连同原汁一起吃。

火腿蹄膀也可以做成甜食。先将火腿蹄膀用水浸漂(热天漂半个小时,冷天漂的时间要长些),洗净后,加水和冰糖,用文火炖煮,待腿皮酥软即可食用。

3、小爪的食法

小爪可以单独炖食,也可分别配上土豆、冬瓜、木耳等炖食。做法是先将小爪斩块烧熟,然后放入土豆或木耳等。

比较好的吃法是烧金银蹄。取火腿小爪和鲜猪蹄各一、两只,洗净、刮毛、对半劈开,再横斩成两段。先将火腿小爪放在水中用文火炖,水沸三十分钟后,将鲜猪脚爪放入,再炖3~4个小时即成(以筷能夹破皮肉为度)。金蹄,指红棕色火腿小爪,酥软可口;银蹄,指白色鲜猪脚爪,油而不腻。趁热食用,味鲜香。

4、油头的食法

这是火腿中最差的部分,膘肉较多,常带有哈喇味。油头中肥肉要占38.9%,骨占17.7%,皮占11.1%,瘦肉只占32.3%。如将油头和带有哈喇味的火腿边、肉面薄片等配以鳝鱼或泥鳅、蚌肉等同烧,既能去腥味,又能减去哈喇味。油头还可以配以雪里蕻或冬瓜、土豆、豆腐、鲜笋(最好是毛笋)等做菜。烹调时要随时撇去浮油。如加点红糖,也能去掉一些哈喇味。

5、火腿皮和骨的食法

火腿皮一般不易煮软,加点糖能促使腿皮软化。

假海参 火腿皮在火上烘烧和浸泡、刮洗,切成长约2~3cm、宽1.5~2cm的细小条,放入热油锅内爆炒,再加入酱油等佐料,然后放水,加盖焖煮至熟烂。外形似海参,吃起来软而滑。

发皮 与鲜肉皮加工方法同。即将火腿上的肉刮净后晒干,先用温油浸泡一夜,次日在油锅中炸至膨胀起泡时捞起。烹调时,将发皮切成小方块,置水中浸泡,随用随取,质地松软,可与别的原料配合烹制成菜肴。

烧甜酱 将火腿皮泡软,切成丁,炒甜酱。

火腿骨可以烧汤,烧黄豆等。

6、火腿的其他食用方法

火腿除了可以单独炖、炒、蒸、煮或配以荤、素原料制作多种菜肴外,还可作为制作其它食品的高级辅料。

火腿酱 将火腿煮熟,切碎丁(如火腿过咸,先用水泡淡,再煮,去皮,单取瘦肉)。锅烧热后,下香油,再下甜酱、白糖、甜酒炒匀,然后下火腿丁及松子、核桃、瓜子等仁,速翻炒,起锅,用瓷罐贮存。每只腿约用好面酱500g,芝麻油500g,白糖

500g,核桃仁200g(去皮捣碎),花生仁200g(炒熟,去皮,捣碎),松子仁200g(去皮),瓜子仁100g,桂皮25g,砂仁25g。此酱可为病人开胃。在《中国医学大辞典》及清朝赵学敏编的《本草纲目拾遗》中,均记载有火腿酱的制法。

火腿腐乳 选用上等火腿,切成米粒状,投入原料乳卤,配以一定比例的白糖,经煎制,放入腐乳中,使腐乳滋味更为鲜美。

火腿还可放入米内焖饭或煮粥。例如火腿糯米饭,就是把火腿切成碎粒,拌入糯米中,加适量的盐和水,按平常做米饭的方法煮沸后焖熟即成。如在蚕豆(或豌豆)上市季节,将新鲜蚕豆和火腿片先在油锅中炒熟,再加熟米饭拌炒,焖一会儿,即成火腿蚕豆焖饭。火腿煮粥,供病人食用,既能开胃,又富营养。

火腿还可以用来制作月饼、粽子、包子等食品。

三、火腿特色菜谱

火焰金腿卷

原料:上方火腿200g,培根200g,笋50g,土芹50g,生姜200g,西红柿1kg。

调料:高汤500g,辣酱50g,料酒,盐、味精、鸡精适量。

火踵山珍皇鸽煲

原料:火踵100g,大皇鸽1只,灰树花300g,鸡脯肉200g,肉苁蓉、巴戟天、龙眼肉各15g,枸杞20g。

调料:高汤2kg,黄酒、盐、味精、鸡精、国药适量。

火腿夹

原料:上方火腿180g,火腿形面夹10只,生菜150g。

调料:冰糖、蜂蜜、黄油。

金鹿水鱼煲

原料:火踵100g,鹿排10支,水鱼(甲鱼)500g(1只),枸杞12g,竹笋20g,生姜10g,红枣4个。

调料:高汤2.5kg,黄酒、盐、味精、鸡精、国药适量。

清汤火方

原料:火腿1块:750g,火腿脚爪1只:200g,光母鸡:2只,鸡清汤:2250g,虾子:15g,水发冬菇:50g,冬笋片:75g。

调料:绍酒:35g,葱:25g,精盐:6g,姜片:35g。