

地方文化：梅菜扣肉 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/43/2021\\_2022\\_\\_E5\\_9C\\_B0\\_E6\\_96\\_B9\\_E6\\_96\\_87\\_E5\\_c34\\_43541.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/43/2021_2022__E5_9C_B0_E6_96_B9_E6_96_87_E5_c34_43541.htm) 梅菜扣肉，以肥而著名。如果你正在节食减肥，这个菜可不适合你。一般第一次品尝此菜的人，都会因为它的肥腻而止筷。然而当你大胆地咀嚼一块，满嘴流油的时候，你会感觉他绝对没有红烧肉那么的肥腻。梅菜吸油，五花肉又会带着梅菜的清香，梅菜和肥五花肉的搭配真的可以说是合味（客家话）。梅菜扣肉，有人把他归为客家菜，有人把他归为赣菜，但管他是什么菜系，它的确是南方有着悠久历史的一道家常菜。梅菜扣肉，只是扣肉里面的一种，比如用普通的菜干、咸菜，甚至干豆角，再甚至可以不放这些配料（比如：东坡肉），但是纵观这些扣肉的做法，各有各的风味、各有各的特色。但是在民间和饭店制作最多的还是梅菜扣肉。很多人也许认为梅菜扣肉无非是咸菜扣肉，其实这没有错，但也没有完全对，梅菜扣肉中使用的梅菜是腌制和晒干后的梅菜干，所以梅菜干是咸菜大家族里的一种，而且是咸菜中的上品。上次有人问我梅菜是客家名城梅州的特产吧，我以前也这么认为，但我现在告诉你，广东惠州的梅菜那才是正宗的梅菜。惠州，也是一个客家人聚居地，民间称为 - 东江客，在广东的客家名菜中除了梅菜扣肉还有东江豆腐、东江盐鸡都是惠州的特色菜肴。梅菜是惠州的特产，在当地还流传着一个美丽的传说：话说中原人南迁从赣南、闽西进入广东到达惠州（当时叫雉州），客家人便开荒耕作，求得生存，当时生活十分贫寒。有个姓卢的娘子正在河边洗衣，孩儿们饥肠漉漉，哇哇地哭着

要吃饭，娘子不禁心酸，凄楚泪珠滚落河中。这时候有个仙女从天而降，安慰了娘子几句，并拿出一包菜种送予给她，然后抽身前行。卢娘子十分感动，并忙呼：“恩人姓甚名谁，日后好生报答。”仙女笑答：“广济苍生，何劳报答，姓梅是也。”随即腾云而去。卢娘子按照梅仙女的指示，回家把菜种种下，不几天菜种就发芽出叶，到了腊月菜长得又大又肥，采来煮食，鲜甜嫩滑，分外可口，孩子们饱食一顿，喜欢得直蹦跳。亲朋好友问及此乃何物，卢夫人道，是梅仙女送的菜种，就叫“梅菜”吧。此后经亲朋好友引种，很快在东江流域一带传开，广为种植，惠州从此有了梅菜。这虽是个传说，但可以看出惠州种植梅菜有着悠久的历史。说了这么久的梅菜，我们来谈谈这扣肉吧，扣肉？难道是有东西扣在肉上面？哈哈，扣肉之所以叫扣肉这要从他的制作方法上领会，在制作扣肉的最后一道工序，也就是上盘，厨师们（比如我）会把扣肉从蒸笼里面取出，并另用一个大盘盖住，然后上下一颠倒，把碗一揭开，好了，具体的形状不用我说了吧，我想仅从外表看，那是非常煽动食欲的。别看上下一颠倒那个动作，不练个几年，很难成功，不成功还是幸运的，最惨就是烫伤手（我是“受害者”），所以在你扣肉之前，还是先练习练习。好了，最后，我把梅菜扣肉的制作方法介绍给大家，绝对正宗，是我婆婆的经验之谈

原料：带皮猪五花肉1000克，梅干菜200克，酱油20克，清油1000克。

做法：把猪肉的肉皮刮洗干净，放入冷水锅中，上火煮至八成熟，捞出用净布擦去肉皮上的水分，趁热抹上酱油；锅上火，倒入清油，烧至八成热，将五花肉皮朝下放入锅中炸至呈深红色，捞出晾凉，皮朝下放在砧板上，切成7厘米长

、2厘米厚的大片，中要把皮切断；将肉皮朝下整齐地码在碗内，肉上放梅干菜，均匀倒入酱油，入蒸锅蒸约30分钟至肉软烂，取出扣在盘子里。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)