

▲從左至右依次為：乾蒸排骨；乾蒸燒麥；蒸鳳爪。

廣東蒸菜，讓食材成為餐桌主角

你聽過乾蒸嗎？說起吃蒸菜，許多人或許會最先想到湖南、湖北、四川與重慶。其實，兩湖與西南的粉蒸、扣肉等美味在廣東也有，但廣式早茶中那一籠籠精巧的蒸點、家常快手的鹹魚蒸肉餅、祠堂宴席上豪氣的均安蒸豬、還有鮮甜味美的清蒸菜餚，卻並非什麼地方都能尋見。從這個角度來看，封廣東一個「蒸菜第一大省」也不為過。

欲識這低調蒸菜大省的萬千氣象，不妨就從這一道攬盡風味的「乾蒸」開始。



▲粵式早茶，蒸菜比比皆是。

乾蒸排骨需「三重奏」 乾蒸脆肉鯇嚼勁獨特

說是蒸，但幾乎不加一滴水。連骨帶筋的新鮮肋排，僅加少許鹽、薑末。灶火燃起，猛火舔舐著蒸架，待鍋身發燙，將醃好的排骨均勻鋪在盤中，蓋緊蒸籠蓋，全憑食材自身的水分與滾燙的煙火相對。

開蓋瞬間，破開雪白蒸汽的是色澤油亮的排骨。不要嫌燙，牙齒撕開焦韌的外表，便是口口豐盈、汁水滿溢、鹹香入骨，絕沒有一絲「水嘰嘰」的溫吞。

清晨，天空濛蒙亮，順德容桂街道上的乾蒸店已經亮起燈光。

簡單的鐵皮房，門口擺放折疊桌，圍一圈廣東省凳「紅膠凳」（紅色塑料凳）。環境簡單，連桌腿下的水泥地都是坑坑窪窪，但擋不住老饕們的熱情，他們穿越殘存的夜色，早早前來等位，還有鄰市的食客特意驅車上百公里前往，為的就是那一碟乾蒸——鐵鑊下猛火竄起，20 分鐘後，這邊顧客坐定，那邊掀開鍋蓋，蒸汽裹挾著肉香瞬間漫開。盤裡的排骨碼得整齊，表皮泛著猛火逼出的油脂色澤，剛上桌還滋滋作響，筷子撥開點綴的蔥花，戳向排骨，廣東人一邊笑著說「熱氣」，一邊卻捨不得停筷。

在自身油脂和水分的烘蒸下，食材外緣焦香，內裡則保持鮮嫩與清甜，乾蒸的這份好吃秘訣，或許在於兼具了「烤、蒸、煎」3種烹調方法的特長。

可以嘗試回顧一碟乾蒸排骨誕生的過程：當灶上的鑄鐵鍋被猛火催得發燙，掌勺師傅手腕一翻，將碼好排骨的瓷盤穩穩擺上蒸架，不墊竹箅、不鋪荷葉，就這麼直面火焰。

鍋蓋蓋緊，火焰的熱力持續滲透，排骨自身的汁水緩緩析出，在盤中凝結成薄薄一層高湯，又隨著蒸汽反覆回流，將肉質浸潤得緊實而不柴。蒸騰的熱氣中，短短幾分鐘，由「烤」到「蒸」的階段完成。

當時間指針繼續向前，鍋中水分徹底耗盡，蒸汽退場，就來到第三階段「煎」。溢出的豬油被火焰加熱，創造焦香口感。而就在排骨將被煎透的時候，師傅恰當地揭開鍋蓋，完成這場爭分奪秒的「三重奏」，順德人對火候的偏執、對鮮甜的執念、對鑊氣的崇拜，盡在其中。

這種特別的烹調技法並非排骨專屬，很多食材都能藉此迸發出特別的滋味。比如乾蒸土雞緊實彈牙、乾蒸豬舌爽脆入味，乾蒸黃牛肉、粉腸、肉丸也各有風情，此外乾蒸海鮮河鮮也不遑多讓，乾蒸魷魚鮮美，乾蒸牛蛙嫩滑，乾蒸脆肉鯇則緊實中帶著獨特嚼勁。

乾蒸豬舌尤為考驗前期處理功夫，新鮮豬舌需用沸水汆燙後，切成厚薄均勻的長片，醃製入味後入鍋乾蒸，高溫讓豬舌的緊實纖維漸漸舒展，出鍋時邊緣微捲帶焦，咬開後內裡軟嫩卻不失爽脆，食材本身的「脆」被乾蒸進一步放大。

脆肉鯇則是近年廣式食材中的明星，養在流動清水中、以蠶豆育肥的脆肉鯇，肉質天生緊實彈牙。處理時取魚身中段，切成兩厘米厚的塊，僅用姜絲、白胡椒粉和少許鹽簡單調味，乾蒸出鍋，表面帶上淡淡的焦香，入口時牙齒能清晰感受到魚肉表面的焦脆和內裡的緊實，讓人吃過便印象深刻。

所謂「燒酒配上排骨飯，容桂老友的浪漫」，在順德容桂，這一粵菜核心腹地乾蒸店的煙火氣漫出店門，充盈街巷。一碟排骨配一碗飯，阿姨端著滾燙的盤子穿梭，順手幫鄰桌添杯茶，寒暄聲混著肉香格外親切。



▲滿滿一桌乾蒸菜餚。

如何做好乾蒸？ 食材不得馬虎、火候溫度要高不要燥

乾蒸雖然美味，看起來到底簡單粗暴了些，似乎就是把食材丟進鍋裡烤蒸——但要真認為乾蒸沒有技術含量，可就太小看了粵菜「於細微處見功夫」的創新力與傳承智慧。

要做好乾蒸，食材上首先就不能馬虎。

所謂「功夫在詩外」，乾蒸主打原汁原味，沒有複雜調料的修飾，食材的優和劣都會被無限放大，是凍品還是現殺，老廣只需一口便能分辨。就像乾蒸菜中的乾蒸排骨，必須是當天宰殺的豬肋排，肥瘦比例要在3:7左右，帶筋帶軟骨才夠香，若用冷凍排骨，即便醃製再久，也會因細胞破裂流失肉汁，蒸後口感發柴。

乾蒸菜中僅次於乾蒸排骨的乾蒸土雞，要選用散養的走地雞，現殺現處理，肉質緊實不柴，乾蒸後雞皮微縮出油，咬開時才有肉汁順著纖維溢出，帶著山林禽肉特有的鮮甜。

火候更要精準，堪稱「差之毫釐，謬以千里」。溫度要高，不高則不足以「逼」出熱烈的美拉德反應，讓食材表面綻放出濃郁的焦香；又不能燥，即讓食材析出的汁水能化作蒸汽，又不可過分導致肉質乾柴；時間把握要精到，剛好卡在油脂滋滋煎烤而沒有全然散失的時機上，讓風味最大程度發散。

但要平衡這幾種效果，火候的拿捏必須妙到毫巔。有經驗的乾蒸廚師，眼盯灶火，掐算時間的同時，隨時調整火力。

開始猛火逼香，讓食材表面快速鎖汁，中段轉中火讓蒸汽循環浸潤，收尾再用旺火收油，激發油脂香氣。不同的階段，不同的火候，發揮不同的作用。多一分則食材焦糊發苦，少一分則肉汁不鮮、焦香不足。

在乾蒸中，受考驗的倒也不只是師傅的手藝，還有盤子的質量。大火高溫之下，碎一兩個盤子實在是常事，至於那口乾燒的鍋——大抵也堅持不了兩三個星期。

為了追求這一口美味，犧牲鍋盤也是無奈，無怪人們要說「乾蒸什麼都好，只是太費盤子」。

肥厚豬骨配清新新會陳皮 清淡鯪魚加醇厚陽江豆豉

如果問一位稍微年長的老廣，何謂「乾蒸」？對方大概率會瞇眼笑答：「乾蒸燒麥黎？」

「乾蒸燒麥」中的乾蒸，並非一種烹飪技法，而是對其口感與狀態的描述——「爽口彈牙，乾爽不濕」。皮薄餡鮮的燒麥，金黃頂冠、荷葉邊裙、半露餡心，視覺享受更在味覺享受之前。而咬上一口，感受那捏出花褶的薄皮裹著緊實彈牙的肉餡，汁水被微微鎖住，只等牙齒破開一瞬間肉汁迸發，實在是粵菜「清、鮮、爽、嫩、滑」的完美體現。

放眼粵式早茶，這樣精緻又好味的蒸菜更是比比皆是——蝦餃皇、馬拉糕、叉燒包，乃至蒸排骨、蒸鳳爪等——以火催動水，以水滋養食材，蒸，稱得上是廣東人喜愛的烹飪方式。

除了點心，廣東人餐桌上常見的鮮活的鯽魚、肥美的鱸魚或是剛上岸的海魚，也常以清蒸激發本味。僅用薑蔥、料酒和蒸魚豉油等簡單調料，大火上汽後精準把控時間，魚肉出鍋時便帶著最純粹的鮮甜，筷子輕輕一挑，細嫩的肉汁順著紋理滲出，這便是廣東人追求的「本味之美」。

不同於煎炒油炸的濃烈，蒸汽的溫潤能最大限度鎖住食材的水分與營養，讓每一口都貼近食材本身的滋味。這種對清淡、鮮美的執著，正是粵菜最核心的飲食哲學——不喧賓奪主，讓食材成為餐桌上的主角。

而蒸菜的精髓，更藏在對火候的精準拿捏中。就拿蒸魚來說，不同品種的蒸製時間就不同，蒸鱸魚要比蒸石斑魚費時更短，老廚的經驗足以判斷蒸汽與食材碰撞的最佳時間。

這份精準也體現在早茶裡：蒸排骨，要避免時間太短以至肉質生澀，又要避免時間長了肉汁流失，口感柴硬；蒸鳳爪，更要把握住恰到好處的火候，方能讓其脫骨軟爛。

至於調味，口味清淡的廣東人要讓那調料的滋味發揮出畫龍點睛的作用才滿意。薑蔥豉油只是基礎，視食材不同補上一些本地風味加以平衡：肥厚的豬骨不妨點染上一些清新的新會陳皮，清淡的鯪魚不妨加入一些醇厚的陽江豆豉，潮汕菜脯鹹香誘人，可以作為小小的點綴，給味蕾一些驚喜，用來蒸肥美的鰻魚最有沿海人家的風味。

粵北還有紫蘇蒸田螺，螺肉緊實脆香，紫蘇則在清新裡帶給食客一些小小的清爽刺激，最有山野的爽快風格。粵西則吃蒜蓉蒸沙蟲、清蒸蠔，以微微的辛辣去除腥氣，剩下的就是滿滿原汁原味的鮮美。

翻閱廣東蒸菜地圖，一地有一地的好味，一蒸籠一蒸籠地吃過去才最有切實的體會。

乾蒸、水蒸，廣東人並不過分糾結如何「蒸」法，所在乎的只是「恰如其分」四字而已，要捕捉那魚剛褪去灰白、雞腿骨還透著淺淺胭脂紅、菜葉將萎未萎的當口。

蒸汽一起，山野的、海裡的、家常的、宴席的，都在竹籠裡找著了各自的位置。晨霧未散的茶樓後廚，師傅瞄一眼蒸籠邊溢出的白氣；暮色裡的巷口人家，聽著鍋裡漸響的水聲——那蒸汽裊裊的，是日子本身的味道。

作者 / 阿滿

本版圖文均據「地道風物」微信公衆號