

北疆美食地图·特稿



土默川平原



笨鸡蛋



胡麻籽与胡麻油

胡麻油炒笨鸡蛋:简单便是极致

本报记者 王丰

说起胡麻油炒笨鸡蛋,这绝对是内蒙古地区餐桌上的一道“封神”家常菜。它将本地风物的精髓浓缩于一盘,简单,却又直击灵魂。

胡麻,又称亚麻,生性喜寒耐寒,适合生长在我国西北部高寒干旱地区,尤其在阴山山脉的南北广泛种植。

胡麻油是一种古老的食物油,它是从胡科植物胡麻籽粒中榨取的一种植物油,为内蒙古居民消费的四大食用油之一,尤其是在胡麻种植面积最大的乌兰察布市和锡

林郭勒盟,都素有食用胡麻油的习惯。

笨鸡蛋是散养土鸡所下,蛋黄颜色更深,卵磷脂更丰富,蛋香浓郁且自带淡淡的甜味,炒出来蓬松金黄。

二者结合就是遵循着“顶级食材+灵魂油脂”的黄金法则,热油一激,鸡蛋的醇厚就能完全渗透到每一寸蛋液里。

看似简单,内有门道。这道菜的极致美味,往往藏在几个细节里。

烹饪的味道如何,油温是关

键。胡麻油烧至四五成热(微微冒烟)即可,油温太高易产生苦味,掩盖香气。蛋液要搅拌均匀,加少许温水或料酒,这样炒出来的鸡蛋就会更蓬松。急火快攻,热油下蛋液,迅速划散,让鸡蛋在胡麻油的包裹中迅速膨胀、定型,外微焦,内软嫩。出锅前,沿着锅边淋一小勺生胡麻油(也叫“明油”),香气瞬间翻倍,这是本地老师傅的秘诀和这道菜的终极灵魂。

胡麻油炒笨鸡蛋直接吃就是一道无敌的下饭菜,鸡蛋的嫩滑与胡麻油的浓香在口中爆炸。也可搭配主食吃,夹在刚出锅的馒头、烙饼里,是顶级早餐。拌入热气腾腾的米饭或莜面里,油脂包裹每一粒米、每一根面,也是一顿难得的正餐。

胡麻油炒笨鸡蛋从打蛋到上桌不过三五分钟,但却完美诠释了中式烹饪中“本味”的哲学。无需姜蒜的复杂调味,主角只有胡麻油和笨鸡蛋。

美味就是如此简单。这种简单,是顶级食材相遇后,用最坦诚的方式,碰撞出的最温暖的人间烟火气。



胡麻油炒笨鸡蛋

诚信

人无信不立
业无信不兴
国无信不强