

这会儿要是去江南，会发现很多店门口贴着“糟货上市”的告示。

“糟”跟“货”两字凑一块儿，怎么看都不像好词。

谁能想到，它竟是一种让整个包邮区心醉神迷、大排长龙的美食——糟卤凉菜。

“糟”其实就是“糟粕”，酿酒后剩下的糟泥。

不同于鲁菜的白糟，闽菜的红糟，作为黄酒产区的江浙沪，
“糟”一般特指黄酒的酒糟，即香糟。

经香糟浸渍的食物，统称“糟货”，是江南最具代表性的凉菜。

《风味人间 第2季》

糟制凉菜光有糟泥还不够，得“吊糟卤”。

糟泥为主料，混入一定比例的黄酒，还要加盐，以及八角、月桂、陈皮等香辛料，小火慢吊滤出汁，升华成微醺咸鲜的香糟卤。

再平凡的食物，经一汪香糟卤泡制，都能油腻尽褪，香醇凸显。

正如美食家陆文夫所说：

“糟货之味比酒更醇厚，比酱更清淡，是一种阅尽沧桑后的淡泊，同时又自然地带有一种老于世故的深沉回味。”

不过吊糟卤个精细活，非老手拿捏不好比例。

普通家庭一般都是买糟货让老板多放点汁，拿回去接着糟菜。

或者买现成的香糟卤，如今当地多家糟醉食品老字号，都研发了方便携带的瓶装/袋装香糟卤

有现成的香糟卤，做糟货也不过是一煮一浸的事。

食材的选择，非常宽容，荤素不拘，全然应了那句老话：“入口之物，皆可糟之”。

素糟里，以茭白、毛豆、花生、笋条、藕片居多。

这类食材本身风味清减，要借助浓醇的香糟卤，才能顶出馥郁的鲜甜。

时间无需太长，2个小时左右，淡淡的糟香、料香赋予食材另一重婉约的鲜美。

需要久渍、等候味道徐徐升华的，则是肉糟一派。

其中“糟三宝”让人尤为惦记，

“三宝”指代的是鸡中翅、鸡胗、鸡爪三样有活肉、耐咀嚼的部位。

同样没有难度，延长糟制时间即可。

于江浙沪的同学们来说，糟卤好吃之余，还是调和家庭关系的一把好手。

溽热的夏日里，谁也不想下厨，从冰箱里从容端出凉飕飕的糟货，就是母亲得意的拿手菜，父亲挚爱的下酒菜。

所有人只管洗干净双手，围坐在桌前啃食，吃完晚上都要枕着糟香酣然入梦。

- 糟卤凉菜 -

[食材]

香糟毛豆茭白：毛豆200g 茭白150g 干辣椒1-2个 1/2小勺花椒 八角1个 香叶1个 盐1小勺 食用油1小勺 特级糟卤200ml (2/5瓶)

香糟三宝：鸡爪200g 鸡翅200g 鸡胗150g 姜5片 葱结1个 花椒1小勺 干辣椒2-3个 八角1个 香叶2个 盐1小勺 料酒1大勺 特级糟卤300ml (3/5瓶)

此配方适合3-5人食用

1大勺 = 1 table spoon = 15ml

1小勺 = 1 tea spoon = 5ml

[食谱]

香糟毛豆茭白

1.毛豆减掉两端，加入1小勺盐和少许清水，揉搓表面绒毛，加入清水冲洗

2.茭白去皮，对半切，扣案板，间隔2mm切一刀不切断，切八刀再切断

3.煮一锅沸水，放入茭白煮1分钟，捞起

再放入毛豆、1/2小勺花椒、1片香叶、1个八角、1小勺食用油煮6分钟，喜欢软糯煮10-15分钟

煮好的蔬菜放冰水晾凉后，捞出沥干

4.煮好的茭白、毛豆加入剪好的辣椒丝、200ml糟卤、100ml清水没过，冷藏腌渍2小时以上入味，可冷藏隔夜腌制

如果喜欢酒味道更浓郁，可以直接加300ml糟卤腌渍1-2小时

香糟三宝

1.鸡胗加入1小勺盐、1大勺料酒抓腌几分钟，去除黏液和腥味，再冲洗干净待用

2.鸡爪去指甲，剪成小块，鸡翅两边打花刀，便于入味

3.洗净的鸡胗、鸡爪、鸡翅冷水入锅，加入姜片、葱结煮沸，撇去浮沫

再加入1小勺花椒、1个八角、2片香叶继续煮18分钟后，捞出过冰水

4.鸡翅、鸡爪、鸡胗沥干水分，加入剪好的辣椒丝、300ml糟卤、150ml清水没过，冷藏腌渍12小时以上入味，可冷藏隔夜腌制

如果喜欢黄酒味道更浓郁，可以直接加500ml糟卤腌渍3-4小时

以毛豆茭白、鸡三宝作为演示，往后素糟和肉糟的制作，你们完全可以照着这两方子举一反三。

此外我还做了糟卤马蹄、鹌鹑蛋、鲜虾...每个种类都填充一些，一把实现糟卤自由！

本来觉得这次备料得多，吃不完还能拎着到楼下支个凉菜小摊来的。

结果工作室一致反对，吃到最后，属实还有些不够分

鹌鹑蛋可能也没想到，自己是最快被分食完毕的

别看它水光滑溜，但总有人的筷子稳准狠出击，稳稳当当送上舌面。

蛋白微韧，蛋黄透香，不愧是糟货界扛把子！

鸡翅表层特地划拉了几道口子，卤汁徐徐渗透，格外入味。

一口嗦下去，酒香在嘴里晃荡，鲜甜、咸香交替徘徊，滋味美得很。

虾本身风味足，和糟卤一搭，算得上锦上添花。

最让我惊喜的是，一道糟马蹄。

这菜在清代朱彝尊的《食宪鸿秘》里有记载，本以为放到现代有些不合时宜，怀着半信半疑的心态做了一份。

哪知道，好吃到惊为天人！表层咸鲜微醺，内里清甜爽脆，一咬在舌面炸开凉丝丝的汁液，让人忘记了这是个30多度的大热天~

给想要尝试但不知道从哪种食材先行入手的同学，分享一个菜菜本人喜好排行版—

—
糟鸡翅/糟鹌鹑蛋/糟虾/糟毛豆/糟猪蹄>糟马蹄/糟凤爪/糟鸡胗>糟茭白

从第一梯队开始尝试，相信你们很快也会被这独特的糟卤味道给俘获。

江南有句话叫：夏天吃糟醉，酷暑不遭罪。

私以为非常贴切，大家也在家糟一份夏日限定吧~