

冬天来碗猪脚姜 滋补养颜又驱寒



▲ 特色美食猪脚姜使用的是加入多味中药酿制甜醋。

酿醋技艺历史悠久

中国的醋文化源远流长，酿醋这门技艺可追溯到公元前 1058 年的周王朝。

当时在朝廷内已设有熟悉制醋技术的“醢人”之官，专门负责酿醋生产。春秋战国时期已出现专门的酿醋作坊，《论语》中就有醋的记载，至汉代醋已开始普遍生产。东汉时期的著作《四民月会》中记载有醋的酿造时间“四月四日可做酢，五月五日也可做酢”。到了唐代，醋开始普遍使用，出现了以醋作为主要调味料的名菜，如葱醋鸡、醋芹等。宋人陈鼓年《广韵》说“酢浆也，醋也”，“醋”字被广泛使用成为人们饮食生活中必备之物。因采用的原料不同，再加之酿造工艺的进步，至元明清诸代，醋的品种日益增多，风味各异。



▲ 白醋封存在陶缸中静待发酵。

猪脚姜滋补养生

醋，本身是一种调味品，要和各种食材搭配“出道”，才能彰显“英雄本色”。其中猪脚姜更是南海的一道家喻户晓的美食。

猪脚姜又称姜醋，南海人将其奉为最具特色的滋补食品，很多坐月子的女士都喜欢吃，因为它可以活血暖身，促进子宫收缩，同时也能驱寒去湿、补气活络。

一个大肚子煲煲，装下甜醋、老姜、猪脚、鸡蛋，进行慢火熬制。待猪蹄油腻尽消，披上焦糖色，鸡蛋呈褐色，呈微裂状态，姜中带着醋味，醋中带着姜味，一锅香味浓郁的猪脚姜便大功告成。

一直以来，南海人独爱那一口温润的姜醋以及那一股热辣辣的甜酸。煲透的老姜隐而不辣、入口即化的猪脚、温补的鸡蛋、酸甜回甘的姜醋从喉咙滑向肠胃，逼出寒气湿气，让这个冬天更添温暖。

“醋在饮食上有多少种用途，除了家喻户晓的猪脚姜，还可制作糖醋产品、腌制食品、作为调味的蘸料。在家里烹制番茄炒蛋时候，可以适当加入一些白米醋，可以让这道菜的甜、酸、咸味更突出，更加有风味。”吴荣开介绍，如今“吃醋”也吃出了新意，餐厅推出了姜醋饮品、姜醋雪糕，让醋以更多的形式走上餐桌，将健康的理念通过创意传递给大家。

白米醋、陈醋、浙醋、香醋、果醋……如今，醋的种类有很多。在广东，则以白米醋较为常见和常用。作为南海饮食名店，西樵旺阁渔村更是用自酿的白米醋，作出多种美食。

走进西樵旺阁渔村的酿醋房，弥漫的酸味让你顿觉很“上头”。

酿白米醋以优质的大米、麴种、白酒、水为原料，采用独特的自然发酵工艺，至少发酵3个月，酿制而成。“醋要发酵得好，温度要保持在20摄氏度至30摄氏度之间，最好控制在恒温25摄氏度。”南海餐饮行业协会会长、旺阁渔村饮食服务有限公司董事长吴荣开介绍，想要酿造一坛好醋，温度把控十分重要。如果想要醋更醇厚，发酵的时间可以更长些。

酿好的白米醋醋香浓郁，只要打开醋瓶盖，拿上筷子尖儿轻轻蘸几滴在碗边上，浓郁的米香醋香味便扑鼻而来。白米醋再加入桂皮、花椒、川芎、八角、草果、丁香等药材进行熬制，便可制作出八珍甜醋。



扫码看视频
让醋香惊艳你的味蕾

醋饮品

材料：甜醋、姜汁、温开水

步骤：把甜醋和温开水以1:10的比例兑开，再加入适量的姜汁，搅拌均匀后即可饮用。

番茄炒蛋

材料：番茄、鸡蛋、白米醋、白糖、盐、山楂饼、油、小葱末

步骤：1、把山楂饼放入水中加热，煮成山楂汁。

2、将鸡蛋去壳磕入碗中，将蛋液搅打均匀；待锅烧热后注油烧热，下蛋液后用筷子快速搅拌成蛋块，将鸡蛋炒至七成熟起锅。

3、番茄洗净后去蒂切片，锅注油烧热，将番茄块下锅翻炒几下，依次调入白糖、盐、山楂汁、白米醋、番茄，炒至番茄汁渗出。

4、将鸡蛋回锅与番茄块翻炒均匀，将起锅前撒上小葱末兜炒两下，熄火盛盘。



▲ 含有自家酿醋的家常菜番茄煮鸡蛋。

酸、苦、甘、辛、咸，传统五味是味觉的基础。五味之中，酸是一种神奇的味道，总是给人的舌尖带来新的惊喜。

说到酸，离不开“土生土长”的中华调味品——醋。猪脚姜、臭屁醋……在南海人的饮食文化中，醋有着广泛的应用，可烹调出别样的美味。



▲ 使用甜醋兑温水即可得到一杯可口的醋饮品。

别样“吃醋”很美味

猪脚姜

材料：猪脚、老姜、鸡蛋、甜醋、老抽、水、黄糖

做法：1、鸡蛋生水入煲，煮8分钟；捞起后立即浸入冷水，等待片刻；待鸡蛋冷却后小心剥去蛋壳。

2、老姜去皮、洗净、切厚片、轻轻拍以拍松纤维更入味，然后晾干水分；锅内加少量油，放入姜片，小火煸炒；炒至姜片微微发干，盛出待用。

3、猪脚去毛、洗净，放入沸水锅中焯烫；猪脚变色后捞出，洗去浮沫，沥干多余水分。

4、煲中放入黄糖，倒入甜醋、老抽、水，大火煮开；倒入炒干的姜片，再次煮开；放入猪脚，大火煲开后转中小火，大概煲一个小时，待猪脚皮软化；再加入已经剥壳的鸡蛋煲半个小时，待鸡蛋上色入味即可。

冬季进补 注意造血补气

养生知多D

进入12月，天气变得寒冷，手脚容易冰凉。从中医看来，人体四肢畏寒怕冷，通常是体质寒凉，气血不足，也就是常说的气虚和血虚。如何从饮食方面合理调养身体？南海区餐饮业协会特聘饮食营养顾问、国家高级营养师张凌为大家支招。

气血是中医对人体内气和血的统称。气的作用主要是温养机体和抵御外邪的入侵，同时参与脏腑功能的新陈代谢，血盛则神清气爽、思维敏捷，血不足则精神恍惚、心悸不安。有个词叫“血气方刚”，就是说气血充足，人才会有精神。

气血不足需要饮食调养，可多食用黑芝麻、红枣、核桃、藕、桂圆肉、黑豆、红糖等食物促进造血补气。还可运用药补调养，如当归、何首乌、枸杞子、桂圆、熟地黄、白芍、黄芪、党参、石斛、人参等均有益气生血功效。

首乌黑豆补血汤、黑木耳红枣养血汤、当归红枣鸡蛋糖水、莲藕焖红衣花生等，都适合冬天食用。首乌黑豆补血汤中还可加入乌鸡，这道汤中，黑豆、何首乌、乌鸡都是补肾的良方，一起使用，补肾养发效果极佳；而且，黑豆中渗入了鸡汤的鲜味，鸡汤中又得了豆香，是非常美味的一款食品。黑木耳红枣养血汤是一款养生汤品，黑木耳可润肤，防止皮肤老化；大枣和中益气，健脾润肤，有助于祛除黑斑，可以起到滋阴和营、补益气血的功效。

文 / 珠江时报记者 洪晓诗
图 / 珠江时报记者 黄永程