

美食典故 蒜泥白肉

一份蒜泥白肉的前世今生

川菜系里的蒜泥白肉，在爱吃肉的人眼里就是一股“泥石流”。白水煮好的肉，直接拌上酱料开吃，简单粗暴的爽！片状的冷肉搭配上按比例调好的配料，再放上香味浓郁的蒜泥，咸香肥美。当今的蒜泥白肉品质与风味均要求肥瘦兼备，肉片匀薄大张，蒜味浓郁，咸辣鲜香，并略有回甜。传统用手工切肉片，以表现娴熟的刀工技巧，当然，有的大餐馆、饭店为减轻厨师的劳动强度，也采用切肉片机加工肉片。

【营养】四川人在白肉的烹饪基础上加以蒜泥调味，不仅使白肉更好吃了，而且营养价值也更高。因为蒜所含的蒜素与肉特别是瘦肉中所含的维生素 B1 一经结合，就会使维生素 B1 的原有水溶性变而为脂溶性，使它能很容易地通过我们身体内的各种膜，并使它被吸收的效率上升几倍。

【典故】蒜泥白肉的老祖宗是“白肉”。最早记载“白肉”资料是宋代孟元老的《东京梦华录》、耐得翁的《都城纪胜》等书，但“白肉”的发源地却是在满族同胞聚居之地东北。

袁枚写的《随园食单》说白片肉“此是北人擅长之菜”，“割法虽用小刀片之，以肥瘦相参、横斜碎杂为佳，与圣人割不正不食一语截然相反。其猪身肉之名目甚多，满洲跳神肉最妙”。袁枚说满洲跳神肉是白肉中最好的。为什么白肉又叫“跳神肉”呢？原来，满族曾

有一种传统大礼叫做“跳神仪”，无论富贵士宦，其室内必供奉神牌，敬神，祭祖。春秋择日致祭之后，接着就吃跳神肉（也叫阿吗尊肉）。这种跳神肉，“肉皆白煮。例不准加盐酱。甚嫩美”。其吃法乃“自片自食”。“善片者，能以小刀割如掌如纸之大片，兼肥瘦而有之”。

比袁枚小十四岁的四川文人李调元在整理他父亲李化楠宦游江南时收集的烹饪资料手稿时，也将江浙一带的“白煮肉法”载入了《醒国录》之中。晚清时，“白肉”“春芽白肉”则可以在傅崇榘写的《成都通览》所记成都街市餐馆食品中看到。上述史料向我们提供了白肉传入四川的路线：北方→中原→江南→四川。

特别值得提到的是，四川人在白肉的烹饪基础上加以蒜泥调味，不仅使白肉更好吃了，而且营养价值也更高。因为蒜所含的蒜素与肉特别是瘦肉中所含的维生素 B1 一经结合，就会使维生素 B1 的原有水溶性变而为脂溶性，使它能很容易地通过我们身体内的各种膜，并使它被吸收的效率上升几倍。