专属容县的味道——

柚子入菜，满满的家乡味

记者 黄雅维

▶柚皮酿。

▶柚肉炒饭。

▶鲍汁柚皮。

每个地方都会有它的美食符号，如果说容县沙田柚是容县的一张名片，那么柚皮酿也可以称为容县的一个美食符号。这道菜，就是把吃柚子时剥出来的柚子皮做成一道柚皮酿，肉馅中夹杂着柚子的清香，吃下的每一口都是满满的家乡味，更是每一个思乡游子对家乡无限思念的寄托。日前，在容县都峤山养心学院的养心餐厅，记者品尝到了承载着乡愁记忆的当地特色柚皮酿，以及与柚子有关的各种美食。

◀鲍汁柚皮。

柚皮酿：清香美味，游客必点

说起柚皮酿，容县人都不陌生。容县沙田柚味美鲜甜，储存时间长，自霜降摘下后到春节前后都能吃到，想吃柚皮酿，只要有柚子就能实现。可以说在容县家家户户都会制作柚皮酿。

“每到沙田柚上市季节，这道菜都是游客必点的传统特色菜肴。”容县都峤山养心学院养心餐厅的张大厨自豪地说。张大厨是容县本地人，有近20年的酒店烹饪经验，他告诉记者，柚皮酿看似简单，但背后的操作颇为繁复。“首先是削皮，把柚子皮黄色外层削掉，然后把白色的皮囊切成三角块状，找到一个侧面，划开一道口子。”接着，将处理好的柚皮用盐揉搓，再放入煮沸的水里，反复进行两三次焯水。“这一步很关键！”张大厨表示，如果柚皮处理不妥当，就会带着苦涩味，影响到最终的味道。

所谓“酿”，就是把事先调配好的肉馅一个个塞进柚皮的小口袋里。“正宗的容县柚皮酿，肉馅一定是猪肉加韭菜。”张大厨介绍，柚皮酿的馅料在其它地方有时还会加入花生等配料，但在容县，当地人认为越是简单的食材配料越能凸显出这道柚皮酿的“原汁原味”。

由于搅拌好的韭菜猪肉馅具有一定的黏性，所以很轻易就能把它们塞进柚皮的“肚子”里。只见张大厨动作利索地一个接一个做，不一会儿盘子里就坐满了一个个张开大嘴的白色“小胖墩”。最后将柚皮酿放入锅中，加入鸡油、盐、水、酱油、蚝油等调料烹煮入味即可。“也可以用砂煲，在底部铺垫上洋葱，这样香气焗上来，做出来的柚皮酿更清香美味。”他说。

正宗的容县柚皮酿肉馅一定是韭菜加猪肉。

鲍汁柚皮：咸鲜惊艳，尝一口就停不下来

把柚皮削皮、切片、焯水、浸泡、挤干后，再用老鸡和瘦肉等熬制成高汤。“用高汤把处理好的柚皮蒸上1个小时，上桌时再浇上一层鲍汁即可。”张大厨介绍，松软的柚皮，尽情吸吮着高汤的肥腴浓香，最终脱胎换骨，化身为盘中主角。

吸收了鲍汁的鲜美，此刻的柚皮已经出落成一道令人惊艳的美味，夹起一块鲍汁柚皮，入口，一点苦涩味都没有，软软绵绵的口感中略带着植物的纤维，既有鲍汁的鲜咸又有柚皮的清香，入味且解腻，让人尝一口就停不下来。真没想到，这看似普普通通的柚子皮，平时也许会被很多人顺手扔掉，经过厨师的妙手，竟是如此美味。

柚肉炒饭：酸甜清雅，养心养身

在美食江湖中，炒饭大概是被低估了的存在。它既可以很简单，是很多人的下厨“初体验”；也可以很讲究，比如这道柚肉炒饭，黄瓜、胡萝卜、香肠、鸡蛋、香葱加上米粒，简单一炒，就全面照顾到了人体所需的营养。

但让记者惊讶的是，在容县都峤山养心学院的养心餐厅里，柚子的果肉也参与了这道炒饭，有了柚肉的加入，给这碗饭带来了满满的维生素C。炒饭里加入一丝丝柚子果肉，脆爽多汁，像一颗颗清香的小爆珠，酸甜清雅的味道，时不时蹦跳着充盈口腔，既很好地去除去了炒饭的油腻与燥气，又为这道炒饭增添了清新的口感。

记者了解到，容县都峤山养心学院养心餐厅的菜式主打“养心”“养身”，除了应季的柚子入菜，粉糯咸香的木薯炒腊肉、嫩滑可口的养生豆腐、肉质细腻的白切霞烟鸡、清甜滋补的容县浪水野生红菇鸡汤等，也颇受外地及本地游客的青睐，不少人慕名而来，在游览都峤山名胜风景的同时又能一饱口福。