

# 三鲜五味品人生

## 郑巨东游走全国学烧菜

■记者 郑剑佩 文/摄

三尺厨房，容天下美食。今天要出场的民间炒手郑巨东，是一位喜欢在厨房里捣鼓天南地北菜肴的厨者，他烧出来的菜色香味美，让人垂涎欲滴。

今年42岁的郑巨东是柳市镇西潭头村人，混迹厨界二十多年，热衷美食和烹饪。一双小眼睛眯起来就剩一条缝，一米七不到的身高在人群中并不显眼。不过当他的朋友却是件幸福事，因为他烧的菜太能俘获人心了。郑巨东说：“厨师这行最讲究手艺。三流厨师以菜做菜，能填饱肚子就好；二流厨师以味做菜，美味佳肴惹人喜爱；一流厨师以心做菜，小厨房里有大智慧，三鲜五味中品人生。”

### 带着美食去旅行

来说走就走的旅行，是大部分人都想做的事，如果能在旅途中有美食相伴，那就更完美了。郑巨东有两大爱好，旅游和美食。

每次旅行，他都会带着自制卤味，一路玩一路啃，喜欢别人投来羡慕嫉妒的眼神。“不管是坐动车还是飞机，途中总是很无聊，而美食和旅行加在一块很配哦。”郑巨东说，通常会带上自己卤制的猪蹄和牛肉，虽然有些麻烦，但20多年养成的习惯，他不想改变。

郑巨东每年会到外地旅行一两次，起初会带些买来的熟食出门，可

有了一两次经历后，因为对美食太过挑剔，所以旅行前他都会做些卤味带路上吃。“旅行是件快乐的事，品尝美食也是件快乐的事，两者融合就更快快乐了。”郑巨东说，有一次去无锡的动车上，他带了二公斤猪蹄和一公斤牛肉，没料到坐在旁边的乘客实在忍受不了他“独自爽”，搭伙一起吃了起来，结果动车还没到站，卤肉就被两人吃光了。像这样半路杀出“程咬金”的旅程经历，在郑巨东身上不止一次，实在是他做的美食太诱人了！

旅行能丰富一个人的阅历，郑巨

### 对瓯菜情有独钟

刚走到郑巨东家门口，厨房里飘出来的一股香味就唤醒了大伙肚子里的馋虫。一道家烧胖头鱼，金黄色的汤汁包裹着块状的鱼肉，在锅中滚动，散发出阵阵香味。

“这几年剥椒鱼头盛行，但家烧鱼头更入味和地道。”郑巨东烧这道鱼采用三种油，先用花生油滑锅，再倒入猪油和菜籽油，待油温上升后，再放入被斩成块状的鱼头，放入姜蒜等调料，用猛火加热后，啤酒当高汤倒入锅中，最后改中火烹饪40分钟。

还没等鱼头上桌，大家的眼光早已被吸引过去。待鱼装盘，一位心急的哥们已拿起筷子，夹了一大块鱼肉放进嘴里，也不管热度带来的口感刺激，狼吞虎咽地嚼着，还忍不住说：“好吃好吃，大家快尝尝。”朋友卖萌的样子，让其他食客对这道菜有了更多期待。

另一道葱油腰花也让在座食客回味无穷，做法也简单。只见郑巨东将猪腰去除筋膜，平刀剖开，改刀成凤尾腰花，冲去血污，入沸水中焯断

生，捞出垫在金针菇上。然后将各种佐料倒入锅中烧沸，淋在猪腰花上，撒上葱花。

香嫩的腰花遇上爽口的金针菇，大伙三下五除二就让这盘菜见底了。郑巨东还没来得及夹上一口，盘中腰花已全部进了一桌食客的“五脏庙”，他特别开心地说：“厨者最大的成就感，就是看着别人把菜吃完，如果吃了美食连儿子都不恋娘了，那这道菜就做得很成功了。”

郑巨东喜欢走南闯北，品尝各地美食，但对本土的瓯菜仍然情有独钟。在继承传统瓯菜的基础上，不断改良创新。

他一年会改良十几道菜，正如他当天做的油炸馄饨、肚肉乌贼、香煎大虾等，都是多次改良后做出的佳肴。

在品尝美食之余，郑巨东会跟大伙散侃一通，把旅途中所见所闻所思所想毫无保留地说出来，一些在常人眼中毫无笑点的话语，经过郑巨东“包装”后，娱乐味十足，还很接地气，让人不禁捧腹大笑。巧的是他的外型又

### 少油少盐无味精

瓯菜清淡的烹饪方式，旨在激发食材本身的味道，不似川菜、湘菜这般口味浓烈，也少了杭帮菜的浓油赤酱，却有让人无法忘却的灵秀和清纯。

郑巨东秉持一种“少油、少盐、无味精”的原生态做菜原则，与清代饮食大家袁枚对菜的要求如出一辙，袁枚要求每道菜“味要浓厚，不可油腻；味要清鲜，不可淡薄……”郑巨东深知饮食健康的重要性，既要好味，又要健康，少油少盐却不丢失食材的原味，利用食物原有的鲜味做出的菜，味道更好。

“一道菜美味与否，就看厨师能否把菜的原味激发出来，而不是经过佐料的调配。”一道清蒸茄子看似家

常，却勾起一桌食客的怀旧情结。将茄子对切开，放上几滴油，倒入几滴醋，不仅营养健康，其中还掺杂着妈妈的手艺。“在那个物质匮乏的年代，所吃的食物永远无法填满童年饥渴的味蕾和空洞的肠胃。也正因为如此，母亲的巧手才显得弥足珍贵。我们这一代人的味觉记忆最深处，清晰地烙着妈妈的味道。”郑巨东感慨。

边吃边聊中，几道家常菜都被扫荡一空，甚至连清蒸茄子的汤汁，也被大家伴着米饭下肚。郑巨东说，真正的美食，是用爱做佐料，用心烹制，即使再普通的食材，也能烹饪出上等美味。

东旅行的目的很纯粹，就想尝遍天下美食，把特色菜的做法带回乐清。这些年来，他辗转江苏无锡、北京、安徽、广州、成都、上海、云南等地，边走边学，边学边做，把外地菜的做法与本地相融。不久前，郑巨东在云南呆了20多天，那里的牦牛肉、一道高汤茼蒿给他留下深刻印象。

酷似相声演员郭德纲，很多朋友干脆不叫他的真名，都叫他“相声东”。但对待烹饪，他会收起“无厘头”的表情，马上变得认真起来。这种张弛的瞬间转变，来自他对美食的专注和思考。



食材：糯米粉、黑芝麻、猪油  
做法：将黑芝麻和猪油放入烤箱烤熟（懒人做法，不用炒），放凉后倒进糯米粉中，打成粉状。加入猪油，搅拌均匀，馅料分成15克一个的小团子，搓圆，放入开水中煮10分钟，冷冻后的芝麻馅有硬度，比较好包。煮好后放入温水中，揉成光滑的面团。取出其中40克放入开水中，揉匀，将面团揉成长条，分成25克每个的小团子，揉成厚四边薄，放入黑芝麻馅，用手的虎口处收口，然后放入沸水中煮熟即可。



子。将肉馅放入锅中，加入适量水，大火煮开，加入适量紫菜、胡椒粉、料酒、盐、鸡精、水淀粉、芝麻油拌匀即可。



汤糍卵粉



菜肉圆子

### 「周末菜谱」

## 小汤圆做法多学一招就够了

■记者 郑露露 文  
郑巨东 季增节 郑佰洪 摄

南方的艳阳里，揉着汤圆；我在北方的寒风吹雪里，包着饺子……关于冬至时节吃什么，每家每户或许都有自己的传统美食。昨日是冬至，不少乐清人都吃汤圆来庆祝过节。随着人们生活水平提高，汤圆也被变幻出各种各样的做法来满足大家的口腹之欲。

下面来看看几种普通汤圆的做法吧，即使是个对厨艺一窍不通的人，也能学会。

### 芝麻汤圆

食材：糯米粉、黑芝麻、猪油  
做法：将黑芝麻和猪油放入烤箱烤熟（懒人做法，不用炒），放凉后倒进糯米粉中，打成粉状。加入猪油，搅拌均匀，馅料分成15克一个的小团子，搓圆，放入开水中煮10分钟，冷冻后的芝麻馅有硬度，比较好包。煮好后放入温水中，揉成光滑的面团。取出其中40克放入开水中，揉匀，将面团揉成长条，分成25克每个的小团子，揉成厚四边薄，放入黑芝麻馅，用手的虎口处收口，然后放入沸水中煮熟即可。

### 肉汤圆

食材：猪肉、香葱、生姜、紫菜、虾皮、水淀粉、料酒、芝麻油、盐等。  
做法：将猪肉、香葱、生姜、紫菜、虾皮、水淀粉、料酒、芝麻油拌匀，放入锅中，加入适量水，大火煮开，加入适量紫菜、胡椒粉、料酒、盐、鸡精、水淀粉、芝麻油拌匀即可。

### 汤糍卵粉

食材：糯米粉、红糖、黄豆、小麦、大米（早白米）  
做法：将糯米粉加水揉匀，摘成小块，揉圆压成扁圆形，放入沸水中煮开，下糯米团子，待糯米团子浮起关火；把煮好的糯米团子放入红糖水里余一下；将黄豆、小麦、大米磨粉，混在一起搅拌均匀，加入适量水，揉成面团，揉成直径1厘米左右的长条，然后放入沸水中煮熟即可。

### 菜肉圆子

食材：糯米粉、青菜、肉、香菇  
做法：将糯米粉放入温水，揉成面团，揉成直径1厘米左右的长条，然后放入沸水中煮熟即可。

### 「民间炒手」

如果您有祖传烹饪绝技，或者您有自创独门小菜，现在都可以一展身手。只要您擅长烹饪，不论菜系，不论中餐西餐，不论大餐或是小菜，不论性别，不论年龄，只要您敢秀，就请拨打乐清日报新闻热线61116222或关注中国乐清网微信公众号(yq3535)并留言，向我们推荐自己或身边的烹饪达人哦！



#### 民间炒手名片

炒手：郑巨东

厨龄：20余年

擅长的菜：  
牛尾巴、葱油腰花等