



药膳房

入夏药膳三款

盛夏酷暑,对于体质较差的人,因人而异地进补一些药膳,有助于健康度夏。

麦冬黄瓜: 黄瓜200克,麦冬6克。麦冬加少许水煮熟;黄瓜洗净不削皮而去籽,切成细条状,用蒜泥、盐、醋、糖加入麦冬粒及汁一起拌匀即成。功用:清热消暑、减肥丽容。

麦竹鸡片: 鸡脯肉200克切成薄片,玉竹片、麦冬各6克用开水泡半小时;鸡片用茭料、味精、盐再加玉竹、麦冬泡液少许浆好后,入油锅爆熟;将玉竹、麦冬连汁倒入油锅中炒一下略煮片刻,然后将鸡片倒入炒匀,并加盐、糖、胡椒粉、酒等略炒一下即可。功用:养心安神、滋阴健脾。

莲蓉凉糕: 将50克莲子做成泥状蓉;10克琼脂加适量水加热溶化;将150克荸荠粉、莲蓉、糖加琼脂液混合后煮熟即成,可切块食用。功用:润肺安心、清热生津。

穆紫

料理台

时尚调料黑胡椒

当今黑色食品盛行全球,黑椒是其中的佼佼者。“黑椒牛扒”、“黑椒鸡宴”、“黑椒蛇片”、“黑椒钹仔猪肚”、“黑椒芥菜煲”……在食肆中到处可见。

白胡椒以药用价值为主,调味次之,功能可散寒、健胃等,尤对肺寒、胃寒更有疗效。黑胡椒(黑椒)与白胡椒同是一棵藤本植物上的果实,果熟时变为黄中带红。将未成熟的绿色嫩胡椒摘下,放在滚水中浸泡5~8分钟,捞起晾干,再放在阳光下晾晒三至五天(或火焙干,但以阳光晒干者为上品),干后的嫩胡椒表皮搓开,就成了黑胡椒。

黑胡椒味道比白胡椒更为浓郁,厨师们于是别出心裁地把它应用于烹调菜肴上,使之达到香中带辣、美味醒胃的效果。制作黑椒菜式应注意两个关键:先将黑椒研末,黑椒与肉食同煮的时间不宜太长,因黑椒含胡椒辣碱、胡椒脂碱,挥发油和脂肪油,火候太久会使辣和香的原味挥发掉。掌握调味浓度,保持热度,可使香辣味更加浓郁。

经华

厨房提示

发芽的姜蒜是否可以吃

我们知道,发了芽的土豆有毒,是绝对不能吃的,但发芽的姜蒜能不能吃呢?

发芽的姜蒜是可以吃的,发芽的生姜只不过肉质干空了,纤维变粗,营养成分开始减少了,但其主要成分并未受到破坏。但烂姜是不能吃的,因为烂姜中含有黄樟素,可诱发肝癌。发了芽的大蒜虽然也可以吃,但大蒜发芽后肉质会变空、变干,食用价值大大降低,保健功能已经所剩无几了。

阿章

食神会

南瓜从花儿开始吃

◆ 李星涛

不是我吃得太残酷,而是南瓜可以做出的菜实在是太多了,太美了。

刚进7月,南瓜也到了青春期,藤蔓儿肆意爬满了地垄。心脏形状的叶子下,大如手掌的橙黄色的南瓜花,顶着晶露,和阳光一起灿烂地开放。南瓜是雌雄同株,可以进行人工授粉。一般说来,一颗南瓜上至多可以留三个瓜宝宝。一旦瓜宝宝留够了数目,再开的花儿便可以摘下食用了。

食用的南瓜花最好是半开着的,或者是羞涩地打着朵儿的。洗净后,用温开水焯去青哄味儿,入油锅和打得起沫的鸡蛋液翻炒几下,即可上桌了。“南瓜花炒鸡蛋——对色又对汤。”这句谚语不仅道出了这道菜色彩上的金黄诱人,而且也道

出了南瓜花和鸡蛋在营养

上的互给互补。鸡蛋是高蛋白,南瓜花含维E、维C等多种维生素,两者融合一处,既相得益彰,又浑然夺目。

南瓜身上,除了花之外,还有一宝,那就是瓜藤。别看你留够了瓜宝宝,可南

瓜依然就像是我们生活中的超生游击队,总是千方百计地想再伸出几个藤杈,再开出几朵雌花,再生出几个瓜宝宝。每每遇到这样的情形,菜农们只好采取掐头打杈的办法,以便南瓜集中营养,专心致志地来养育已生下的瓜宝宝。而掐下的瓜藤头和打下的瓜杈,又是夏季餐桌上一道不可多得的佳肴。

先将瓜藤表皮上的丝儿撕掉,然后切成寸长的段儿,用刚打出的井水激一下,立刻下锅颠炒,一分钟即可装盘了。这道菜颜色碧青欲滴,看起来赏心悦目,吃起来更是清爽宜人。若嫌瓜藤味儿有些淡,可以将瓜藤切得长些,藤段儿里灌上调好各种作料的肉末。不过,做这道菜时,须待油热得滚沸,再迅速翻炒。这样做,一是防止肉末板结,不鲜嫩;二是防止瓜藤炒老了,失去新鲜的质地。翻炒过程中,可以适量加点温水,以促进瓜藤内的肉末早熟。刚装盘的肉末瓜藤,香气袅袅,朦胧如雾,根根青嫩,宛如一条条青龙浮在云层。因此,我给这道菜命名为“青龙浮云”。

尝过了南瓜花,品过了南瓜藤,不妨再摘下颗嫩南瓜,用礞子擦出不粗不细的丝儿,拌上嫩蒜叶、麻油、味精等,做成锅贴饺儿,包管让你吃得肚子滚圆而不忍罢手。



圆台面

我家早餐花样多

◆ 文理

“早餐吃得好,还得巧动脑,经常换花样,全家乐陶陶”。这是女儿编的顺口溜,这也是我家早餐“演变”的真实概括和写照。

前些年,我这三口之家的早餐只图个省事、方便、快捷:一人一杯麦乳精、几只馒头几根油条,快刀斩乱麻地速战速决,几分钟后就“打发”入腹。日长月久,特别是过了知天命的岁数后,新觉单调乏味,想换换品种和花样,无奈小街上就是这两个“胖子”“瘦子”品种,若想如愿,那还得骑上10分钟左右的自行车到大街上去购买。说实话,如此疲于来去,真犯不着。今年起,我根据街情、家情,对多年来不变的早餐内容和格局进行“改革”,具体地说,就是对“胖子”“瘦子”这两大早餐品种分别予以“优化组合”并“推陈出新”,具体改革如下:

一是将馒头切成三四分见方的丁状并晒干,收藏入罐坛里。食用时撮出若干,用食油炸至金黄色。沥干油后,装入盘子里堆成塔形,接着加入少量肉末、葱姜末、白糖,拌匀后用面粉浆粘成一块块,再下油锅划散至“四分五裂”而捞起,接着再用水淀粉勾芡,浇在这些馒头上,趁热吃,既喷香开胃,又饱腹耐饥。

二是取等量炸黄的馒头丁、熟土豆丁、生西红柿丁备用,点火起油锅,将白菜或芹菜或葱末倒入煸炒,再加花生酱(或辣酱)、糖、盐、味精和面粉拌匀后盛起,浇在这

三丁之上,既酸甜又可口。

三是将油条切成七八段,塞进用肉馅、精盐、葱姜末、酱油、黄酒和少许面粉、清水搅拌均匀的肉糜。然后在两端封上用鸡蛋和面粉调和成的糊,待油锅温热时逐段炸烹,最后滤油装盘,趁热食用,既糯香又爽口。

四是将油条切成一寸长条,用白糖、精盐、面粉、味精、清水调和成芡汁,油条沾汁下油锅炸后取出,然后趁热锅放入葱末煸出香味。再将炸后的油条投入翻炒,淋上香油,可以起锅食用,既香甜又酥脆。

五是食菜粥。吃上述食肴,如果没有粥,难以下咽。我家煮烧的菜粥,是“因食制宜”,芹菜、芹菜、青菜、芥菜、韭菜等,均可以用来煮烧粥。这些系列菜粥,不稀不稠,恰到好处,隔夜烧煮,晨晨温热,不慌不忙,边喝边嚼,美在其中。

这样的“苟日新,日日新”使得我家的早餐内容大大丰富,使视觉、味觉都产生了一种只能意会而难以言传的愉悦感。每每享用这些自制的“新潮”早餐时,妻子、女儿相视而笑,腹饱后皆咂唇打嗝,扬手互道“拜拜”,喜形于色地各奔东西了。

“我家早餐,花样翻新,不断改革,全家喜欢。”这是我编的顺口溜,与女儿的“杰作”前呼后应。



家庭菜谱

【菊花冬瓜瘦肉煲】

将干菊花水发洗净,冬瓜不去皮切成正方块。将干菊花和金丝枣用一洁净纱布包好扎紧,备用。瘦肉切片清水洗净,放入煲内加适量水,用猛火煲沸后加纱布包和冬瓜,改用中火煲40分钟左右,下葱白盐味精等调味料,即可食用。特点,口感清鲜,有清火养胃功效。翁俊安



【土豆牛腩煲】

将牛腩洗净切成块,土豆去皮切块,生姜切片,红萝卜去皮切块,葱切段。瓦煲注入清水,加入花雕酒、牛腩,生姜,先用小火煲40分钟,再加入土豆、红萝卜和适量盐、味精所有调料,再煲20分钟,加入葱段即成。姜铁九

【粟棒煲大骨】

粟米棒去外皮,切成段,红萝卜切块,猪大骨砍成块,生姜切片,红枣30克洗净。瓦煲注入清水,加入姜片和粟米棒、大骨块,放到火炉上用大火煲开,改中火煲40分钟。再放入盐、味精,调好口味。煲3分钟即成。姜铁九

【大肠煲】

大肠翻洗焯水后再洗净,入锅加黄酒、葱姜、茴香和水,熬2小时捞出洗净,切2厘米的段。洋葱煸香后盛入煲内。葱葱姜末煸香后,放入大肠段煸炒,放黄酒、蚝油、酱油、白糖和水焖10分钟,加味精、勾芡淋麻油盛入煲内,上火烧滚即成。此菜大肠软糯,十分可口。茅伯铭

【鳝筒小肉煲】

大黄鳝活杀洗净切成段,肋条肉焯水后切小块。大蒜头入油锅炸成金黄色,下葱姜煸香,放入鳝筒和肉块,烹黄酒,加酱油、白糖烧上色,加水烧滚,即小火焖1小时至肉、鳝同酥,去葱姜收稠汁水,加味精,淋麻油盛入煲内,上火烧滚后上桌。茅伯铭

【风味老鸭煲】

原料:光鸭、酸萝卜、金华火腿、香菇、干笋。将酸萝卜、火腿、香菇洗净切成丝和片,干笋洗净切成丝,葱、姜洗净切成段和片;将酸萝卜丝、火腿丝、香菇丝、干笋丝塞进鸭肚子里,用竹签封住;砂锅点火倒入高汤、香菇片、酸萝卜片、火腿片煮5个小时后,捞出锅里的辅料,放入鸭子,加入少许盐、白胡椒粉、鸡精、料酒,再煲6~8个小时。食用前淋入香菜末即可。提示:炖老鸭时,放入火腿肉或腊肉,能增加鸭肉的鲜香味。陆明华

【腐竹鱼头煲】

将半个鱼头洗净,腐竹切块,生姜切片,葱切段。瓦煲放到炉上烧热,放入油,把鱼头入煲内煎一下,放少量绍酒、生姜片。注入清水,用大火烧开,改中火煲30分钟,加入腐竹煲10分钟,再加适量盐、味精调好味,加葱段,撒上胡椒粉即成。姜涛

图片由上海辞书出版社提供

