

食神会

煎带鱼

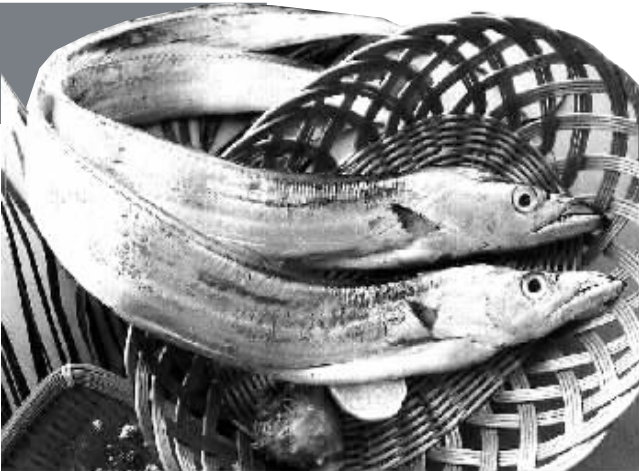
王洪亮

如果将带鱼归于海鲜之类肯定会惹人发笑。但不可否认,带鱼却是最早和平民大众亲密接触的海味之一。在那已经过去但并不遥远的年代里,体形苗条的带鱼曾以无与伦比的曼妙姿态和口味支撑并点缀着我们朴素的生活。在长达近半个世纪的漫长时光中,它责无旁贷地担负着我们关于海洋生物口腹之欲的所有想象。带鱼并非昂贵之物,但在那时,吃到的机会还是相当有限,不仅其本身凭票供应,更因为炸它时所耗费的油也是限量供应。每煎一回带鱼,光那小半锅油就让那些勤俭持家的主妇们心疼半晌。以我个人之见,煎带鱼最好用猪油。家畜的油香与带鱼自身的微腥结合在一起,体现出双重的香与鲜。况且,猪油加热后那种特有的动物油脂的荤香,夹杂着飘荡在厨房甚至整个居室空间的油

烟味儿,总能给人带来一种世俗而又市井的幸福感。但是现代饮食科学证明,猪油起烟点较高,能制造出浓浓的油烟,且易氧化,不利于健康,所以猪油现在已被逐出了我们的厨房。

就干煎带鱼而言,我的偏爱与众不同,追求的是愈小愈窄愈好。大带鱼肉厚,不易入味,煎好后虽然品相优良,但肉质粗糙,食后毫无余味,宛如一个心仪已久却无缘结识的美女,真正认识和了解后,才发现不过徒有其表而已。小带鱼则不同,经油一煎,又焦又香,又酥又脆,尤其是接近鱼尾那段,最能代表带鱼之精髓。其实,任何生物都是幼小者鲜美,如雏鸽、乳猪、童子鸡之类,愈年幼,其质愈纯洁。

现在烹饪的原料越来越丰富多彩,有些甚至到了让我们目瞪口呆的地步,烹饪的手法更是



多种多样、与时俱进,而我们的味蕾似乎也并未退化到不辨香辣的地步。个中原因,就是饮食的气氛变了。

儿时能吃到的海味除了带鱼之外,还有黄花鱼。记得那时黄花鱼的价钱不过几毛钱一斤,如今的身价早已翻了何止百倍。而带鱼明显不求上进,造成如此原因

并非是带鱼的滋味赶不上黄花鱼,而是经济学中那条放在任何领域都百试不爽的“物以稀为贵”的原则在起作用。几十年来,我们的人口在迅速增加,但餐桌上的带鱼也在迅速增加。由此可见,带鱼资源有多么丰富,这也打消了我对带鱼会不会变成第二个黄花鱼的后顾之忧。

家庭菜谱

【豆芽豆腐煲】

把白菜洗净,切5厘米长的段。黄豆芽、绿豆芽各洗净,去须根。豆腐洗净,切5厘米见方的块。虾仁洗净。把锅置武火上烧热,加入素油烧六成熟时,下入姜、葱、蒜爆香,加入清水,下入豆芽、豆腐、虾仁、盐,用武火烧沸,文火煮25分钟即成。

姜铁九

【凉瓜乳鸽煲】

将一只乳鸽切洗干净,凉瓜切大块,姜切片,淮山、枸杞洗净。瓦煲注入清水,加入乳鸽、淮山、枸杞、花雕酒,用小火煲40分钟。然后加入凉瓜、盐、味精、白糖,煲15分钟即成。

姜铁九

【萝卜猪肚煲】

红、白萝卜去皮切厚块,猪肚切片,生姜切片,葱切花。瓦煲注入清水,加入生姜、红、白萝卜及猪肚用中火煲30分钟。调入适量花雕酒、盐、味精、白糖、胡椒粒同煲10分钟,撒上葱花即成。

姜铁九

【鸡腿菇煲生鱼】

将生鱼杀洗干净,切成大块,鸡腿菇每个切成两半,姜切片,葱切段,鲜淮山去皮切厚片。瓦煲下花生油,把生鱼煎一下,放一点绍酒,注入清水,放入生姜片,用小火煲35分钟。再加入鸡腿菇、鲜淮山、盐、味精、白糖、胡椒粉同煲20分钟,撒上葱花即可。

姜铁九



【香芋腊肉煲】

将腊肉、大香芋切片。在砂锅中倒入清水,放入腊肉片、姜片、绍酒,大火烧沸后,转为小火加盖慢煲30分钟。然后将芋头块和椰汁放入,再加盖小火煲20分钟。最后加入少量盐,撒入香葱段即可。

姜涛

【红枣猪骨煲】

将猪脊骨剁块用开水略焯,清水漂净放入煲中,清水适量,煲沸后将生地黄和红枣一同放入,改文火慢煲2小时左右,加葱花盐味精等调味料即可食用。该煲口味特别,略含野香,具有润色美颜、清热生津、凉血养血作用。

翁俊安

【白玉煲排骨】

将鲜排骨砍成大块,冬瓜去皮、去籽切块,生姜切片,葱切花,红萝卜切块。瓦煲注入清水,加入适量绍酒、姜片、排骨,放在火炉上用大火烧沸,然后改用小火煲40分钟加入冬瓜,再煲20分钟。原料煲透后,加入适量盐、味精、胡椒粉再煲5分钟,撒入葱花即成。

姜涛

【海带仔鸭煲】

仔鸭一只,海带(厚质)、香菇、姜片。仔鸭加工洁净后剁大块,沸水下姜片,焯后捞出清水略洗,入煲加水淹没鸭肉,将洗好的香菇也同时放入,煲沸后改文火续煲半小时后加海带,直至鸭肉软烂加调味料即可。特点,汤香味醇,有清热去火,温脾补虚之效。

安子

图片由上海辞书出版社提供

圆台面

厨房里的“夫妻兵法”

泽劲

对大多数夫妻来说,厨房历来是“兵家”的“必让”之地,新婚伊始,我就以老公是一家之主为由,说既然全家产权都归他了,那么“铲权”也就非他莫属,可老公就是不肯接我递给他的那把炒菜的铲子,先以“君子远庖厨”为由礼让三先,继而又猛夸我“上得厅堂,下得厨房”,一席话说得我乐滋滋,挽起袖子就下了厨房。

没掌几天“铲权”就感觉自己变得油头垢面了,忽然意识到自己是中了老公的“迷魂计”,我更是坚定了要将“铲权”让出去的决心。

电视里《天天饮食》栏目成了我家的锁定频道,每当主持人挥动着锅铲出现在屏幕上,我总要发出见到超级偶像般的惊叫“男人下厨房,绝对新时尚”。老公不以为然,说这有什么,他当兵时干过炊事兵,但凡做菜,从来不看菜谱,见老公上有钩

迹象,我马上不失时机地循循诱导:今天刚好有条鱼,可否让小女子开开眼界?老公果然系了围裙,得意洋洋地说:“那就牛刀小试一把了!”

老公打算弄一道酸菜鱼,剥鱼头,去鱼鳃,切鱼片,他还真像模像样,不一会儿,一盆酸菜鱼出锅了,虽说与正宗川菜有些差距,其味也算鲜美。好景不常,老公的“拿手菜”不到一个月的时间就都露完了,于是我特地到书店买了本菜谱,放在老公的枕边,再一番花言巧语,老公果然刻苦钻研起厨艺,他把要做的菜的菜谱全抄在了便条上,带进厨房就照葫芦画瓢做起来。等上餐桌一品尝,结果竟让人大跌眼镜,那一桌菜不是咸就是淡,火候不是太过就是不够,简直是难以下咽。接下来的几天他继续再接再厉,结果是非但没能挽回光辉形象,反倒使他成了餐桌上的克星。老公又恢复了“君子远庖厨”的癖好。

有一天,我感冒了,老公说

啥也不让我下厨,说要由他来“孝顺”我一次,以报我平日三餐做饭之恩。出乎我的意料,老公的那顿饭做得色香味俱全,竟让我胃口大开,特别是那一碗鸡丝面更是让我大呼“极品”,那碗面一下肚,我就大汗淋漓,顿时觉得感冒好多了。等我的感冒好了,我再让老公一试身手,却发现饭菜又弄得难以下咽,真是怪哉!我百思不得其解,姐姐有一天来家里做客,我忍不住提到这件“怪事”,姐姐听后大笑,道:“你上当了,他是故意装的,好逃避下厨。”

好你个老公,既然你不仁,那小女子也就不义,从此,我开始隔三岔五地小病一回,老公果然中计……看着他忙前忙后,我心中甜蜜无比,因为他提供的不仅仅是美食,更有一份关爱。

我不知道老公什么时候会识破我这一“兵法”。我家厨房有“兵法”却没有硝烟,我喜欢那种很好闻的烟火香味。

煮妇经

炼猪油

放点盐不会霉

夏天,猪油放长了,油面上会上霉,要想猪油不上霉,其实很简单,只要在炼猪油时放点盐,这样,炼出来的猪油就不会上霉了。李俊



厨房提示 豆角除毒素要开锅 20 分钟

豆角中含有皂素和血球凝集素,加热不彻底时,留存的毒素将引起胃肠道刺激,导致中毒。

卫生部门的检验发现,当豆角处于煮沸5分钟的状态下,皂素产生达到最高点,而后逐渐减弱。在煮沸状态下烹饪20分钟,豆角的毒素就会完全消失。因此,豆角一定要炖熟煮烂。季壮壮

私房菜

推荐三种冰镇菜

冰镇菜是熟菜,只是菜做好后马上冰镇,在这一冷一热间,食物的内部组织发生了微妙的变化,吃在口中有一种特别的滋味。

1.冰镇山药:将新鲜山药上笼蒸熟取出,削去外皮,切成圆片(或丁、条等多种形状,因人而异),用冰水浸泡20分钟;将白糖、番茄沙司、什锦果酱等调料对成酱汁,放入冰箱冷藏约30分钟;将冰块放

入盘中,山药放在上面,食用时蘸汁即可。冰镇山药色泽洁白,脆爽酸甜,老少皆宜。需要注意的是,山药要带皮上笼蒸,否则易黑。

2.冰镇苦瓜:将苦瓜洗净,对半剖开,去瓤后斜劈成薄片后待用;锅内加水烧开,放入少许碱面,放入苦瓜焯熟后捞出,放入冰水中浸泡至凉后捞出;用芥末油、生抽、白糖、精盐对成味汁,加入生姜,配



料理台

不同味的糖醋汁

鲁菜、粤菜、淮扬菜的糖醋汁,各有口味,殊有特色。鲁菜糖醋其制作方法:用碗将白糖(60克)、米醋(60克)、葱末(5克)、姜末(5克)、料酒(10克)、食盐(2克)、酱油(15克)、高汤(50克)、姜汁(5克)、湿淀粉(50克)倒在一起勾兑成芡汁;勺内加10克花生油、10克香油放进锅里,加热后倒入对好的芡汁。用勺推炒,待芡汁煮沸后,淋上5克香油,即成。其汁适用于糖醋鱼、糖醋肉、樱桃肉等菜肴。

粤菜糖醋制作方法与上法相同,其配料为:白糖100克、醋100克、食盐5克、番茄酱30克、蚝油30克、辣酱油40克、蒜泥5克、水淀粉75克,适用于糖醋咕咾肉、糖醋鱼块等。

淮扬菜糖醋汁甜味偏重。其配料为:白糖80克、米醋50克、红油20克、食盐2克、葱15克、姜30克、蒜末10克、淀粉50克、鸡汤50克,其制作方法同上。本汁适用于松鼠鳜鱼等。

现在北京使用的糖醋汁,接近鲁菜、淮扬菜,东北地区普遍使用鲁菜的调制方法。

聘梁

