



食神会

夏夜聊吃

朱卫成

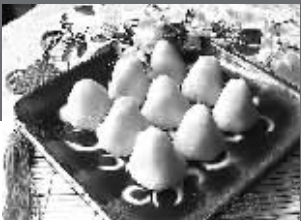
也是西峡人,我想要是乔典运能活着操笔原汁原味写下崔女所述的家乡农村杂粮的种种吃法,可真乃我等读者之幸,也用不着由我在此鹦鹉学舌了。

河南,那是个盛产杂粮的农业大省,玉米高粱小米红薯,我一口气能说出很多种,杂粮多,在提倡食谱杂一些尤其是提倡多吃粗粮的今天,是个产业优势,可在过去那是一个日子艰苦的标志啊!崔女说,河南老家,乡亲们变着花样吃杂粮,有一种吃法,我生平头一次听说,就是夏日做的蝌蚪汤。做法很简单,水烧得滚开,红薯面儿兑水和成稀糊,装在葫芦瓢里,瓢沿处事先钻了一两个小眼儿,此时,握瓢把手快速有节奏地晃动,荡起的面糊顺着瓢上的小眼绵绵不绝地滴落锅中,经沸水一烫,倏地变成一个个面疙瘩,似无数蝌蚪在锅中游动,故称蝌蚪汤。蝌蚪汤煮熟盛在大瓦盆

里,浇上早播调好的蒜汁,凉透,喝起来滑溜溜,香喷喷的呢!

右邻冯女,城郊东园人氏,号称园子人,说的是一段锅中觅粮的辛酸事。那时,菜多粮少,就以菜代粮,天长日久,其母练就了一手做菜的绝活,就是焖菜饭时,能把米和菜炒拌得匀匀实实,绝无几粒米相抱成团的。那时,冯女还是个小女孩,吃缺油的菜饭吃够了,渴盼着能吃上一顿净米饭,哪怕是一小团米饭也好啊,有一次竟好险吃到了。

那天,冯女乘母亲不注意,溜进了灶房,踮脚揭开锅盖,锅内的菜饭已做好拌匀,冯女睁大眼睛小心翼翼地用饭铲翻动菜饭,功夫不负有心人,终于发现一小团饭粒,可能有七八粒米的样子吧,赶忙找来筷子,屏气静心把那团米粒往上来,哪知,还未入口,忽听得门外有脚步声,冯女一惊,手一抖,米团儿掉在锅内碎了……



尽管时间已经过去二十多年,但说到此处,仍听得出冯女深深的惋惜之情。

不知不觉,月亮爬上楼顶,楼下传来孩子们的欢笑,有人感叹,现在的娃们不缺吃、不缺穿,享福啊。又有人说,有得有失,他们也缺——缺一种吃苦的经历,若干年后,还会缺少像我们今晚一样忆苦思甜的温馨回忆哩。

家庭菜谱

【油条炒牛肉】

油条切小段,入油锅用小火炸脆。牛肉切片,上苏打浆(盐、小苏打、糖、酱油、水、水淀粉)滑油。葱段姜末爆香,加蚝油、黄酒、糖、酱油、鲜汤烧滚,放入牛肉和油条,加味精、勾芡、淋麻油即成,此菜油条酥香,牛肉滑嫩,十分可口。

茅伯铭

【泡菜炒肉蟹】

肉蟹清洗干净,斩件。起锅用中温油(玉米油为好)略炸一下肉蟹。然后再起锅爆香蒜茸、芹菜段,放入泡菜炒香,加入高汤、肉蟹、调料、白芝麻拌匀略煮5分钟,推入芡汤即可。

浦根娣

【韭菜枸杞炒虾仁】

将枸杞洗净,用温水浸泡3分钟后沥去水分;虾仁洗净,腌渍片刻后去除水分,加入蛋清拌均;韭菜洗净,切成寸段,锅内放植物油,烧至七成热时,放葱花、姜末,爆出香味,再倒入虾仁用大火溜炒,加料酒去腥。再加韭菜、枸杞,翻炒至熟,再放适量精盐、鸡精,炒均入味即可。此菜有补肝、肾和降血糖之作用,很适糖尿病人食用。

郑梅初



【清炒瓜藤】

夏时,可购买一些嫩黄瓜、丝瓜的藤枝,(市郊结合部农贸市场常有售)洗净切短,如平时炒青菜般烹饪,只是在煸炒中,不可加水盖盖,用筷子不时地拨拉锅中藤枝,以防结团受热不均,末了再加精盐,糖,味精。此菜特点简单,清口,嫩滑,营养,堪称价廉物美。材料最好取新鲜瓜藤。

胡广

【皮蛋炒苦瓜】

苦瓜洗净对半剖开去瓢切成滚刀块,开水焯一遍沥去水分。皮蛋去壳洗净用白线割成瓣。红辣椒去蒂去籽洗净切成斜长条。炒锅内油热放入葱末姜末爆出香味放入皮蛋不停翻动,见皮蛋边起小泡放入苦瓜辣椒煸炒,入白糖,食盐,鸡精翻炒(注意皮蛋勿炒碎),关火炒均匀即可起锅装盆。

张兆斌



【苹果炒鸡柳】

鸡脯肉250克洗净切丝,青椒一只去蒂去籽洗净切丝,苹果一只去皮去核切丝。鸡丝用料酒、白糖、精盐、鸡精、湿淀粉腌15分钟。炒锅加油,油热后炒姜丝、青椒丝,下鸡肉丝苹果丝炒熟后,放茄汁再加鸡精勾薄芡稍滚即起锅装盆。

张兆斌

图片由上海辞书出版社提供

菜篮子

降火爽口的菊花脑

菊花脑又名菊花叶、路边黄、菊花菜、菊花郎、黄菊仔等,是指一种可供食用的菊花头部的嫩茎叶部分,是南京人在春夏及初秋期间普遍食用的一种野菜,现在已经人工栽培。它是炎热高温季节作汤菜用的重要绿叶菜类之一,营养丰富,含有蛋白质、脂肪、纤维素和矿物质盐类。方法是采摘其鲜嫩头部茎叶,洗净待用,将作汤的水烧沸,放入汤料,先打个鸡蛋搅成花,待汤再沸后,即将洗净待用的菊花脑放入沸水中,待水开即可起锅装碗,再淋上几滴麻油,即成一碗绿莹莹、香喷喷,风味独特、清凉解渴、降火明目的上好素汤。当然也可炒食、凉拌、制馅。

王若愚



食门槛

巧去鱿鱼皮

准备一个盆,把鱿鱼放进刚好淹过它的清水盆中,放入100克醋(白醋、香醋、醋精均可),腌3分钟,然后从鱿鱼的背部中间用刀轻轻地划一个十字,两边分别撕皮,鱿鱼须上的皮用刀尖轻轻划一下,皮也能轻松去除。

吴新民

地方风味

敦煌酱驴肉黄面

巴陵

在敦煌,对吃流行一句话:天上的龙肉,地上的驴肉。也就是说,在沙漠边缘的敦煌城,最好吃的是驴肉。

在长沙,我吃过东北酱驴肉和湖南风味的驴肉火锅及南县特色驴肉,没有感觉到特别好吃,也没有吃出迷人的口味。这次去敦煌玩了几天,那里的朋友跟我说,到了沙漠明珠——敦煌,一定要去吃一顿地道的驴肉黄面,品尝一下敦煌的人间美味——驴肉。我想:驴肉黄面大家都说好吃,我也有必要去尝一下。

我原以为驴肉黄面像拉面一样,把驴肉下在面里吃的,其实,这是一种误思。

最先上的是一小碟蒜蓉,敦煌人喜欢吃蒜和大葱,而且都是蘸着吃生的。我不喜欢吃蒜蓉和大葱,把它放在一边不管。接着是一碟辣椒酱,与西北普通的辣椒面不同,是用鲜红辣椒剁制而成,再加植物油为酱汁,做成鲜红通亮的剁辣椒酱。敦煌人吃蒜蓉,淋点辣椒酱在蒜蓉上,拌好,再下驴肉在里面吃。黄面与拉面不同,颜色黄澄澄的,非常光亮,还淋了一层香菇汁。驴肉卤

制,切成大片,又加热了,上面盖层香菜段,看上去很有分量和食色。

敦煌的黄面好吃,主要在于香菇汁做得好。这香菇汁是用香菇末、猪肉、水豆腐等做成的哨子,带着汤汁。豆腐小块小块的,有点硬度,也有些嚼味。香菇哨子的主要作用在香菇汤汁,汤汁拌在黄面上,染上带油的汤水,散发着一股淳香肉味和香菇甜味。闻着那味道,面粉味就消失,食欲突然大增。吃香菇汁黄面,面有些韧性和嚼劲,汤汁在面上增加了滑爽,香菇末和豆腐夹在黄面中,增加了味道的种类,也给黄面添加可吃性。

驴肉厚实,不像酱牛肉一样松软,肉质紧促有质感,咸淡适宜,咬开肉块,尝到肉里的甜味和酱香,有一种很醇香的清淡。特别是驴筋,有一定的柔性,也有韧糯性,吃起来很有嚼劲和口感,适宜于慢慢地嚼味和品尝。

我细细品味敦煌地上的驴肉,心想:驴肉与黄面的结合,未尝不是一种理想的吃法。这也许是驴肉黄面成为敦煌一道名吃的原因之一吧。

煮妇经

炒的烹调方法

炒,是将加工成丁、丝、片、条、丸、粒、茸等的小型荤素原料,放入小油锅中,用旺火急速翻拌的烹调方法。炒可分为滑炒、煸炒、熟炒和干炒。

滑炒:原料上浆后滑油,加调味料,勾芡的方法。如清炒虾仁、鱼香肉丝等。成品滑嫩,汤汁紧包。

煸炒:(又叫生炒)将原料直接放入油锅中煸炒的方法,成品鲜嫩清香,如生煸草头,炒青菜等。

熟炒:将成熟或半熟的原料,入油锅翻炒,加调味勾芡的方法。成品鲜嫩清香。如炒鳝丝、回锅肉、烂糊肉丝等。

干炒:(又叫干煸),用少量油把原料内部水分煸干,再加调味煸炒,使调味充分渗入原料的方法。成品干香酥脆,麻辣入口。如干煸牛肉丝、干煸鳝背等。

茅伯铭



药膳房

苦瓜治痱子

取成熟苦瓜一个,纵向切开,剔去瓜腹中的瓜籽。将适量中药硼砂置入其中。硼砂很快就会溶解在瓜腹中。用消毒棉球蘸瓜腹中的液体涂搽长痱子处,几小时后痱子即可止痒、消失。

韩新华

佛手牌
味精



上海著名商標