

夏瑞平



鸡蛋壳能止胃痛

患十二指肠溃疡病的人，经常感到胃部疼痛，这是因为患者进食后，胃分泌大量胃酸，刺激溃疡面和神经末梢，引起胃内痉挛收缩所致。而鸡蛋壳内含含有碱性物质，可与过量的胃酸起中和作用，从而达止痛止酸的治疗效果。鸡蛋壳的服用方法是，将鸡蛋壳洗净碎掉后，放入铁锅内用文火炒黄（不能炒焦），然后研成粉，越细越好。每天服一只鸡蛋壳的量，分2至3次在饭前或饭后用开水吞服。 相益

地方风味

鱼嘴·鱼脖·鱼腩肉

鱼脖肉指鱼头周边至鱼胸鳍

煮妇经

如何防止食物变馊

另外,用钢精锅或瓷器盛饭菜,

鱼腩肉指鱼胸鳍至鱼臀鳍之间的软肉，是不折不扣的鱼腹肥肉。鱼腩除了适合原汁原味清蒸，还可用来煲骨腩粥：把鱼腩中的骨刺剔出，切成条块状，放油盐、姜丝等作料调好鱼腩肉，使之入味；用猪骨煲出浓汤，将淘好的米放入汤水内，用武火烧开，再改用文火慢熬，米烂时，把鱼腩放入粥内，稍稍搅，一两分钟即可关火，这样能保持鱼腩鲜嫩不老，肥而不腻，还可

放在冷水盆里冷藏也能防馊。家中有冰箱或冰柜，冷藏食物是最理想的。因为，冷的环境细菌不易滋生，但注意吃前一定要再煮一下。张丰春

食神会

凉拌西瓜皮

◆ 孔明珠

后来干瓜皮越来越多,成灾了,爸爸让我洗洗,切成丝,炒一盘吃吃看。切丝好像

不得了,前几天网上遭遇一位强人,西瓜瓢吃掉,西瓜皮榨汁喝,榨下来的渣包饺子吃。顶忒了!



家庭菜谱

美味西瓜 的另类吃法

把西瓜搬过来,用刀切开就吃。给人凉爽,解渴,惬意的感觉。可你想到没有,如果变换一下花样来吃,那意想不到的滋味更美,甚或有祛病强身的作用。不妨一试。季玉娜



【做酱】

选用厚皮西瓜一个，削去外皮，切碎去子，放置锅内加水以文火化软，掺入白糖 50 克、葡萄糖 50 克、果胶适量，再用文火熬至浓缩成西瓜甜酱。

【烙饼】

挖取瓜瓢绞汁拌入面粉，搅成糊状，加糖少许，然后将模圈放在平底油锅上，油热后在模圈内浇入米粉糊，加入豆沙等馅甜，再浇上一层米粉糊，煎好一面再翻煎另一面，抽出模圈。这种西瓜饼具有香里透甜的口感。

【西瓜炖鸡】

挑选一个中等的熟西瓜，在瓜蒂处开茶杯大的口，用汤匙挖出瓜瓢，将事先用作料拌好的鸡块放入瓜壳内，添水淹没，把切下的瓜蒂封好，用竹签钉死，置瓷锅内蒸1小时左右，蒸好的西瓜鸡，清香味美。

【西瓜炖排骨汤】

将西瓜皮削去青皮,切成丁块。将排骨洗净,放入锅内,加冷水,用大火煮沸,加入西瓜皮丁,再用文火煮 20 分钟,加少许盐油味料,即可食用。

【西瓜果冻】

西瓜皮、果珍粉、白糖、淀粉适量。西瓜皮去掉硬皮后切成小块，入锅加水，放入果珍、白糖，小火熬制。半小时后，淀粉勾芡，盛入盘凉透，放入冰箱。成冻状，即可食用。特点：清凉爽口，利尿养颜，尤其适合肾病、心脏病患者食用。

【西瓜蜜汁】

将瓜瓤全部挖出,或刮取汁液,倒入碗中,加适量蜂蜜或白糖拌和,置冰箱中半小时,待糖溶化后再吃,很是清凉可口,且同样具有祛暑解渴之效。若以此西瓜汁液含口内慢慢咽之,还能治疗口疮等症。

【白兰地酒瓜】

在未熟透西瓜的蒂部切下一块做盖,在切口处挖去少许瓜瓤,滴入数滴白兰地酒,再合上瓜盖,放置在冰箱中约1小时,取出后便成了白兰地酒瓜。

【西瓜葡萄水】

在西瓜瓜蒂部横切一刀，挖去部分瓜瓤放入一把葡萄干，合上瓜盖，外用黄泥糊封，置阴凉处，10天后去泥揭盖，瓜里溢出蜜水，略带葡萄香味，喝上一杯这样的西瓜葡萄水，顿感心旷神怡。

图片由上海辞书出版社提供
下期继续征集炒菜的多种烧法

食门槛

豆腐用水泡
可去黄浆水味

豆腐买回家不用水泡的话，就有一股黄浆水味，烧出来不好吃。豆腐烧前，最好用清水泡上一两个小时，然后，把水倒掉再烧，这样，豆腐就没有黄浆水味了，豆腐烧出来也就好吃。 李俊

