

厨房提示 易中毒的五种蔬菜

四季豆 未炒熟的四季豆含有皂甙,人食用后会中毒。

金针菜 它的有毒物质秋水仙碱进入人体后,会使人嗓子发干、口渴,胃有烧灼感、恶心、呕吐、腹痛、腹泻。

鲜木耳 鲜木耳中含有一种感光物质,人食用后会随血液循环分布到人体表皮细胞中,受太阳照射后,会引发日光性皮炎。这种有毒感光物质还易于被咽喉黏膜吸收,导致咽喉水肿。

白木耳 腐烂变质的白木耳也可能导致中毒,它会产生大量的酵母菌黄杆菌,食用后胃部会感到不适,严重者可能出现中毒性休克。

青西红柿 未成熟的青西红柿含有生物碱,人食用后也会导致中毒。

夏瑞平



药膳房

鸡蛋壳能止胃痛

患十二指肠溃疡的人,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,引起胃肌肉痉挛收缩所致。而鸡蛋壳内含有碱性物质,可与过量的胃酸起中和作用,从而达到止痛止酸的治疗效果。鸡蛋壳的服用方法是,将鸡蛋壳洗净捏碎后,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

食神会

凉拌西瓜皮

◆ 孔明珠

小时候能做凉拌腌西瓜皮的瓜叫“解放瓜”,就是现在的8424。圆滚滚的瓜,皮上条纹分明。解放瓜皮薄,但是脆,水分多。把里面的红瓤刮干净以后,将外面硬的绿皮也要刮干净。可以用刨刀刮,也可以用小刀刮。那嫩绿色的瓜皮肉两面用细盐轻轻抹一下,放到盛器中,上面用重物压着。腌过夜。

早晨起来,把瓜皮改切成条状,冷开水冲洗一下,放麻油和一点点鲜酱油拌和。下粥或者泡饭吃,脆生生爽极了。

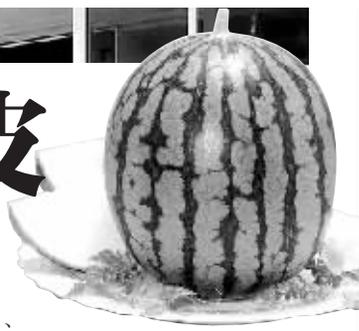
如果是平湖西瓜,那个皮就会韧,腌制好了也不能吃,口味太差了。所以我们家吃平湖西瓜或者其他外地瓜,西瓜皮一定是放弃的。

在我上小学的时候,有一年备战备荒形势很紧张,我爸爸吩咐我们买米囤积在缸里面。把长缸豆用盐水煮了晒干放到缸里面藏起来。但是米是配给的,缸豆是要花钱买的,备战备荒需求量。爸爸想出来晒西瓜皮。那就不管什么品种的西瓜了,只要逮着吃瓜,瓜皮一律留下,连着青皮一起大太阳底下晒干,像一张张小鞋底似的,收藏起来。干瓜皮闻上去似乎很香,但是韧韧的,折也折不断,怎么吃啊?问爸爸怎么吃法,你吃过吗?爸爸很有把握地说,备战备荒嘛,战了荒了没得吃了,啥不能吃,红军长征,皮带、鞋底煮煮都能吃的。

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。切丝好像在切牛皮筋,放点油我炒、炒、炒,自说自话加点盐加点酱油加点糖……呵呵,可想而知的,都倒掉了。实验失败,爸爸不无沮丧。

那时候又听说西瓜皮是可以做蜜饯的,而且可以出口给外国人。因为附近有家店,一到夏天就会运来很多外地西瓜,卖堂吃的。就是说,不卖完整西瓜给你,皮他们要留下,只卖瓜瓢给你。或者让你在店里坐着吃,把隔板瓜子也留下,瓜皮当然也是不给你的,是由很多穿白衣服的工人切开大西瓜,挖出红色或者黄色沙瓤来称给你。我常常被大人派去排队买西瓜瓢,端一只大型不锈钢锅子,排在烈日下面。西瓜皮做的蜜饯像谜一样,我到现在还没吃到过,而糖冬瓜我可喜欢吃了。

西瓜皮还可以和青椒丝、榨菜丝一起炒,半只西瓜皮,一只青椒,一袋榨菜,成本低吃口好卖相也不错,骗骗外国人正好。这是朋友海伦教我的。还有人说,西瓜皮放在鸡汤或者肉汤里煮,和冬瓜的感觉差不多。另一位西瓜皮爱好者说,她发明西瓜皮拌色拉,酷暑当头,饭不煮了,水果、胡萝卜、玉米粒,将西瓜皮去青皮,洗净切丁,加卡芙奇妙酱再加一点椰岛酱,拌匀后即食。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。可你想不到,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炒软,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,加入豆沙等甜馅,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,将事先用佐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,加少许盐调味料,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】

将瓜瓢全部挖出,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中慢慢咽之,还能治疗口腔溃疡等症。

【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瓢,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】

在西瓜蒂部横切一刀,挖去部分瓜瓢放入一把葡萄干,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,顿感心怡气爽。

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

地方风味

鱼嘴·鱼脖·鱼腩肉

粤人好食鱼,无论是咸水鱼(海鱼)还是塘鱼河鱼,大鱼或是小鱼,经巧手烹饪,能花样百出地端出不同档次和花样,香、色、味、形俱佳的鱼肴来。粤人烹鱼有一特点,精而且细,且出新,讲求鲜活,根据不同部位鱼肉的口感一鱼多做,分别烹之。

鱼头历来是粤人烹鱼的好料,价钱贵过鱼身,以塘鱼中的鲮、鲢为佳,草鱼次之。除了百食不厌的豉汁蒸鱼头、姜葱爆鱼头外,有一款鱼嘴蒸饭很有品位:用熟练的刀功将鱼嘴及鱼头的下半部取下,拆成数块,放少许盐,置于钵中待蒸的香米上,撒上姜末葱花,浇上生油豉汁,蒸十多分钟出笼,钵边再放几片汤中滚过的生菜叶即可食用。鱼嘴蒸饭用料讲究,土土土香,鲜嫩滑口,鱼香入饭,不落俗套。由于鱼头价高,而鱼嘴又是鱼头精华所在,因而也显珍贵。

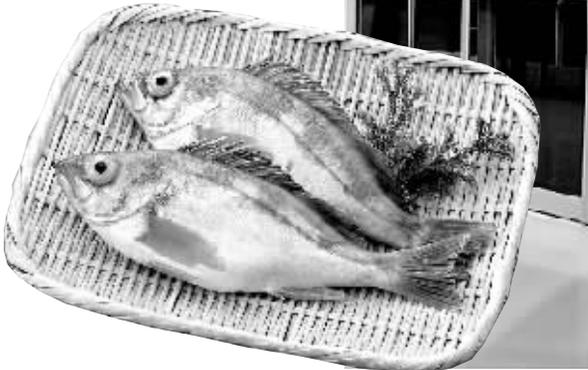
鱼腩肉指鱼头周边至鱼胸鳍

的肉,类似猪的“槽头肉”。虽同为颈部之肉,但鱼腩肉不似“槽头肉”那么多疙疙瘩瘩的淋巴组织,而是皮鳞泛白细嫩,烹饪起来也简单:把鱼腩肉切成拇指盖大小,抹少许盐,用生油生抽等拌匀,放入姜丝,再取乌榄角数块放入鱼中,此为“点睛”之作,然后上笼蒸十分钟,一碟榄角蒸鱼腩肉香气四散,肥美滑嫩,引人食欲,尤其是榄角的醇香,与鱼腩肉相配出神入化,是下饭送粥的好菜。

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,稍翻搅,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

根据食者口味不同,加葱花、芫荽或胡椒粉进食。

鱼头、鱼脖、鱼腩,本是寻常之物,在有些地方还会被弃之不用,巧就巧在平淡为神奇,物尽其用,且经济实惠,这应与粤人买鱼“开边”的习俗不无关系:用刀将一条塘鱼由头至尾劈成两半,带脊骨、鱼尾的叫“硬边”,不带脊骨、鱼尾的为“软边”,买者任选;鱼头至鱼尾也可切开单卖,指哪儿卖哪儿,很少人家会整条买。卖者不嫌烦,买者选料下锅更方便,如此细微精诚的交易文化,是促进烹鱼之法花样翻新的条件之一。海鱼虽好,但出国即被冰冻保鲜,解冻后鱼肉易碎,口感反倒不如淡水鱼了。 霍无非



煮妇经

如何防止食物变馊

过夜的饭菜烧透后,不要揭锅盖,不换盛器,放在阴凉通风处可防馊。如要延长长时间,就得多煮几次。

另外,用钢精锅或瓷器盛饭菜,

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

佛手牌味精 上海著名商标