



忙忙碌碌一个星期,好不容易盼到了周末,很有必要在精神和物质上好好招待一下自己。但说句实在话,实在是不愿意去街上的大排档,不卫生不说,那么多的膀爷扯着嗓子吆喝划拳,也着实让人倒了胃口。想了想,还是弄个家庭式的酒吧搞一下聚会吧。

无酒不成趣。朋友特别喜欢泡吧,但是又不愿拿出银子,于是偷学了调酒师的手艺。看朋友调酒真是一种近于极致的享受。他不慌不忙地把金酒、君度等基酒放置在放有冰块的调酒杯中,用调酒匙按顺时针方向摇匀,再倒入已经放置冰块的调酒杯中,等到手感到略有寒意时,表示已经达到了相应的冷却度,便可以通过滤酒器把酒装入杯里了。想来看过古龙武侠小说的朋友都对兰花指不陌生吧,朋友拿壶的手势优雅,就像一朵兰花,又很

圆台面 美味消夏 ◆ 王安濮

有绅士的味道。摇酒是调酒的重要一环,直接关乎着酒色的均匀和成色,手中的调壶要放在肩部和胸部之间,动作要不温不火,约摸晃个十几下,看调酒壶起了一层薄薄的雾气,鸡尾酒也就大功告成了。朋友整个调酒过程气韵流畅,酷热的感觉也就被他在清脆作响的碰撞中悄悄溜走了。

晶莹清澈的高脚杯泛出六七层不同的颜色,犹如一道绚丽的彩虹。放入几粒冰块,轻摇高脚杯,清冽作响,仿佛进入了白雪皑皑的富士山,清凉和圣洁同时扑面而来,朋友说,这就是喝情调。虽没有酒吧里的鸡尾酒那么烈,但口感真是不错。

听着悠扬的萨克斯乐曲,品着清凉的鸡尾酒,还得弄点可口的点心,才算是完整幸福的时尚。这下该我大显身手了。我生平最喜欢吃筋道的牛肉。因而,从来不买现成熟肉摊的牛肉。辛苦自己一点,到肉联厂分割车间买生牛肉。买牛肉要注意察肉色。注水、着色或者不新鲜的牛肉成色不是太艳就是太污。还要用刀试试肉质(生鲜牛肉

肌理细腻,刀锋一点即透)。为了筹备这次聚会,我很是下了一番功夫。选上好的生牛肉,粗粗分割一下,再用料酒、五香粉、茴香、酱油、精盐、生姜、清茶、香菇、葱段调配成的料汤,浸泡牛肉个把小时,先用普通铁锅烫一下牛肉,稍稍褪去些生气,再用高压锅文火煮沸。这几道工序层层渗味,缺一不可。这样煮出的牛肉才筋道有味,然后把牛肉切成方形放置冰箱,可长期保持色香味不变。

用作餐点的牛肉还要讲究刀工,削成细细的长方薄片,稍稍在微波炉预

热片刻,放进小碟子里,象征性的点缀些香菜,一盘可口的牛肉西餐就可以跟朋友一起尽情享受了。

当然鸡尾酒和牛肉不能敞开供应,但是冰镇的绿豆冰糖水、西瓜还有生啤是敞开供应。和朋友们谈艺术,谈人生,谈时尚,十分投机,不用担心侍应生冷不防杀出让理单。谈到兴致极处,忍不住还要高歌一曲,真是“诗(食)人会更无前”。

怎么样,你也来坐坐?



家庭菜谱

【红菱炒肉片】

猪瘦肉洗净切成柳叶片,放入碗内,加入精盐捏至发粘,加鸡蛋、湿淀粉、黄酒拌上浆。红菱去壳切片,用清水漂洗干净。净锅上火,熟猪油烧至四成熟时下入肉片滑油,捞起沥干油。原锅留底油再置旺火上,下姜末、葱段、红菱片略煸,加鸡清汤、精盐、味精烧沸,加入肉片翻炒,用湿淀粉勾芡,淋入熟猪油撒上胡椒粉颠锅装盘即成。成菜:肉片软嫩鲜滑、红菱色白脆爽。 钱桂华

【柠檬松子肉丁】

先将鲜猪腿肉洗净后,切成丁状,并另黄酒、盐、味精、嫩肉粉一起捏一下。在锅里放少许油,抓一大把松子放入锅中,小火炒,待松子微黄盛起,再放入少量油,用大火爆炒肉丁,并放上适量盐、糖,肉丁熟后;倒入松子,并将一只柠檬挤出的汁水倒入锅中,翻炒几下即可。 贾立明

【鱼香藕丝】

用糖、醋、辣油、花椒、酱油、葱、姜、蒜一起做成“鱼香”调料;将鲜藕去皮后刨成藕丝,将藕丝入油锅煸炒片刻后,用调羹将“鱼香”调料舀入锅中,与藕丝快速拌炒后盛起,吃口麻辣香脆。 相益



【蒜香卷心菜】

大蒜一头,去皮后拍碾成蒜蓉;卷心菜及姜洗净后切成细丝。锅内放植物油烧热,爆香蒜蓉、姜丝,再放入卷心菜,翻炒煸透后,放入精盐、鸡精调味,喷入少量高汤或开水,翻炒至熟。 郑梅初

【桃仁炒丝瓜】

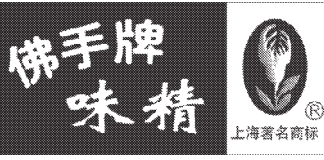
核桃仁用热水泡发,用竹签挑去衣洗净,入油锅炸成金黄捞出冷透。丝瓜去皮切成3厘米的小段,姜末炆锅后下丝瓜段炒透,加盐、味精,勾芡,放入炸好的桃仁炒匀即成。此菜丝瓜滑嫩,凉血解毒。核桃酥松,对大脑有补养作用。 茅伯铭

编读互动

本版“家庭菜谱”栏目是一个家庭厨艺展示、交流的平台,自推出以来,深受读者欢迎。现已汇编成书——《我家拿手家常菜》,由上海科学技术出版社出版。

另一本《我家厨房有诀窍》是由上海远东出版社出版。书中内容取自于本版食神会、煮妇经、食门槛等栏目,是新煮夫(妇)们的好帮手。

“我家厨房”内容从百姓家中来,成书之后又回到百姓家中去。为此向支持本版面的读者表示感谢。



八仙桌

自制夏日冰饮

- 1.山楂汤** 将山楂片 100 克、酸梅 50 克加 3.5 公斤水煮烂,放入白菊花 100 克烧开后捞出,然后放入适量白糖,凉后即可饮用。
- 2.冰镇西瓜露** 将西瓜去皮、去籽、瓜瓤切成丁,连汁倒入盆内冰镇,白糖加水煮开,撇去浮沫,置于冰箱内。食用时将西瓜丁倒入冰镇糖水中即可。
- 3.绿豆酸梅汤** 将绿豆 150 克、酸梅 100 克加水煮烂,加适量白糖,凉后即成。
- 4.荷叶凉茶** 将鲜荷叶半张撕成小片,与白术 10 克、藿香、甘草各 6

克共煮 20 分钟,加入适量白糖,凉后可饮。

- 5.椰汁银耳羹** 银耳 30 克洗净后用温水发开,除去硬皮,与椰汁 125 克、冰糖及水适量,煮沸即成。
- 6.番茄冰饮** 将番茄洗净,切开,先去蒂再切片,将籽剔除,切小丁,放入果汁机内,加入 1 杯冰块和 4 勺蜂蜜打匀,看到两者融合时,即可盛出食用。如果冰块太少无法打成冰沙的话,可以再酌量添加直到浓成沙为止,但果糖也要增加否则会不够甜。 钟影



菜篮子 节瓜

前些天在菜场见到有一种皮色青绿、外面毛茸茸的瓜。有不知情者还以为是为尚未长足的冬瓜呢。摊主告诉我:“这不是冬瓜是毛瓜,品种就这么大小,可好吃哩!”我因为在南方待过,南方人叫它“节瓜”,其实它是冬瓜的变种,属葫芦科,茎蔓生,春种夏收,是我国华南地区夏季优良的瓜菜之一。

它的吃法基本上与冬瓜相同,在粤菜中,用它塞肉后原只煮,还给它起了个十分雅致的名字“玉环跳柱脯”。

“节瓜”做起来也很简单,先用竹片轻轻刮去瓜皮留下的青色部分,然后用小调羹挖去瓜瓤,把冬菇、鲑鱼切成丁拌入肉糜做成肉馅填入,原只头用滚油略泡,滤去油,再用姜丝、虾米、冬菇丝调味成汁慢火煲,直到可以用筷插入为止。这里需要注意的是,煮时须在节瓜上开几个小洞,使汁味能渗入,湿淀粉勾芡。最后利用此菜的汁,可加些刀豆、菜苋,增加菜的色香味,这不失为一道美味可口的家常菜肴。 相益辉

食神会

三煮三焖 ◆ 绿叶

我母亲那一辈的人上馆子吃饭,喜欢点快炒的菜,理由是大火快炒非得专业用的加压炉方能镬气十足,焖煮炖烧的菜只要花点时间,任谁在都家做得出来。轮到我家掌勺,却得了个“厨具杀手”的封号,因为每年总要烧黑几个锅子。每次我把煤气炉火转到极小,便以为偷得半日闲,自顾去看书写稿、摆弄其他杂事,待及想起那锅食物,已是焦烟满室。

智利女作家阿言德在《春膳》中谈到她外公的妙计,把烧开的大锅食物放在衬有麦秆、棉絮的木箱里过夜,第二天取出,火候自足,酥烂适口,老先生戏称之为“女巫厨房”。从前北美洲东部的印第安人用木

锅煮饭,木锅当然不能放在火上烧,他们把烧红的石块扔进盛水的锅中,一样可以把水烧开,烹饪食物。所以结论是,咎不在我,只怪火的破坏力太强,直火烧锅这种事应该尽可能避免。

我曾考虑采用焖烧锅,但不久就发现,购置焖烧锅那笔额外的开支没有必要。烹煮食物本来就会有余热,用余热焐熟食物,跟文火的效果一般无二。如果一次的余热不够,把锅中物重新烧开一次,利用新的余热,效果比靠焖烧锅延长保温时间来得好,也省去把锅子拎进拎出的手续。经过多次尝试,确立我的方式,现在我以卤蛋驰名亲朋好友之间,就靠这三煮三焖的三斧头绝招,野温献曝。



图片由上海辞书出版社提供



厨房提示

识别病猪肉

购买安全猪肉时要注意几个小窍门。

- 一看猪肉是否有检验检疫证。**
- 二看猪肉表皮。**健康猪肉表皮无任何斑痕;病死猪肉表皮上常有紫色出血斑点。
- 三看猪肉脂肪。**健康猪肉脂肪呈白色或乳白色;病死猪肉脂肪呈红色、黄色或绿色等异常色泽。
- 四看肌肉色泽。**健康猪肉肌肉一般为红色或淡红色,光泽鲜艳,很少有液体流出,而且肌肉有弹性,用手按压后可立即复原。病死猪肉肌肉色泽暗红或带有血迹,弹性差。
- 五看血管状况。**健康猪肉血管中无凝结的血液,胸腹腔内无淤血。病死猪肉全身血管充满了凝结的血液,胸腹腔呈暗红色,无光泽。

另外,患猪蓝耳病的猪肉也很容易识别。因猪蓝耳病主要破坏猪的呼吸系统,使猪胸腹腔积水,内脏充血,如发现猪肉肉皮发紫、心脏肥大、肺部萎缩,就可能是患病猪肉。王艳坤