



圆台面

烟熏鲳鱼

◆ 孔明珠

我和姐姐都喜欢吃烟熏味的食品,烟熏培根,烟熏牛舌,烟熏鲳鱼以及熏青豆等等,不要对我说什么容易得癌啊,喜欢吃也不是常吃,那个量不致于患病的,这我有数。

农家的腊肉腊肠有烟熏味,是因为烧灶头,咸肉吊在那里长时间被烟熏火燎出来的。特地制的熏肠、熏肉我见过网友贴的照片,是放在架子上用柴火熏出来的。

小时候到我好伯伯家去,他是著名电影评论家,嗜吃如命,他笑嘻嘻告诉我,他会做烟熏鲳鱼的,当时我还不知道烟熏鲳鱼是什么味道,毕竟去西餐馆的机会不很多。好伯伯到厨房里做给我看烟熏鲳鱼。记得鲳鱼切块,腌制一下,然后用个旧铁锅,里面放一些刨花屑,鱼块用架子搁起来,然后就像点炮仗似的,一点就把盖子盖上,浓烟滚滚,我

们赶紧逃到屋里去。我当时是个小孩,没兴趣研究过程,只记得那个烟熏鲳鱼皮呈淡咖啡色,烟火气有点冲鼻,非常好吃。而且很珍贵似的,好伯伯给我吃很小一块,他自己也细嚼慢咽。好姆妈和好伯伯是一对欢喜冤家,他们总是互相嘲笑,好姆妈摇头指责他小气,好伯伯笑话她根本不懂烹调……我记得好伯伯说,这个刨花是很难弄到的,要什么什么木头的刨花,不晓得是不是一定要樟木啊,我没记住。

前几天看电视看到做烟熏鲳鱼的过程,我紧赶慢赶还是记漏了几点。腌渍鱼肉是要用芹菜、洋葱、鸡精、酱油、辣酱油等等,要腌渍半小时以上。熏料里面有糖、乌龙茶叶,居然还有一勺米饭,我好像没看见刨花屑。烟熏过程差不多,说是叫生熏,也就是生的鱼片直接上锅熏,直到熟。按我的理解,这个有点难度的,我会先把腌渍好的鲳鱼到微波炉中转一下,让它半熟以后再熏。我还记得是要上蜂蜜水的呀,也没看见。估计那大厨不肯全部教给我们,生怕大家都会在家里烟熏鲳鱼了。

那天我听朋友说现在超市有卖一种叫“烟水”的,是进口的调料,模仿烟熏的味道,可以自制烟熏鲳鱼的,过程我还没仔细请教。但是我不免有点沮丧,这个烟水方便是方便,但是把我对烟熏鲳鱼的神秘想象力全部破坏掉了。

所以我得把好伯伯的烟熏鲳鱼过程写下来,记住手工的好处。繁复的手工烹调过程也就是温暖人心的过程。因为我一听见烟熏鲳鱼,就仿佛看见好伯伯戴着啤酒瓶底一样厚的眼镜,天真、得意的样子,听见好姆妈为了包庇、疼爱我,和他佯作争吵的声音。

烟熏鲳鱼一定要用很新鲜的鲳鱼,斜着切片,厚一点,烟熏好后,鱼皮呈焦糖色,皮下是白色的鱼肉,咸鲜可口,可以蘸色拉酱吃,我比较喜欢蘸千岛酱。蘸番茄沙司也不错。

厨房提示

猪肝炒前用盐水浸

将刚买回的猪肝放在自来水龙头下冲洗10分钟,然后切成片放在水中浸泡30分钟,反复换水至水清为止,以彻底清除滞留的肝血和胆汁中的毒物。浸泡肝脏的水以淡盐水为佳。这是因为,淡盐水呈高渗状态,通过渗透作用,能有效地吸附滞留于肝组织中的毒性物质。

王风成

食门槛

海参入味三法

水发海参充满了水分,故其不易吸收外加的调味品,难以入味。入味有三法:一是烹调前开油锅炸去一部分水,再燃烧时,调料正好“顶替”;二是调味料应稍浓些,使之粘附表面,起到了入味的作用;三是焖烧过后一定要收稠卤汁,在收稠卤汁过程中,解决入味问题。

周艺诚



料理台

川菜一绝 鱼香味

“鱼香味”菜肴具有咸甜酸辣兼备,姜、葱、蒜味浓郁,色泽红亮的特点,是川菜中独有的一种特殊味型。因源于四川民间独具特色的烹鱼调味的办法,故名“鱼香味”,用于炸、溜、炒之类的荤素原料。调制“鱼香味”时,并不使用鱼品,却具有浓郁的鲜鱼香味,被人们誉为川菜一绝。

因为鱼的腥味很重,而四川民间的人们又最喜爱吃,为了去腥,人们在做鱼时加入些泡菜,如泡红辣椒和泡姜、少许泡菜等其他调料。后来厨师们把民间的烹鱼方法定为泡菜鱼的烹制方法,有的地区还把此方法定为一种味型,称“泡菜味”。在“泡菜味”的基础上逐渐改进,演变成为只用泡红辣椒再加上川盐、白糖、白酱油、醋、味精、姜、葱、蒜烹制而形成的“鱼香味”。

“鱼香味”是怎样做出来的呢?先用泡红辣椒在油锅中炒香出色,再下姜、蒜炒香,迅速烹入白酱油、醋、白糖、味精,兑好的汁水,收汁亮油,放入葱翻均匀起锅装盘即成。因泡红辣椒经调和烹制,发生色香的变化,加上咸甜酸鲜和泡红辣椒,成为咸、甜、酸、辣兼备;而姜、蒜、葱在高温条件下所挥发出醇类、醛类物质,在烹炒

的香味和独特味道的和谐统一,就形成了独具特色的“鱼香味”。

“鱼香味”的适应性广泛,如家禽菜、家畜菜、素菜、禽蛋菜都可用,不仅适用于热菜,而且也适用于冷菜,只是烹制有所差异。就食冷菜的“鱼香味”来说,原材料相同,但制法却有二种:一种是调料不下锅,将所有的原料调均匀溶解兑成味拌入或淋入加工好的半成品菜肴之中,醋应略少于热菜的用量(因醋遇热要起一定的挥发作用)。另一种是将泡红辣椒、姜、蒜调均匀用八成热的熟菜油一淋,再将葱、白酱油、味精、白糖、醋加入泡红辣椒、姜、蒜的碗中调均匀用盘盖上,冷却后拌入或淋入加工好的半成品的菜肴之中。热菜的“鱼香味”在川菜中有二种配料方法:一种是川盐、泡红辣椒、姜、葱、蒜、白酱油、白糖、醋、味精。另一种是郫县豆瓣(红辣椒酱)、白酱油、白糖、味精、醋、姜、葱、蒜。在具体操作时注意熟悉调料的性能质量,要掌握咸、甜、酸、辣的互相抵消,互相压抑,互相渗透,以及主料的溶出量。恰当运用调料,要根据原料质地因材施料。异味重的施料应浓一些,清香的调料应少一些,在操作中要掌握好油温和火力对味和色的作用(特别是姜、葱、蒜、泡红辣椒)。周玲



药膳房

秋季常喝防燥汤

立秋一过,天气渐凉,人们在享受秋高气爽的同时,可别忘了它带来的时令的主气——燥。

治燥之法,以润为贵。可以常喝些食品熬制防燥粥汤。

冰糖黑木耳汤:黑木耳10克、冰糖30克,文火炖熟后服食,可治疗口鼻干燥。

百合莲子粥:百合、莲子各适量煮熟食用,可益气、强身、聪耳、明目、润肺养阴。

麦冬杏仁茶:用少许麦冬、杏仁、甘草泡茶饮,可清润、养阴清热、生津止渴、泻火。

三鲜汁:鲜藕500克,荸荠500克,梨500克,白糖50克。将藕、荸荠、梨洗净去皮,切薄片,榨汁,加白糖饮服。可生津润燥,止咳化痰,凉血止血。

贝母梨汤:梨一个,川贝母粉3克,冰糖10克。先将梨去核,再将川贝母粉和冰糖放入梨中,将梨扎好,放入碗中加水,隔水蒸15分钟,温服,每日早晚各一次。有生津止渴,清热化痰之功效。

秋梨粥:梨两个,洗净后连皮带核切碎,加粳米100克,水适量煮粥。因梨具有良好的润燥作用,用于煮粥,可作为秋令常食的保健食品。

胡萝卜粥:将胡萝卜用素油煸炒,加粳米100克、水适量煮粥。因胡萝卜中含有胡萝卜素,人体摄入后可转化为维生素A,适于皮肤干燥、口唇干裂者食用。

马凤喜



家庭菜谱

【咸蛋黄炒茄饼】

茄子洗净,切成片,每片的中间再切一刀,不切断;咸蛋取蛋黄部分备用;半肥瘦的鲜肉,剁成肉糜,加盐,胡椒粉拌匀。取一片茄子分开,中间填肉馅,稍捏;鸡蛋打散,加面粉、盐调成糊,将每只茄饼都均匀沾上糊。锅上火,入油,中火烧热,下茄饼炸至成型后,转小火炸熟。净锅入油,下咸蛋黄炒至起沙,投入茄饼翻炒均匀即成。

叶成伟

【南瓜炒黑木耳】

南瓜去皮洗净,切成片备用;黑木耳洗净置碗内,用凉水涨发。将南瓜片与黑木耳入沸水锅中焯一下,捞出沥干。锅上火,入油烧热,下南瓜片、黑木耳翻炒,加白糖、盐、味精,颠翻几下,淋麻油出锅即成。

叶成伟

【丝瓜炒豆腐脑】

把丝瓜去皮洗净,切成旋刀块;把嫩豆腐放在开水中,用小火煮5分钟,再用清水冲一下,沥去水分。把炒锅放在旺火上,加入熟猪油烧热,倒入丝瓜,炒到丝瓜发软,加入高汤、酱油、盐、糖、葱花,翻动几下,烧开。再倒入豆腐脑,一起煮开,加入味精即可。

小毛

【青椒香干炒毛豆】

先把青椒洗净,去籽,切丝,香干也切成丝。旺火热锅,将油烧到七成熟,放入青椒、毛豆,炒到毛豆将熟,下香干丝,加调味料及水,再炒片刻,加上麻油即可。

美菊

【茄片炒茭白】

将茄子洗净切成片,用清水浸泡3分钟,捞出沥干。茭白洗净切成片。锅内放入花椒油,旺火烧热,放入葱花、蒜泥,炸至七成熟,放入茄片,炒拌均匀,再放入茭白片,加入酱油、盐、糖,炒拌成熟即可。

毛美菊

【绿豆芽炒鸭丝】

将绿豆芽掐去两头洗净;鸭肉、熟火腿、青椒洗净,均切丝;鸭丝用料酒、盐、水淀粉拌匀上浆;葱、姜洗净,切丝;将盐、味精、醋、清汤兑成调味汁。锅内入油烧至四成热,投鸭丝滑散至熟,盛出;锅留底油,下葱、姜丝、火腿丝略炒,投入绿豆芽、青椒丝炒熟,再放鸭丝,烹入调味汁翻匀,出锅即成。

钟正和

【香肠炒冬瓜】

将青椒、冬瓜洗净,切成片;香肠上火煮10分钟后取出,切片;蒜头洗净,斩末。锅内入油烧热,下冬瓜片,中火翻炒,加少许水焖一分钟,待冬瓜稍软后倒入青椒、蒜末,炒至青椒变色,最后加入香肠炒匀,加盐,鸡精调味,出锅即成。

钟正和

【南瓜炒牛肉丝】

牛肉丝炒熟盛起,葱姜末煸香,放入南瓜丝,青红椒丝煸炒,加盐,味精,少许香醋,再放入牛肉丝炒匀,淋上麻油即成。

茅伯铭

在中秋、国庆来临之际,向喜欢厨艺的读者征集家宴菜谱,要求荤、素菜,汤、点心搭配,一组共8-10个菜,并写明具体操作步骤。

图片由上海辞书出版社提供

