



家宴菜谱

◆ 张苏华

【油爆河虾】

将大河虾剪去头须和虾脚,洗净沥干水。炒锅里放精制油,用旺火烧到沸滚时,投入河虾略炸,见虾壳呈红色,虾头壳、须脚松开,即倒入漏勺里沥去油。在倒尽油的热锅里加入黄酒、生抽、白糖、米醋、葱末、姜汁搅至卤汁稠粘时,将炸好的河虾倒入,速颠翻几下起锅,把虾整齐地装在盆中,放上少许香菜即可。

【鱼香肉丝】

把猪腿肉切成6厘米长、宽厚各0.2厘米的丝,用黄酒、盐拌和均匀,放入打散的鸡蛋、生粉调匀上浆。另将白糖、酱油、醋、味精、水生粉调在小碗里待用。锅烧到六成热时,放入精制油,随即倒入肉丝炒散,至断血即倒入漏勺,沥去油。锅底留余油,下葱花、姜末、豆瓣酱一起煸出香味后,放笋丝,同时将肉丝入锅炒和,随即用小碗调料倒入锅内,迅速翻炒几下,加味精后勾上薄芡,撒上胡椒粉,浇上麻油起锅装盆。



【流黄青蟹】

将蟹洗净,除去爪尖和脐盖,剥开蟹壳,挖掉胃囊和两边的水蓑衣,清洗沥干,斩切成块,大蟹用刀背拍松,撒上面粉待用。将锅在旺火上烧热,用油滑锅后,锅里放精制油烧热,再下葱段、姜片煸出香味后,推入蟹块,煸至蟹壳变色,即加黄酒、白汤、食盐、味精,烧3分钟后,用水淀粉勾芡,同时将打散的鸡蛋液慢慢地淋入,边淋边用铁勺在锅里搅拌,使蛋液均匀地分布在蟹块上和卤汁里,最后加入熟精制油出锅装盆。

【白汁桂鱼】

桂鱼刮净鱼鳞剖开脐眼,用筷子从口腔内绞出鱼鳃和内脏,洗净后斩去两侧和背部鱼鳍,下开水锅烫一下捞出,放入冷水中,用小刀刮去皮面黑衣,在鱼肉两侧各划几刀使其入味,放少许盐擦匀,置长盆内,撒上味精,加葱姜、料酒,上笼用旺火蒸15分钟取出。将炒锅烧热,倒入精制油,放入火腿、青豆,加入汤、精盐、味精,滗入鱼汤,待烧开后用水淀粉勾芡搅匀,出锅浇在桂鱼上即成。

【春白海参】

将水发海参洗净,用刀从背部斜片成0.5厘米厚的蝴蝶片状。鸡蛋用冷水煮熟,剥去壳,剖成4片,去蛋黄,留鸡蛋白,片成月牙状薄片,砂锅置旺火上烧热,下入精制油,烧至五成热时,下海参片和青菜心滑油后倒出。原锅加入鸡汤,倒入海参片、火腿片、青菜心、蛋白,加精盐、料酒、白砂糖、胡椒粉、味精,煮沸后,用湿生粉勾玻璃芡,出锅装于窝盆内,在盆的四周淋入鸡油即成。

佛手牌
味精



食神会

吮螺与吻螺

◆ 霍无非

中秋的螺肉最肥美。在广东,可食用的螺类有石螺、田螺等,石螺生在沟渠、鱼塘边的石罅一壁中,壳略尖,色浅;田螺长在稻田的泥水里,壳浑圆,色深。石螺个儿小,田螺个儿大,石螺的体积约为田螺的三分之一,故不及田螺肉厚,但其味道又是田螺所不及的,无田螺特有的土腥味,所以,田螺吃肉,石螺吃味,如可选择,多数广东人宁食石螺。

就营养成分而言,两者差别不大,主要含蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、钙、铁、磷等,有清热、利水之功效。

虽然石螺肉鲜美,但它个儿小,壳又比田螺硬,食来更要费功夫。把螺买回,放在清水里要养一至两天,勤换水,等螺吐尽腑中油物,捞出,再将外壳污泥清洗干净(石螺较田螺污泥少),用铁钳钳去螺尾(壳尖),就可下锅。

螺类宜爆炒,锅内油热时,加入豆豉、蒜蓉、姜丝等作料,爆出香味,把螺倒入翻炒。广东人不善食辣,故一般不放椒丝、辣酱,倒喜爱放几片切细的紫苏叶,使螺味鲜浓,去其腥味(喜吃辣者可放

椒丝而不放紫苏叶),再适量加盐、生抽、片糖,加水上盖,十分钟许味已入螺,汁剩少许即可出锅。如是田螺,则需多炒二三分钟才可炒透。

螺这食物低档,但颇大众化,故食螺适合亲朋好友小聚,用手抓食才爽,还讲究一个吮字。当举头望明月时,低头品螺香,耳旁尽是“唏唏嗦嗦”的吮螺声,有人三两下吮完一只螺,螺壳一甩,好不得意,有人好半天吮不出螺肉,嘴唇长时贴紧螺口,很像在吻螺。吮螺的技巧如何,从桌前的“战利品”——食弃的螺壳数量便知,有的堆成“小丘”,自是高手,有的仅有三五个,肯定吻螺!结果会吮的越吮越想吮,多多益善,会吻的索然无味,只能借助牙签挑食,若没耐性,放下筷,让店厨再炒一碟净螺肉上桌,就少了些趣味。其实,吻螺改成吮螺,中气要足,唇贴螺口猛一吮,螺肉多半会入嘴。如吮不出,大多是汤汁炒干了,润滑不够,用筷子将螺肉往壳深处捅一下,然后气沉丹田,再用劲一吮,极少有吮不出的,不信试试?

煮妇经

面包防干霉

将面包放入加盖的陶瓷或者玻璃容器中,再在底部放一块生土豆或一把食盐,这样既可以防干又可防霉,或将面包放入塑料袋内放一根洗净的芹菜也可保新鲜。胡安仁

药膳房

嘴唇生疮熟苹果治

吃熟苹果可治嘴唇边生热疮、牙龈发炎、舌裂等内热现象。其方法是:将苹果连皮切成六至八瓣,放入冷水锅内煮,待水开,即将苹果取出,连皮吃下。每天一次,每次一个,连吃7-10个可愈。此法还有润肠通便的功效。王小溪

圆台面

谁来掌勺

◆ 明伟方

婚前我和女友都住集体宿舍,是典型的“一个饭盒一把勺,肚子饿了食堂跑”的那类人。所以那天,当我们从那位胖乎乎的老太太手上接过结婚证书,共同走进那十多平方米的小窝时,面对塞满了的锅碗瓢盆,我们心里却是一片空白:谁来摆弄这些玩意?

还是刚刚“就职”的妻打破了沉默:“现在劳动工具有了,劳动对象也明确,关键是缺劳动者这一要素。”我说:“三要素缺一不可。根据伟大导师的理论,生产力决定生产关系,假若不尽快确定出劳动者来,势必也会影响我们俩的关系。”事关重大,我们召开了第一次家庭会议,达成一致协议:进行为期一个月的锅碗瓢盆实习,谁输谁掌勺。

根据“理论对实践具有重大指导意义”的原理,第二天我们就从图书馆抱回一大堆烹饪方面的书籍,各占据书桌一角钻研起来。那拼命劲头不亚于当年备战高考的那段时光。我们的学习劲头可把对门的马

大嫂感动了,她拧着她那还在读小学的儿子耳朵,指着我们作“现场报道”:“你看人家叔叔阿姨,刚结婚就这样废寝忘食地学习,你可要多学点人家!”我心里暗暗叫苦:这实在是生活所迫呀!

五天理论学习阶段结束,我和妻进行问答考试,结果我的理论成绩暂时领先。

理论成绩屈居第二的妻在实际操作阶段大有背水一战之势。只见她烧、炒、烩、煸,样样摸索;色、香、味,毫不马虎。

一个月的实习期终于满了。我和妻各做了三道菜,请来马大嫂品尝排名,结果前三名都是妻做的。妻高兴得欢呼起来。我连忙郑重宣布:“根据理论和实践两方面的考核结果,从即日起张梅同志担任本家庭的掌勺,明伟同志作理论指导。”马大嫂听了叹了口气道:“搞来搞去,做饭做菜的事还是落在我们女人头上。”妻子也恍然大悟过来,指着我叫道:“我中了你的圈套了,原来你是想‘君子动口不动手’呀!”

家宴菜谱

【板栗鸡翅煲】

板栗去壳,洗净,鸡翅洗净,斩块,加入调味料拌匀腌15分钟,蒜去皮剁碎,姜去皮切片,葱洗净切花;锅中放油烧热,放入腌好的鸡翅稍炸,捞出沥油;砂锅放油烧热,入蒜碎末、姜片爆香,加入鸡翅,调入料酒、清水,加入栗肉同煲至熟,调味,用生粉勾芡撒上葱花,淋入香油即可。

【芋仔烧鸭】

选用个头均匀的小芋仔,刮洗干净,沥干水。将宰杀整理后的鸭子清洗干净,去掉大骨,加工成长约4厘米、宽约2.6厘米的长形鸭条。姜拍松,葱打结。炒锅置旺火上,放入精制油,油烧至七成热时放鸭条下锅,加姜、葱、花椒一起炒干水分,出香味,下精盐和酱油,再炒至鸭条上色时,加汤烧开,撒去浮沫,移小火上加盖焖烧。待鸭条烧至五成熟时,加芋仔下锅一同烧。烧至全熟,即捡去姜、葱不用。然后放味精、湿生粉,将汁收浓起锅。

【红烧花菜】

将花菜掰成小瓣,胡萝卜切成菱形块,连同冬菇放入开水内烫一下,捞出沥净水分。将炒锅置于火上,放入精制油,烧热,下入葱末炝锅,随即把花菜、胡萝卜块、冬菇倒入锅内翻炒两下,加入料酒、精盐、白砂糖、酱油和适量清水。开后略烧一下,调好口味,加入味精,用湿生粉勾芡,淋入花椒油即成。

【砂锅鱼头汤】

选带有部分鱼肉的花鲢鱼头洗净,去鳞及鳃,沥干水分,斩成两片,用精盐、料酒调味。熟火腿、熟猪肉、冬笋均切成薄片,豆腐切成条形,用沸水烫漂两次。大白菜洗净切成长片,水发香菇、平菇去蒂,切成块。炒锅置旺火上,下熟猪油烧至六成热,放入鱼头炸一下捞出。锅内留油50克,放入生姜、葱炒出香味,放入鱼头,加鲜汤、精盐烧沸出味,再加花椒、料酒、泡辣椒、胡椒粉烧开,拣去姜、葱,加入豆腐、大白菜、熟猪肉、熟火腿、冬笋、香菇、平菇、味精,烧沸至大白菜刚熟,以鱼头盖面,倒入砂锅,其他原料垫底,加盖移至小火焖烧片刻,见鱼眼凸起,鱼皮起皱纹,汤浓稠时下葱段,待汤大滚后迅速上席。

【红油水饺】

腿肉洗净,斩成碎末,盛入不锈钢器皿内,加入酱油、白糖、精盐、味精、黄酒、胡椒粉、葱姜汁、清水,调拌均匀,最后加麻油、精制油调拌好,待用。面粉用冷水调匀成劲,搓成条,摘成60只面团,用木棒擀成圆形薄皮,将馅放中间,对折用手指捏紧成饺子生坯,入开水锅内煮熟装碗,放上自制的红油调料(取一大碗,加入葱末、姜末、蒜泥、花椒面、胡椒粉、酱油、白糖、精盐、味精、芝麻油、辣油、香醋调匀即成红油调)蘸食。

图片由上海辞书出版社提供

