

家宴菜谱

◆ 张栋

【咸蛋炒苦瓜】

苦瓜洗净切开,去子后切成片;红萝卜去皮,切成丝;葱切成段,蒜剁成茸。熟咸蛋切半,分开蛋白和蛋黄,分别切成丁状。煮沸锅内的水,加入1汤匙盐,放入苦瓜片余烫30秒,捞起过冷河,沥干水待用。烧热锅内3汤匙油,爆香蒜茸和葱段,倒入咸蛋黄和1/3汤匙料酒拌炒均匀。再将苦瓜片、咸蛋白和2汤匙清水倒下锅炒匀,加入1/2汤匙白糖和1/3汤匙浓缩鸡汁拌炒入味,即可出锅。

要去除苦瓜的苦涩味,可放入加盐的沸水中焯一下,捞起过冷水再下锅烹煮,起锅前加少许白糖吊味,便可使苦瓜的味道鲜美,且微苦回甘。挑选苦瓜,以颗粒大且饱满为佳,这表示瓜肉较厚,苦味不会太重;颗粒愈小,瓜肉相对较薄,苦味会偏重。



【清蒸柠檬鱼】

洗净2个柠檬,分别切成两半,将一个半的柠檬放在榨汁器上,用力挤压出汁来,做成柠檬汁待用。剩下半个柠檬用刀切成薄片,摆在碟边做装饰用。蒜头拍扁去衣剁成茸,红辣椒洗净切成丁,香菜洗净将香菜茎切成末,香菜叶留着待用。调酱汁:将蒜茸、红辣椒丁、香菜末放入碗中,加4汤匙鱼露、2汤匙糖和刚才榨好的柠檬汁,拌匀备用。将鲈鱼洗净,撒1汤匙盐抹遍鱼身,与酱汁一起放入碟中。烧开半锅水,放入鲈鱼和酱汁,盖上锅盖大火蒸7~8分钟,直至鱼眼突起,鱼身用筷子可穿透。取出蒸好的鲈鱼和酱汁,将酱汁淋在鱼身上,摆些香菜叶做点缀即可。

【青芥辣酱爆牛肉】

牛肉洗净切粒备用。马蹄洗净去皮切成菱形备用。红辣椒洗净去子切成菱形备用。开锅下油,爆香蒜茸、红辣椒,加入牛肉粒翻炒,再下适量的芥辣酱、酱油继续翻炒至牛肉熟透,加入马蹄,最后以盐、糖、鸡精调味上碟便可。

【雪菜鸡丝面】

雪里蕻洗净,挤干水切碎末;胡萝卜洗净切丝备用。鸡脯肉洗净切丝,放入盐、淡色酱油、淀粉、白糖、少许胡椒粉腌渍15分钟,锅内倒油烧热,将鸡丝快速爆炒后捞出待用。锅内倒油烧热,放入葱末、雪里蕻、胡萝卜丝及白糖、盐,以大火煸炒,再将鸡丝回锅拌炒均匀。面条煮熟盛入碗内,加入鲜汤,铺上雪里蕻末和鸡丝即可。

【糯米藕】

将老藕洗净除节,然后把每节藕的藕眼填满淘干净的糯米,用一片藕片错眼封好口子(用竹签钉牢),逐一码放进垫有竹笆的砂锅内,盖上两层鲜荷叶,掺入清水(以淹没藕面为度),盖上盖,置大火烧沸后,改文火炖约2小时,至藕节呈褐色且糯米熟透时,取出来晾凉,刮去藕节表面的粗皮,切成薄片,赤砂糖和桂花熬成糖汁浇在藕上即可。齐建荣

下期继续征集汤的多种做法
图片由上海辞书出版社提供

食神会



◆ 吴翼民

又是一年一度新米应市的季节了,不由人不想起新米熬粥的粥凝和新米煮饭的饭糍。老米熬粥煮饭也有粥凝和饭糍,但远逊色于新米者,甚至可以说,人们对老米所谓的粥凝和饭糍没有一丁点儿兴趣。

刚轧好的新米真是莹莹然的白,有一股天然的大米清香。

在漫长的秋冬季节,乡人最喜新米熬粥。那粥啊,不管是上等的滋补品,绝不逊于豆浆和牛奶,食之生津暖胃,齿颊留香,是老人和孩子最佳的营养。新米熬粥,粥面上有一层透着油亮的黏黏稠稠之物,那便是粥凝。我说此乃粥之精华,特易消化吸收、特养人,尤宜于喂养婴儿。所以乡人最喜撒起粥凝喂养小儿。经过了粥凝的喂养,水乡哪个小儿不白白胖胖?水乡小孩除了母乳、就是粥和粥凝,别的营养品是不进门的,他们喝新米粥和粥凝,是得了天地之灵气的,所以除了白胖还水灵。水乡女子俊美、男儿清秀肯定与此有关。

我离开乡下后,常惦念着水乡的新米,那种叫做“金南风”和“桂花黄”品种的新米,别处的别的品种的新米似都不如我插队乡下的好,乡亲们也知道我的心思。待新米一收获便马上给我送来,我除了自己熬粥喂孩子,还送些给邻居尝尝。老人对新米熬粥的粥凝尤其看重,凡家中有女人坐月子,必舀去让产妇喝了,那物催奶最见成效。

新米粥好吃,新米饭同样好吃。乡下男子汉说,吃新米饭特长力气。果真如此,那新米饭又白又亮又香又糯,不用菜也能夸它个两大碗。

新米煮饭,最好的副产品便是饭糍,亦即锅巴。得有个先决条件。须在灶头上用大铁镬烧饭成就的饭糍才算得饭糍,否则就逊色,就勾不起兴趣。乡下家家户户都用灶头大铁镬煮饭,如果用木柴或豆荚秆作燃料,饭糍的质量益佳。当铁镬里的饭盛得差不多时,贴着镬底的一张黄澄澄

的饭糍就显露了出来,老练的农家主妇会在灶膛里添一把柴,任镬子里哗哗剥剥作响,饭糍会呈焦黄,会卷将起来。这时,馋嘴的孩子们早守候在灶边了,眼光灼灼地盯住镬里看。农家主妇利索地将一大张饭糍铲起,分成几份,一一分配给边上的孩子。孩子们也顾不得烫手烫嘴了,赶快将饭糍朝嘴巴里塞,嚼得刮辣松脆、满口的米香。新米饭的饭糍好吃,殊不知新米菜饭的饭糍更妙不可言——经了霜打的青菜是多么的酥甜,和新米一道煮饭应是珠联璧合的绝配。那就等不得把饭吃了,饭糍先已被铲个干净,吃个精光了。

如今在大饭店里吃“天下第一菜——锅巴汤”,还有超市里买的小吃锅巴,这所谓的锅巴皆是赝品,实乃油炸的饭饼,远不能与乡下的新米饭糍相比肩。

厨房提示

烧猪蹄放醋好

在烧猪蹄时,稍放一点醋,能使猪蹄中的蛋白质易于被人体吸收,并使骨细胞中的胶质分解出磷和钙来,从而增加营养价值。张树明

食门槛

莲子百合不必泡煮

莲子百合煮粥是秋季润肺佳肴。人们常把坚硬的莲子和干硬的百合先泡后煮,其实不必。

在粥煮熟时,将洗净的莲子和百合均匀地埋入刚煮熟的粥里盖上盖焖,一两个小时后就很软了。当然要提前煮粥,留出焖的时间。连国庆

地方风味

没去过安徽两淮,可淮北鱼咬羊、淮南八公山豆腐对我这个酷爱美食的人,早已心有所知。对于鱼咬羊熟悉指数略高于八公山豆腐,因为鱼咬羊味香醇厚,做法相对比较复杂,加上菜名因料而得,所以印象深刻。

鱼咬羊难度做法主要是第一道用竹筷从嘴中插入腹中掏出内肠鱼肝这工序,有点技术成分,一般新手往往会将鱼胆弄破或鱼体搅破,这样失败对于初学烹饪该菜肴人多见。余下活儿简单也老套,掏尽鱼内脏后洗净鱼肚控净水,将羊肉切成细碎小丁,开水略焯后沥干水分,调入精盐味精料酒蟹肉粉码

淮北鱼咬羊

◆ 安子

味,再把这些羊肉丁置入鱼腹内,即成鱼咬羊生坯。锅内放油上火,入葱姜煸香,放入鳊鱼略煎,加老抽、绍酒、精盐、干辣子和少许清汤,烧沸后用小火焖烧入味,装盘时加糖略煸,改用大火稠浓汤汁,撒点胡椒粉葱白,即成。鱼咬羊作为一道徽帮名菜流传至今,与菜名故事渲染也有着一丝关联。淮北地区食羊成俗,尤喜食夏季伏羊,传说在牧羊途中有只羊过桥不慎落水而溺,众鱼围食,恰被渔人捕之,鱼腹中有未来得及消化的碎羊肉,渔人乃羊肉未弃,连鱼一同烹之,谁知鱼味特鲜羊肉特美,于是流传开来。

鱼腹藏羊肉大火烧小火焖,汤汁黏稠,加之辣椒香菜相辅成味,辣裹着香,香蕴着辣,有南方人香口感觉,亦有北方人辣味痛快;羊肉性味甘热,含丰富磷钾钙,鱼肉性味温平,含大量维生素ABD和尼克酸,两者同烹,相得益彰,不腥不膻,鱼酥羊肉烂,风味别样,汤鲜味美,有入口难忘感觉。

如今的鱼咬羊做法也得到新异进步,羊肉成分里多了火腿海味山野菌菇类其他味料,味道也更胜一筹。来安徽煤城淮北,若是不吃上回鱼咬羊,不喝上杯口子酒,不尝下酱包瓜,一定会枉行一遭。



家宴菜谱

◆ 姜涛

【三丝扒茄合】

茄子切成夹刀片,酿入调好料的肉馅,酥炸粉加水搅成糊,茄子挂上糊,放入油锅内炸成金黄色,放入火腿丝、香菇丝、竹笋丝炒熟,放调料即可。

【番茄草菇】

将油菜叶洗净焯水,捞出抹上香油,摆在盘子中。西红柿去皮,切去根部挖出内瓤开口朝下,码在油菜叶上,草菇洗净下四成熟的油中略炒,再加料酒、酱油、白糖、素鲜汤、味精煸炒,勾芡后装入西红柿内即可。



【清炖狮子头】

先把五花肉切成小丁,用鸡蛋清上劲,配入马蹄搅成肉馅。锅里高汤,余入打好的肉馅,约炖40分钟即可。

【香辣虾】

把土豆去皮切块儿,冬笋切块,西芹切条,大葱切段,放一边备用。把活虾清洗干净,然后在每一只虾的背上开一刀,以便后期制作入味儿。支炒锅,下适量蟹油,然后加入少许干辣椒段儿,翻炒两下,把虾和土豆块、冬笋块、西芹条、大葱段一起放入锅内,来回翻炒。炒上几番以后,配料差不多熟了,下蟹酱,然后下少许味精、鸡精、白糖,继续翻炒。炒至虾身卷曲,颜色变成橙红色,即虾已断生,即可出锅。

【樱桃肉】

猪肉切丁,炒锅中放2000克水,放入肉丁、葱末、料酒和五香粉,小火煮30分钟将肉丁捞出。油锅放油入肉丁炸成金黄色捞出,油锅中放少许油,放入葱末、姜末、番茄酱翻炒即可。

【莲子山药粥】

将猪肚去除脂膜,洗净切碎,莲子、山药捣碎,和糯米同放锅内,加水文火煮粥。

【鱼茸麻团】

将净鱼肉剁成鱼茸,把荸荠去皮切成末,将芝麻洗干净,放容器中,倒入沸水,盖上盖焖15分钟后沥干水分。将鱼茸放入盘内,加荸荠末、葱花、姜末、料酒、酱油、盐、鸡精、麻油、干淀粉、水,顺一个方向搅,备用。备一平盘放入芝麻、面包渣拌匀,将鱼茸捏成丸子,滚匀芝麻、面包渣,过油炸成金黄色,沥油装盘即成。

