



我自封为偶然派大厨,因为我这方面的功力可是很厉害的,什么功力?就是“忘东忘西”的功力嘛!如果有“忘东忘西大赛”我一定可以轻易就蝉联冠军。唉,真的是没办法呀!

举个例,我去买菜,东看西看,乱买了一堆东西回家,把食材放进厨房后,才开始认真想:我买这些菜做什么呢?这时就会摸到口袋中有一张购物单,这是出门前写的必买之物的清单,可眼前买来的东西都不在清单上!

本来想要做菜的材料,完全没有买……这可怎么办?没关系、没关系,赶快来想想办法,开始在购买的东西中东拣西挑,玩起连连看的游戏,如果把这两样菜连起来,那几样东西烩在一块儿,会是什么样的味道呢?请你不要笑我,我知道我是很不及格的家庭主妇,可是偶然派的食物味道有时还是不错的!

这里有一道偶然派菜式的发明经过:有一天,我很有吃红烧豆腐的兴致,就跑去买菜,回到家,看花布袋中装了:肉、番茄、茄子、一把青葱、三个鸡蛋、一条鱼。你现在看出来我忘了什么吗?对了!我想吃红烧豆腐,可是我却没买主角:豆腐。

你可能说,就煮道鱼香茄子来吃吧。可是我买的茄子长得又胖又圆,不像长条型的茄子那么秀气,做出来会白肉太多,不好

看。你说,那就做焗烤番茄好了,番茄切开挖空,填进肉,放进烤箱烤熟吃,可这样又太没创意了!东想西想之后,我看着胖胖圆滚滚的茄子,对它说:今天我拿你来玩些新菜式。

我把茄子横切成四段,中间用刀挖空,挖出来的白茄子肉再切片。肉剁成肉末用一只蛋搅一搅,并加一点盐、撒一点胡椒,把烤箱先加热到180℃,把肉末填进挖空的茄身里,拿出耐热瓷烤盘,切片的白茄子肉铺在盘里,顺便淋上植物油,茄子上再加一片番茄当盖子,然后,把这一堆东西放进去烤25分钟。哇!真紧张呀!不知道会变成怎样口味的菜式?

“这是你新学的意大利菜吗?很好吃。”先生说。“是呀!叫做‘番茄盖子偶然茄’。”我说。唉,忘东忘西的家庭主妇还真会瞎捣。

先生看我一眼,就知道是老婆自己发明的。“好啦,我承认。本来想做红烧豆腐,可是忘了买豆腐。”我不打自招。“忘了买豆腐,还可以自创一道新菜出来?算是蛮不错的结果。”先生说,他已经对我这种忘东忘西牌老婆很适应,因为他吃到以“偶然”命名的菜式还真的不少。“偶然派食谱”其实每个人都有,忘东忘西的时候如何应变,变出好玩的创意菜,才是这一派食谱爱好者追求的宗旨。

食门檻

帮您熬出鸡汤的鲜美味



熬鸡汤的目的是为了使鸡肉中的蛋白质、脂肪尽量多地溶解在汤中。如果食盐投入过早,可使鸡肉中的蛋白质发生凝固,就不能使营养物质更好地溶于汤中,因而汤的营养程度和鲜美也会大打折扣。

做鸡汤主要是为了饮其汤,其次再食其肉。所以不提倡用高压锅煲汤,因营养物质需小火长时间慢慢地加热,方能尽量多地

析出。用高压锅熬制的时间短,不能达到应有的效果。当要用熟鸡肉来制成某些菜肴,如烧鸡丁、焖鸡块、炖鸡翅或鸡腿肉等,可用高压锅加热使其初步至熟,即对原料进行初步熟处理之后再做成各种菜肴。

制汤时选用砂锅效果最佳。汤熬至将成时,温度在80℃-90℃时再加入适量盐搅匀,这样做出的汤才会极其鲜美。 涵文

家庭菜谱

【三鲜花生汤】

花生仁沸水浸泡后去皮,虾米用酒浸软后与火腿丁、香菇丁一起倒入清水锅中,旺火煮沸,改小火煨焖至汤色泛白,煮约1小时,加盐和味精调味即成。 许峰

【南瓜奶油汤】

将南瓜去皮及子后洗净切块,西洋芹榨汁。将南瓜蒸熟捣成泥状。放入锅内,再加上西洋芹汁、高汤及鲜奶油,盐及胡椒粉少许,煮开后撒上西洋芹菜叶末即可。 俞元浩

【茶香肉片榨菜汤】

将猪肉切片,加盐、料酒、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆,选上好的龙井绿茶用水洗一遍,再用80℃的开水冲泡后待用,榨菜洗净切丝待用;坐锅点火倒入水,待水沸后将肉片焯熟入碗,原锅洗净,倒入清水烧沸,加盐、鸡精、胡椒粉、料酒,放入榨菜,煮熟后和泡好的绿茶一起倒入放肉片的碗中即可。 陈言

【法式洋葱汤】

牛肉腿、洋葱、白脱油,烘黄面包片,调味品若干。先将牛肉熬汤,然后把新鲜洋葱切成细丝,放油炒个把分钟成深褐色,放汤里煮,待溶化了放盐、胡椒粉等调味品,在汤上放一片烘干黄薄面包片,撒上奶酪粉,放小块白脱油,放进烤箱烙一会儿,烙至汤滚、奶酪发黄即可上席。 徐家明



【小白菜马蹄丸汤】

小白菜洗净倒入沸水锅煮片刻,捞出漂冷水中。肉剁成茸,马蹄切成茸后入肉中,打入鸡蛋一只,干淀粉、盐少许,加清水拌匀。取锅一只加入清鸡汤,烧沸,改用中火,使锅内保持沸而不腾,将马蹄肉茸捏成乒乓球大小的丸子,下锅煮3分钟,去尽浮沫下小白菜,并下盐、鸡精。此汤精鲜脆滑,清热对肺热干咳有治疗作用。 李志远

【大酱汤】

大排骨选带骨头部分,先焯掉血水。豆腐泡对角切成两半,小白菜洗净,准备葱蒜末。炖锅热一下上好的麻油,炒香葱蒜,把大骨倒进去煸炒一会儿,加水和大酱煮开,转小火炖煮1个半小时,放入豆腐泡再煮15分钟,最后放小白菜,起锅时撒蒜末,骨肉软烂且酱香十足。 浦根娣

【竹笋香菇火腿汤】

香菇泡软去蒂切厚丝,姜切丝,金针菇洗净后打结,竹笋剥皮切厚丝;火腿洗净切丝后在绍酒中浸片刻;竹笋、姜丝、火腿放汤锅中加适量清水,煮沸15分钟,再放香菇、金针菇煮5分钟后加精盐、味精即可。 浦根娣

【墨鱼猪肚汤】

墨鱼原只洗净,猪肚洗净,杏仁洗净。放适量清水高火6分钟至滚,放入全部材料,中火40分钟,下盐调味即可。喜欢吃特别的可以再加一点泡菜,味道更佳。 浦根娣



食神会

红运当头

霍无非

粤人办婚宴,喜用一道菜打头阵:烤乳猪。皮脆肉嫩、遍体金红的烤乳猪无论从视觉和味觉上都能为婚宴增添喜庆气氛。它还有个不错的别名——“红运当头”,是店家根据乳猪烤出的颜色,给一对新人幸福美满婚姻的祝福,故吃乳猪除了嚼皮咀肉、满足舌胃之欲,还有好兆头之意,正如飙升的猪价人气看涨。

烤乳猪以十来斤重的小猪为佳,此时小猪断奶不久,皮薄肉嫩。宰杀后褪毛开膛取出内脏,劈开后腿,取木条撑开猪内脏,用铁丝绑其四足,起固定作用。置入沸滚的水锅,一二分钟拎出,过一下凉水,可收紧猪皮,便于烧烤。由于饮食的差异,口味的不同,中外烧烤乳猪的调料亦不同,粤人喜用盐、酱油、八角粉、糖、味精等调好的作料均匀涂抹在猪内脏,揩干猪皮之油,才可涂抹白酒、蜂蜜。而葡萄牙人除用其他作料,则用猪油涂满仔猪内脏,手术似的用麻线缝合肚皮,防止猪油遇热流出,食用时才拆线,看来老外吃惯油脂,真不怕肥。涂好作料,取特制钢叉从猪

臀沿猪排直叉猪脸骨隙处,用挂钩将乳猪置挂炉内微火烤约2小时,此时,猪皮呈微红色,乳猪已熟透。

但这未到“红运当头”时,还有一道重要工序——烧猪皮。烧之前,用锡纸包紧猪耳猪尾,毋使烧糊,破坏卖相。操作时手执钢叉,猪背朝下,在炉中小火上频频翻动乳猪,猪皮遇火苗,毕毕剥剥响,要不时地用钢丝在猪皮上扎孔透气,这样猪皮就不会起泡,烧一两分钟,将植物油均匀刷在猪皮上再烧,反复几次,有亮色防糊的功能。过七八分钟,一只“色同琥珀,又类真金,入口则消”的金猪便烧制而成,香味四散。将身披“金红甲”的乳猪端上砧板,削皮切肉斩骨,按整猪原样拼摆碟中,碟边摆几朵鲜花作点缀,就可上席。

值得一说的是,烧猪皮要在开宴前烧,趁热吃,能品出猪皮的脆香。凉了再加热,乳猪皮硬邦邦,没嚼头!

除了烤乳猪,粤东一些地方的新娘子出嫁,走出娘家门时,无论晴雨,都要由伴娘在新娘头上打一顶红伞,这种风俗也是“红运当头”。

厨房提示

巧吃红薯不烧心

秋天是红薯收获的季节。但食用过量或不合理时,会引起腹胀、烧心、泛酸、胃疼等,吃红薯一定要讲究方法:

- 1、红薯皮因含碱量较多,一次吃得过多,容易出现烧心、返酸或腹胀等腹部不适症状。
- 2、如红薯皮呈褐色或有黑色斑点的就不能食用,因这种红薯受了黑斑病的感染,食用后会引起中毒。
- 3、红薯同米、面、豆类食物同煮,或者在蒸煮红薯时,水中稍微

放些碱,或放在盐水中浸泡10分钟后再次煮,可减少氧化酶,这样就不会引起腹胀。

4、吃红薯搭配一些白菜、萝卜同吃;或者吃红薯时搭配些咸菜或咸菜汤。这样可以减少胃酸,消除对肠胃的不适感。

另外,红薯不宜和柿子同时吃,因为红薯中的糖分在胃内发酵,会使胃酸分泌增多,和柿子中的鞣质、果胶反应发生沉淀凝聚,产生硬块,严重时可使肠胃出血或造成胃溃疡。 王风成

药膳房

酒烧蛋治牙周炎

刘老伯患牙周炎,牙龈疼痛红肿,一动就流血,嘴里臭味很重。吃消炎药也不管用。一次,一个懂中医的朋友说他是患了胃肠炎发火型牙周炎,建议他吃酒烧鸡蛋。刘老伯按照朋友介绍的方法,服用后还很管用。酒烧鸡蛋的具体做法是:用白酒100克,鲜鸡蛋1个,把白酒倒入大碗中,用火柴点燃,立即打入鸡蛋,不可搅动,待火自熄,晾凉后食用。每次一剂,日服二次,连服三日。许明远

煮妇经

巧辨辣椒的辣度

同一品种同一成色辣椒中,深绿色的辣椒辣味强,浅绿色的辣味淡;用手捏辣椒,硬度大的辣椒辣味强,椒体发软的则辣味差,选购时可将上述两条办法结合起来,根据自己的需要挑选。 茅伯铭



图片由上海辞书出版社提供