



料理台

几种酱的制法

芝麻酱:将白芝麻除去杂质,用清水淘洗干净后晒干,放入锅中炒成赤黄色,倒出摊开冷却。用小磨将芝麻磨成粉,然后把粉倒入缸中,加开水不断搅拌约30分钟后,静置两小时,麻油便浮在上面了。将浮油打出入锅中烧沸即成小磨芝麻油。剩下的渣滓除去水分后便是芝麻酱。

花生酱:将带衣花生仁浸泡水中约6小时,加水搅拌后用干净纱布过滤,绞出浆汁,再把纱布中的渣边加水边绞汁。如果花生渣的颗粒还较大,可先碾碎再绞汁。将挤出的浆汁放入锅中用小火熬熟,加适量白糖,熬至稀稠适中时即可。

山楂酱:将山楂洗净去皮,放入盆中,面上撒上红糖,入锅中隔水蒸约50分钟,取出用勺子搅碎即成山楂酱。

苹果酱:苹果去皮切成小块,入锅中加清水煮沸后10分钟左右,倒入细密的筐中搓滤,使果酱与渣分离。把苹果酱倒入锅中,加白糖熬煮,并不断搅拌约20分钟,待果酱成浓稠状时即可。最后趁热将果酱装入玻璃瓶中。

番茄酱:选择熟透的番茄,去果蒂,用清水洗净后放入盆中加开水烫约3分钟,剥去皮。将去皮的番茄捣碎,用漏斗装入滴流瓶中,装至距瓶口2厘米左右,盖上胶皮盖,并在盖上插一根针,再把瓶子放入锅中煮约20分钟,凉后拔去针,用蜡将针眼封住,以防空气进入。

甜面酱:将面粉放入盆中,加入清水做成饼状,入屉中蒸熟,取出放在竹箩里,盖上干稻草,使其发酵。一星期后待其长出白毛时,将其搓成碎粉,放在瓦缸里。把食盐用沸水溶化冷却后加入缸中,每天搅拌一次,在太阳下面晒一个月即成。明远

在南方,豌豆很少有灰色的,也没有灰豆一说,我不知道灰豆为何豆。生活在兰州的王长伟兄告诉我,兰州不产灰豆,做灰豆汤的豆子是豌豆的一种,叫麻色豌豆。我就糊涂了,没有灰豆,却把麻色豌豆叫成灰豆。后来,我查阅了很多资料才知道,它是以颜色而命名的。具体做法是将麻色豌豆在铁锅中熬至半熟,加水、食用碱、红枣等佐料,文火煮成稀糊,颜色慢慢变成灰色或者褐色,即可出锅,吃时加白糖调味,去碱枣气息。

在兰州,灰豆汤是一道普通的小吃,夏日冷饮祛暑、冬日热食滋补,是一味不可多得的四季佳品。很多街头巷尾的小店都可以做,但是味道却各有差异。王兄为了接待我的到来,

“卷”起来的美食

邢燕

有一天看到胡茵梦在书里写道,她有回妇德发作,想为李敖下厨烧饭,结果把冰箱里的冷冻排骨直接扔进锅里熬汤,李敖因此暴跳如雷。我为妇德发作这四个字会心大笑,因为隔三岔五的,我也要妇德发作一回,在烹饪上。比如这几天,突然就对培根蔬菜卷展开疯狂的追求。

此前,在团购网的美食版,我已多次瞅见培根这两个字了!除了在烧烤店吃过,我对它,天地良心,没产生过任何非分之想!但是,在那个略略有些饿的傍晚,看着窗外乡间公路旁摊晒的金黄老玉米,胃蕾被催化了,我突然决定,回家,我也要培根一下!

周一晚,在小区门口的超市,没买到思念中的培根。周二晚,特地奔到市中心的超市,仍然没有。就在失望之际,意外得知女友正逛大超市,打电话去,给我带培根!美派口味!据说摆在腊肠类食品一道!晚上10时,她送到我家楼下,我终于拿到了近日来朝思暮想的培根!

在团购网上,有人热情地对培根进行了释疑解惑,培根是bacon的音译,就是外国的腌肉。有了原料,周三晚,我开始实施我的绿豆芽培根卷。

绿豆芽开水烫熟,不放心,又煮了两分钟。不放任何调味。煮好后捞

出备用。平底锅煎培根,无需放油,培根其实不就是五花肉么,油水滋滋往外冒。小火两面煎,肉收缩,成深红色,放到平底碟上,包裹绿豆芽,卷好,中间穿一根牙签固定。

我选择中间裹的是绿豆芽,其实培根还可以裹金针菇、胡萝卜以及其他的蔬菜。碟子底铺上一片大的生菜叶,把做好的培根卷们放在叶子上。中间老公踱过来观摩,节俭心发作,自家入吃,牙签不是可以省下来不用啊?一家人拿着筷子等着我精心制作的培根蔬菜卷上桌,等我把它们摆好造型,小心端上来时,女儿带头发出了惊喜的迫不及待的叫好声!培根蔬菜卷最大的特点就是:荤素搭配,富有营养,简单容易操作,而且还很省油(因为它自己会出油)。

那晚,有别于寻常家常菜的培根蔬菜卷,给我们的餐桌营造了一种特别的氛围,很有西式的感觉。但是说实话,我还是觉得培根有点油腻,不过,如果你已经连着吃了好几天素食,可以考虑拿这个杀杀胃里的馋虫!

药膳房 黑木耳食疗二法

1.将黑木耳3克用清水浸发后洗净,在容器里加入清水200克和老姜片数片用文火煮40分钟,然后再加入冰糖10克煮10分钟,睡前一次性服完,十天为一个疗程,可治疗高血压性眼底出血症。

2.将黑木耳10克用清水浸发后洗净,与红枣10枚、高丽参片6克和丹参片5克,在容器里加冰糖5克和清水150克后再隔水蒸60分钟,早晚各服用一次,十天为一个疗程,可治疗贫血症。 陈抗美

煮妇经 食品保鲜小妙招

将买回的蔬菜略为晾干,剪去枯黄腐烂的叶子,然后放入塑料袋内,扎紧袋口,置于阴凉通风处,这样保存的蔬菜,一两天内不会变黄枯萎。鲜韭菜用小绳捆起,根朝下,放在水盆内,能在二三天内不发干、不腐烂。豆腐可按500克豆腐50克盐的比例,把盐放入凉开水溶化,再放入豆腐,这样可保持一两天不坏。鲜肉可包在蘸过醋的干净餐巾里,过一昼夜仍能保持新鲜,不会霉变。蔬菜:可用报纸把蔬菜包上之后,根部向下,放在塑料袋子里。香蕉:去皮,放进塑料袋,之后放进冷冻室可以维持其新鲜度。 孙媛

兰州灰豆汤

巴陵

从连城赶到兰州,提议去出尝尝杜维成灰豆汤。灰豆汤端上桌,汤汁特稠,像煮糊了的粥,表面结了皮。这也许是兰州早晨的天气比较冷,食品冻结快。推到我面前,闻到一股香味,香味里带着粉腻和水分,又非常的清新怡神,有要清醒我睡意的架势(早晨到兰州,路上一晚没睡好)。我以为灰豆汤必须煮稠,豆子要炖烂炖化。轻轻用勺子舀点,放入嘴里,粉粉的颗粒,带着微甜,

轻轻一吸,感觉到可以喝动的汤汁流向,缓缓进入嘴里,漫上舌尖,激起味蕾。再是大枣的甜味,是需要仔细去品味的。

吃过几勺,稠稠的灰豆汤渗透出汤水,看上去清澈见底。灰豆汤不是非常稠,豆子也不是非常烂,稠汁浮于表面,炖烂的豆子飘在上层。我思考过这些问题,一是重力作用,整粒的豆子下沉;二是兰州冬天气温低,表面物质容易冻结。再细细品味豆子,一颗颗吸进嘴里,不用牙齿嚼就融化,剩一点豆皮,感觉到豆子的质地和味道。

喝了那一碗灰豆汤,记忆里有无数颗豆子在动,很想再喝一次灰豆汤,好好品味它的感觉。

图片由上海辞书出版社提供

家庭菜谱

【鳊鱼粉丝汤】

龙口粉丝开水泡软后,洗净,淋干水分盛起备用。黄鳊去骨取肉,洗净切中段。洗净鳊骨、姜片、葱结用砂锅熬汤1小时。起油锅将鳊鱼段煸炒倒入鳊骨砂锅汤内,烧滚后加精盐、鸡精、料酒,再放入粉丝再次烧滚,离火前撒上白胡椒粉、葱花即可食用。 张兆斌

【海参猪肉汤】

取水发海参、猪腿肉、冬菇,猪腿肉切小块,用开水氽烫,海参洗净切成小块,备用。锅内放清水适量,将肉、海参、姜片、冬菇放入锅中,煮开后改用小火焖煲1小时半,而后放适量盐,即可食用。 储品良

【凤梨苦瓜炖鸡汤】

将凤梨去皮,取肉切厚片;苦瓜去子洗净,切滚刀块;鸡腿去净残毛洗净,剁成2厘米方块,水煮10分钟捞起,再用清水冲洗净,待用。砂锅置旺火上,放入凤梨、苦瓜和鸡块,然后一次性注入适量清水煮沸,再转中火煮约30分钟至鸡肉软烂时,加精盐调味即可。 茅伯铭

【大肠肚肺汤】

大肠肚肺洗净,大肠切寸段,肚肺切小块,放葱姜料酒煮至半熟,捞起大肠肚肺用水洗净,沥干待用。铁锅放少许精制油,温热时下葱姜稍煸起香,将大肠肚肺倒入翻炒,淋黄酒,倒入冷开水旺火烧滚,然开温火焖煮半小时左右,放盐、味精,起锅再放少许胡椒粉,撒些青蒜末即可。 王金才

螺头煲鸡脚汤

陈皮用清水浸软,刮去瓢洗净。螺头用少许盐搓擦片刻,洗净。鸡脚洗净剪去脚甲。锅置火上放入适量清水烧沸,放入葱姜、螺头、鸡脚煮五分钟捞起用清水洗净。猪腱洗净切厚片,放入沸水中煮五分钟,捞起清水洗净。砂锅内一次性加足适量水烧沸,放入螺头、鸡脚、猪腱、火腿、红枣、生姜、陈皮、红萝卜煲烫,再慢火煲四小时,下精盐调味即可。 钱桂华

【中式浓汤】

土豆、胡萝卜洗净切丁煮熟,黄瓜、洋葱、芹菜连叶分别洗净切丁;超市的青豆、玉米粒。用多功能搅拌机将原料加适量水搅成糊状,下锅烧开,倒入适量牛奶再次烧开,加细盐、胡椒粉、橄榄油搅匀即成。也可用其他各色蔬菜,但为了显稠(浓),土豆则不可缺少。 方芳

【莲藕赤豆排骨汤】

将莲藕去皮洗净;赤豆用清水浸1小时左右沥干水分;目鱼去骨洗净;排骨与目鱼焯水冷却;锅内放适量水,投入莲藕、排骨、赤豆、目鱼、红枣,加调料,置于火上烧滚,然后用文火烧至熟,连汤锅一起上席时,捡去葱结即可。 益茜

【龙井鸡片汤】

鸡脯肉批成薄片,放在碗内,加料酒、盐、味精、胡椒粉、蛋清、生粉拌上味。将龙井茶叶放入碗内、用少许开水泡一下,沥干水分,后用开水泡二分钟待用。然后下开水锅鸡片一下倒出,盛入汤碗内,后烧净锅投入鸡片,加盐、味精、胡椒粉,放入龙井水,等烧开后加入草头(少量)即起锅。 周荣春

下期征集以炸的烹饪手法制成的菜肴