



圆台面

意大利人不洗米

总觉得秋天是吃意大利炖饭(risotto)的好时节,沁凉的夜里,即便在室内也宜披件长袖薄衫,这时候,就想暖暖地吃点浓郁却不燥热油腻的东西, 一盘饱含着秋色的蘑菇炖饭下肚,人饱足、舒坦了,紧绷一天的神经也放松了。

嗜食炖饭已久,因为爱吃,当年还在北意拜师学做,师傅就是朋友里欧的母亲,由她老人家示范,我拍照兼作笔记,密密麻麻一整页。我学的是家庭厨师的家常作法,滋味厚实,样子朴素,老实讲并不像餐厅菜肴那么花哨好看,可是炖饭原就是家常菜,家常作法方是正道,不信你问问意大利人,哪家餐厅的炖饭好吃?答案恐怕是老妈烧的最美味。

这大概是因为烹调炖饭虽不需要多么高深的厨艺,却耗时又费工;掌厨者须有耐力,得静下心来,守在炉前近半个钟头,手持木杓不时搅拌锅中米饭。有人或许会想,这么麻烦,何不事前烧妥一大锅,食时再热就得。唉,偏偏炖饭讲究弹牙口感,最忌隔餐热了再吃,非得要即煮即食不可,掌厨者只好辛苦了。

可是我第一回做炖饭,却不大成功。那年回中国后,我按照里欧妈妈交待的步骤试做炖饭,味道还可以,质地却较像厚稀饭,而无炖饭那种酱汁黏稠、饭却粒粒分明且弹牙的口感。是火候不足吗?还是水质不同?问题应该不出在材料上,大部分材料都是我自意大利拎回来的,连白米也是。

到底是哪里不对?跟在大学里教中文的里欧发电子邮件,开

始线上教学。“你有没有先用油和洋葱炒米粒,炒到都沾到油了才加白葡萄酒?有没有一等锅里的汤快煮干了,就赶紧再加一杓热汤?有没有不断地搅拌锅中的米?最后起锅前有没有加牛油和干酪屑?”统统都有,一切照本宣科。

“那是怎么了?真奇怪!”里欧在这句话后面打了惊叹号。

第二天早上上线,里欧的邮件等在那里,只有一句话:“你是不是洗了米?”

嗯,没错。虽说里欧妈妈交待过,白米不需要淘洗,直接下锅炒就行,但我从小就被耳提面命,煮饭前一定要淘米起码三遍,把米的杂质洗掉,饭才好吃。依我看,八成是意大利人不懂这道理,所以我自作主张,还是折衷淘了两次米。

里欧却说:“一遍也不行,这样不知道冲走了多少米的淀粉质,而炖饭质地之所以浓稠滑顺如奶油,就是淀粉的功劳。”里欧进一步解释:“除了怕饭粘锅底外,也是为了让米粒彼此碰撞,释放更多的淀粉,就必须不断搅拌,意大利菜不是中国菜,不能用中国办法来烧意大利菜。”我想要做地道的意大利菜,就得照意大利人的规矩来,而意大利人绝对不洗米。

人生何处无教训,我这不又活生生学到一个? 新月



食门槛

煮胡萝卜的小窍门

胡萝卜与绿色蔬菜一样,烹饪时要注意其色泽和口味。有些胡萝卜需要先煮一下,为保持其色泽,煮时必须等水滚开后才能下锅,如果水没滚开就下锅,则胡萝卜的艳红色便会退减,同时还必须注意不要加盖焖炖。

连国庆

煮妇经 面包香 学问深

食用面包有好多学问可言。一是要会选择面包:面包表面应呈金黄色或棕黄色,均匀一致,无斑点,有光泽,不能有烤焦和发白的现象;表面状态应光滑、清洁、无明显粉粒,没有气泡、裂纹、变形等情况。将面包从中切开,从断面观察,气孔应细密均匀,呈海绵状,不得有大孔洞,要富有弹性。口感应该松软适口、无酸、不黏、不馊牙、无异味、无未溶化的糖盐。这样的面包才是质量好的面包。

二是刚出炉的面包不要马上吃:刚出炉的面包还在发酵,马上吃对身体有害无益,这样很容易得胃病,至少得放上两个钟头才能吃。虽然刚出炉的面包闻起来香,其实那是奶油的香味,面包本身的

风味应是完全冷却后才能品尝出来的。有些人喜欢吃大而松软的面包,说口感好,其实面包发酵也有一个度,体积过大也许是它发酵过度,不见得营养就多一些。

三是面包回软要得法:用蒸锅蒸虽能达到回软的效果,可味道、营养价值却不如今前。如果在蒸锅里倒入温开水,再放些醋,把面包放在屉上盖严锅盖,稍微蒸一下即可回软;把干面包用原来的包装蜡纸包好,再把几张浸透水的纸贴在一起,包在包装纸外层,装进塑料袋里,把口扎实,过一会儿面包也能回软;若把面包放入饼干桶内,先在桶底放一层纸,上面放上面包,盖严盖,桶内食品能较长时间保持恒定湿度,味道变得清香。季玉娜

家庭菜谱

【馄饨鸭汤】

将鸭子去尽内脏洗净,割去鸭臊,斩去脚,剖开背脊,斩去脊骨,敲断鸭颈骨,下开水锅中焯一下捞出,洗净血秽,然后将头颈用向背部,嵌入肚内,腹朝下装在碗内,放入葱、姜、盐、料酒和适量的水,上笼蒸烂待用。虾仁斩成蓉,放在碗内,加入盐、葱末、淀粉拌成虾肉馅心待用;黄鱼去鳞、头、内脏洗净,去皮、去骨,将鱼肉切成1.5厘米见方的丁,放在淀粉中,用擀面杖敲成5厘米见方的薄片,四边修齐如馄饨皮,放入虾肉馅心包成馄饨。将锅放于炉上,倾入清汤和鸭肉原汤,加入盐、味精,烧沸后撇去浮沫,把馄饨下锅,用小火煮熟,同时将鸭子覆入锅中,把汤和馄饨入鸭锅内,即可上桌。

曹祈东



【带鱼白菜汤】

白菜洗净,一剖二,再切成块。新鲜带鱼刮去鱼鳞洗净,切成段,放盐、料酒、姜丝,腌渍1小时,然后下油锅炸至金黄捞起,锅内留些许油,加水烧开后,放入炸过的带鱼、白菜、盐,滚煮至带鱼鲜嫩,白菜酥软,此时关火,略加鸡精、鲜辣味粉,即可端上桌。

陈敏

【泥鳅粉丝汤】

将泥鳅斩去头,剖腹除去内脏,冲洗干净。粉丝用冷水发好,剪成长段。锅中放油,烧至七成热,放姜片、葱段炆一下,再放入泥鳅、料酒炒约5分钟,最后加入清水,沸后下粉丝,调入精盐、胡椒粉和少许酱油即可。

许明远

【蟹粉芦笋羹】

芦笋切片,蟹粉拆好待用。锅内放水烧开(如有高汤更佳,没有可用魔厨高汤料,超市有售),加入油、盐、芦笋片、蟹粉,烧开后勾芡,边搅边倒入打好的蛋清,最后撒上切好的香菜、胡椒粉即可。

陈敏

【鸡血杂碎汤】

活鸡杀好后,将鸡肫、肝、心等杂碎取出洗净煮熟冷却后,切成丁状。然后在汤锅中放一大碗水,将鸡杂碎放入水中,烧开后再把鸡血切成小块放入汤中,大火烧开;小火烧5分钟后,放适当的盐和鸡精即可。食用时可根据自己的口味,撒上香菜末或者葱花以及胡椒粉都可。此汤味鲜,营养也好。

贾立明

【牛尾汤】

牛尾洗净后斩小段,焯水洗净,加水,红葡萄酒,香叶烧滚,用小火焖3小时,加胡萝卜丁、白萝卜丁、土豆丁、洋葱丁、番茄酱续焖半小时,加盐、味精、胡椒粉,调味则成。

茅伯铭

【意式鱼肉面条汤】

银鳕鱼切小块,两面煎黄,烹白葡萄酒。洋葱丝、胡萝卜丁、芹菜末、番茄丁用黄油炒香,放入清汤烧透,放入煎好的鱼块和煮熟的意大利通心面,加盐、味精、胡椒粉,盛入汤盆中,撒芝士末即成。此汤鲜美、香浓,富意大利风味。

茅伯铭

煎、炸是我们平时制作菜肴时常常用到的一种烹饪手法,虽然多吃煎炸食品对健康不利,但偶尔改变一下,来点不同口味,也未尝不可。下期继续征集。

图片由上海辞书出版社提供



私房菜

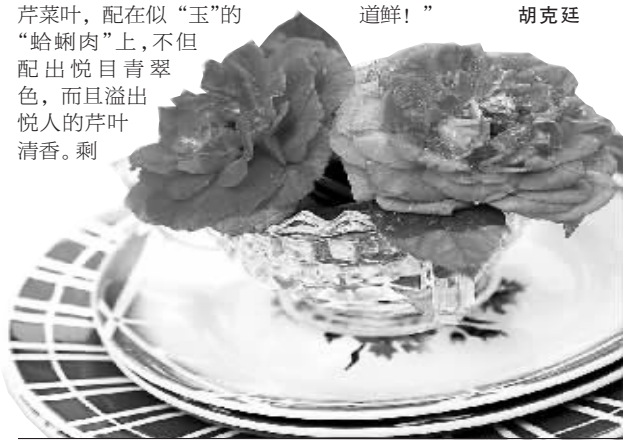
家烹“烙蛤蜊”

“烙蛤蜊”是红房子西菜馆的法式经典名菜,一次友人来访我家,留客吃饭时,我烹了一道“蛤蜊嫩蛋”,友人见“蛤蜊”激我:“‘蛤蜊嫩蛋’太家常,你与‘红房子烙蛤蜊’创始人俞大师关系很好,他一定向你讲过‘烙蛤蜊’的烹法,现在能否在家中露一手?”友人兴致很高,我不能扫他们兴,只好“逼上梁山”大胆地试一下。

我知道“蛤蜊肉”烙前要先调味,那天我把蛤蜊脱壳取出肉,洗净泥沙,用精盐和胡椒粉轻捏拌匀,然后,洗净蛤蜊壳,一只蛤蜊有两瓣壳,我在一瓣蛤蜊壳内放入一只拌过味的蛤蜊肉;接着配制“烙烹”用的“调味调香用油”,先把蒜头捣成蒜泥。那天我做“芹菜炒鱿鱼”,剩下不少废弃的芹菜叶,我记得俞大师告诉我,他创烹“烙蛤蜊”时,巧妙地将芹菜叶“变废为宝”,将刺末的芹菜叶,配在似“玉”的“蛤蜊肉”上,不但配出悦目青翠色,而且溢出悦人的芹叶清香。剩

下的芹菜叶正好派上用场,选用嫩而水灵的芹叶斩成极细的末,加入蒜泥内,倒入色拉油,调拌成“烙蛤蜊”的烹饪“调味调香用油”,“量”掌握在足够注满所有置有调味蛤蜊肉的蛤蜊壳,接着进入关键的“烙烹成菜”程序。在“红房子”这个程序,要用专用烹具,分两道工序来完成,我大胆地“合二为一”,简单地用一道工序来完成,没有“烙蛤蜊”专用烹具,我采用一般炒菜盘来替代,盘内平置一层有肉蛤蜊壳后,在每只蛤蜊壳内注满“调味调香用油”,然后放入家用烤箱内“烙”,温度调在150℃左右,约“烙”5分钟即成。那天仿“烙蛤蜊”上桌,竟获得友人赞说:“味道不错。”“烙”时蛤蜊肉内渗出的水,与“调味调香油”混合溢出蛤蜊壳的卤汁,友人也舍不得放弃,掰了高庄馒头蘸卤吃,直呼:“好吃,味道鲜!”

胡克廷



药膳房

新鲜豆腐渣治湿疹

将患处先清洗干净,然后擦干。把新鲜的豆腐,碾成渣备用,等到豆腐渣凉了以后再敷,取少量涂于患处,只要薄薄一层即可。患轻微湿

疹并且来不及上医院的老年人每天可以敷2~3次,每次15~20分钟。这样敷两天即可,如果连用5~10天,效果可以更明显。

王风成

食神会

平民的熏烧

熏烧,就是卤味,这是江苏里下河一带的叫法,也叫烧腊。这名称来得怪,其实既不曾熏过,也不必腊制。只是将劈开的猪头、猪肠、猪尾、牛肉或鸭鹅之类,加了五香、八角、桂皮、花椒等调料,在大口锅里咕嘟咕嘟死劲儿煨煮,从日上三竿煮到晚茶时候,直煮得满院子肉香乱窜三日不绝,这熏烧就算做成了。熏烧过的美味,吃在嘴里一点不腻,相反却酥烂清香,别有风味。

厨房提示

萝卜和木耳同食有伤皮肤

冬天,人们都喜欢吃火锅,在火锅里一般都下许多菜肴,其中,萝卜、粉丝、豆腐、香菇、鸭血、木耳、腐竹等等都是下火锅的常见菜,这些菜肴都很有营养,也比较可口。不过,萝卜和木耳不能在一起放,这两种菜肴放在一起吃,对皮肤不好,吃后,脸上和身上容易生皮疹。班景涛

