



圆台面

联谊聚餐会

◆ 王大庆

即可(注意:做糖醋鱼切忌直接把鱼放锅里炸,鱼不是炸出来的,是用油浇出来的)。然后再提着鱼尾把鱼头放到油里炸两下,炸到金黄色后再把整条鱼放进锅里炸一下,翻身再炸一下,使鱼身和鱼头都呈金黄色即可出锅放到盘子中间。锅留底油烧热,加入葱、姜末爆香,葱、姜末捞出,放入酱油、白糖、盐、料酒、醋、姜汁,烧开淋水淀粉制成糖醋汁,浇在炸好的鱼上,加些香菜点缀即可。这样做出来的鱼,吃起来香酥可口。文友们平时在家中很难品尝到这种正宗做法的糖醋鱼,赞不绝口的同时忘不了向我讨教诀窍。第三道是京酱肉丝,做法也不复杂。半斤瘦猪肉切成丝,加入料酒、盐、鸡蛋液、淀粉上浆,油锅烧热,倒入肉丝滑散至八成熟捞出控油,锅留底油,加入甜面酱略炒,加葱、姜丝、味精、白糖翻炒,待白糖炒化、酱汁变粘时放入肉丝,不停地炒动,使甜面酱均匀地沾在肉丝上;肉丝放在盛有葱丝的盘中,将葱丝基本盖住,食用时拌匀即可。第四道是大白菜烧百页,烧百页虽人人会烧,但要烧出味道来还是有讲究的。我将大白菜剥下几片,洗净切成小块,

百页(有五六张即可)切成斜块,取一些虾米、红尖角椒备用,油锅烧热后先将虾米、红尖角椒放入锅里炸一下,再将百页下锅爆炒,待百页呈牙黄色再将大白菜下锅一起炒,大白菜炒软时放精盐再炒几遍,然后放适量水煮熟,起锅放些味精。这样烧出的大白菜烧百页,汤发白,味道鲜,口感柔,吃起来别有一番风味。最后一道汤是吃饭爽口,不必太费心。我只是用买回的干紫菜,用里面现成的小包装作料即时冲汤,省时省事,也很得体。

四菜一汤,简朴节约,所耗精力也有限,却因忙出了口味而赢得座中文友们的满堂喝彩。



煮妇经

鱼胆破了用盐水洗

鱼胆弄破了,用水洗,怎么洗,鱼都有一些苦,要想烧出来的鱼不苦,可把鱼放在淡盐水里泡上一小会儿,再洗一洗,最后用自来水冲一冲,这样,烧出来的鱼就不会再苦了。班景涛

私房菜

栗子烧肉

现在正是吃栗子的季节,我把买来的栗子每只用剪刀剪一道口子,冷水入锅烧滚熄火,趁热就可以轻易将壳衣剥去,五花肋条肉切成3厘米见方的块,入沸水锅加米醋焯水后捞出洗净,香葱、姜片入油锅煸至葱发黄起香,放入肉炒透,加花雕黄酒,盖上锅盖焖5分钟,加冰糖、老抽酱油烧滚上色,加清水烧滚后用小火焖45分钟,放入栗子焖烧30分钟至栗熟肉皮酥软,再用旺火收紧酱汁,加味精淋麻油,拣出葱姜出锅装盆。用这种方法烧成的栗子烧肉,色泽酱红油亮,肉酥栗糯、肥而不腻、咸中带甜、香味浓郁。茅伯铭

厨房提示

油炸食品应注意用油

1. 在用油炸的方法烹制食品时,油温不可烧到冒白烟时才下原料,因油加热到高温时容易变质,对健康不利。2. 不同种类的油不可混放在一起烧。3. 煎炒过的油要尽快用完,不可久放,也不可再用来油炸。4. 颜色变深、粘度增高、油炸时激烈起泡,这三种情况下的油已变质,不可食用。总之,油炸的食品对身体无益,易引起多种慢性疾病,应尽量少吃。许明远



地方风味

昌化“野鸭笋干山茵沙锅煲”

苏浙一带,老鸭菜肴名目众多,杭州有“笋干老鸭煲”,嵊州有“火腿麻鸭煲”,宁波有“三菌干张鸭煲”等,不一而论,却都脍炙人口。最近在昌化,吃了一款当地的名肴“野鸭笋干山茵沙锅煲”,不由拍案叫绝,比起杭州张生记著名的“笋干老鸭煲”,有过之而无不及。

当然,菜美,主要是质料非比寻常。昌化镇是西天目山物产的主要集散之地,天目笋干一向闻名遐迩。天目笋干名目较多,有涪煨、扁尖、肥挺、小挺等。而野鸭沙锅所取之料是顶尖的涪煨,山笋嫩尖,俗称“天目尖”,古人称之为“白象牙、黄莺”,其因条细、质嫩、肉厚、色白而得名。不言而喻,料好菜自美。

此菜上桌,掀开锅盖,浓香四溢。观之,笋干翠黄肥嫩,加之片片殷红的火腿,炖在汤汁浓稠的野鸭中,不



由令人垂涎欲滴。厨师介绍,此鸭是正宗昌化溪放养的野生山鸭,与别处的“老鸭”大有区别,一是肉质好;二是汤质鲜;三是味道醇。我们品尝了一下,天目笋尖与昌化野鸭同炖,可谓珠联璧合,清鲜开胃,果然名不虚传。

我忙请教厨师,此菜做功诀窍?他笑道,制法也无特殊之处,用料:有昌化野鸭一只,水发天目涪煨若干;笋干、熟火腿切成长条,备用;野鸭洗净切块,沥去水分;沙锅置于炉上,放入清水、火腿皮煮沸;再投入鸭子、火腿、姜块、绍酒,改文火炖至鸭熟;加入笋干、精盐、红辣椒等,用微火烧一个多小时至鸭酥,放入山茵,拣去葱结、火腿皮、姜块;最后,入绍酒增香,就可以上桌了。

厨师告诉我们,菜中还有其他辅料,如党参、三菌等。在昌化,此菜为寿宴必备之肴。龚玉和

甜、酸、苦、辣、咸,不知不觉间,这传统的五味菜谱又被添了一味——臭。“闻闻臭,吃吃香”,这是许多人对臭菜的评价。国人似乎天生就爱吃“臭”,就拿臭豆腐来说,北京有“王致和”臭豆腐,武汉、长沙有油炸臭干子、臭干子回锅肉,绍兴有咸亨酒店臭豆腐,制法口味各有特色。武汉人甚至在蒸鸡蛋时都不忘加点臭豆腐做配料,可谓嗜“臭”成性。

臭菜的种类最全的就数家乡宁波了。“小黄鱼、大黄鱼、龙头烤、黄泥螺、咸菜梗、臭冬瓜、臭豆腐……”连不是出生于宁波的人听见也会大咽唾沫,大动食指。臭冬瓜是宁波人最爱吃的家常小菜,外观为土黄色,晶莹剔透,肉质却松软柔滑,入嘴不用嚼,轻轻一抿便化在舌尖了。臭冬瓜有一种特有的清淡味,吃时并不感到臭。只有在冬瓜入肚之后,喉咙中才会慢慢泛出一丝淡淡的、若有若无的臭味来。

臭冬瓜的制法是将冬瓜去籽,切成宽8厘米、长10厘米的大块腌制。腌制好后,去皮,加上味精,淋上麻油即可食用。吃腻了山珍海味后,臭菜梗这道清新爽口的小菜,会让你胃口大开。臭菜梗制作不难,选取拇指粗的菜梗,截成小指长,先让其以霉长出白白的一层毛,然后放进臭卤坛中浸泡二三天,捞出加盐蒸熟即可食用。为减弱菜梗的臭气“冲”劲,现在一般的吃法是将菜梗与豆腐蒸着吃,豆腐也能“近鲜者鲜”。其他的还有臭南瓜、霉毛豆、霉干张等等。

一些嗜“臭”食家,有专门的臭卤坛,今天臭这个,明天臭那个,天天臭气不断。营养学家提醒,由于微生物作用,臭菜把蛋白质分解,生成胺类,所以产生了臭味,吃多了的话可能会引起中毒,嗜“臭”者千万别贪嘴。

陈耘



家庭菜谱

【炸平菇】

将鲜平菇洗净、沥干;鸡蛋打散,蛋液放入细盐、面粉,调匀成糊状。油锅烧热,将平菇分批蘸上蛋糊放入,待炸至金黄色时,捞出沥尽油装盘。蘸上椒盐食之。郑梅初

【炸响铃】

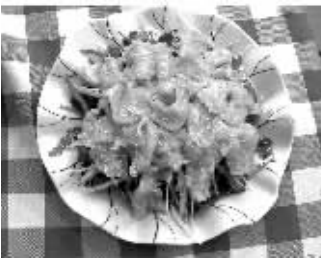
先将夹心肉洗净后,用刀剁成细茸,加鸡蛋、味精、盐和料酒拌匀,再将豆腐衣摊开,去掉硬边,将拌好的猪肉馅放在每张豆腐衣的小一半上,卷成长条形,用力捺平,用刀切成一寸长的小段。等锅烧热后倒入熟花生油,烧到五成热时便可投入寸段豆腐衣,再用旺火炸约2分钟成金黄色,便可捞起沥干油装入盆内,食时可蘸甜面酱和葱白一起享用。徐家明

【面糊炸芋头】

先将芋头削去皮、洗净一剖为二,切去两侧边,然后顶刀切双飞芋头厚片。牛肉、冬笋、香菇剁碎,放入精盐、酱油、味精、胡椒粉,搅拌均匀成馅。面粉、鸭蛋液再加加水搅成厚糊。把肉馅镶入芋夹内,然后拖裹上面糊,下到八成热的花生油锅内,炸至表面油黄,敲时有了“嗞嗞”的响声即可捞起沥油,装盘上桌,趁热食用。钱桂华

【炸圈子】

将圈子翻过来,洗净肠壁污秽,再翻过来,用明矾使劲擦透,洗净放在开水锅真实性余一下,捞出后,用盐和醋再擦透,去净肠上粘液,再用清水漂洗干净,放在锅里,加水,放葱姜、料酒,洋葱用大火烧开后,然后转用小火烧约三小时待肠酥烂捞出,浸在冷水中。凉透取出,放在大碗内,加盐、味精、料酒拌一拌后,取中间一段把葱塞入肠中(每根肠塞两根)待用。鸡蛋敲碎在碗中,加面粉、盐、味精、料酒,调成糊状待用。然后炒锅烧热放油,待油烧至六成热时,把大肠蘸上面糊后,放入油锅中炸,约4分钟,见外皮呈黄色时即捞起,用刀切成梭子块(厚四分)装盆即成,上桌时跟上一小碟椒盐蘸吃。此菜:金黄色、外脆、里嫩。周荣春



【炸番茄】

将酱油、芝麻粉、黑胡椒粉、大葱末和芝麻油放入碗中,搅拌均匀待用。西红柿洗净,用开水烫一下,去皮、去蒂和籽,切成片。往拌匀的汁内打入鸡蛋清,加入淀粉和面粉,搅拌成汁糊。炒锅注油烧至三四成热,将滚好面粉的西红柿片逐片挂上渍汁糊,下入锅内,炸至微黄色时捞出控油,装盘即成。浦根娣

【油炸芝麻里脊肉】

选新鲜猪里脊肉,洗净后切成薄片,并用刀背将肉拍松,放入少量黄酒、盐、味精、盐等调料后,腌渍1小时。然后将肉片抹上点水淀粉糊,并撒上少量芝麻,用手按压,使芝麻粘在肉上。最后,放进温油中,炸至金黄色即可,此菜香脆可口。贾立明

图片由上海辞书出版社提供

