

圆台面

豉汁珍珠小鲍鱼

◆ 孔明珠

鲍鱼属山珍海味,过去可望不可及,如今吃几个也不算什么大事。一次朋友请客,是家港式饭店,汤煲得非常正宗,里面的鲍鱼有嚼劲,味道鲜美,极其好吃。一锅汤里不知道放了几只,也许我脸长得福相,一桌人就我被服务员分配到一只很大的,吃在口里,乐在心里,就好像小媳妇在婆家,吃饭的时候发现碗底埋了一根香肠,知道是老公偷偷在心疼她。

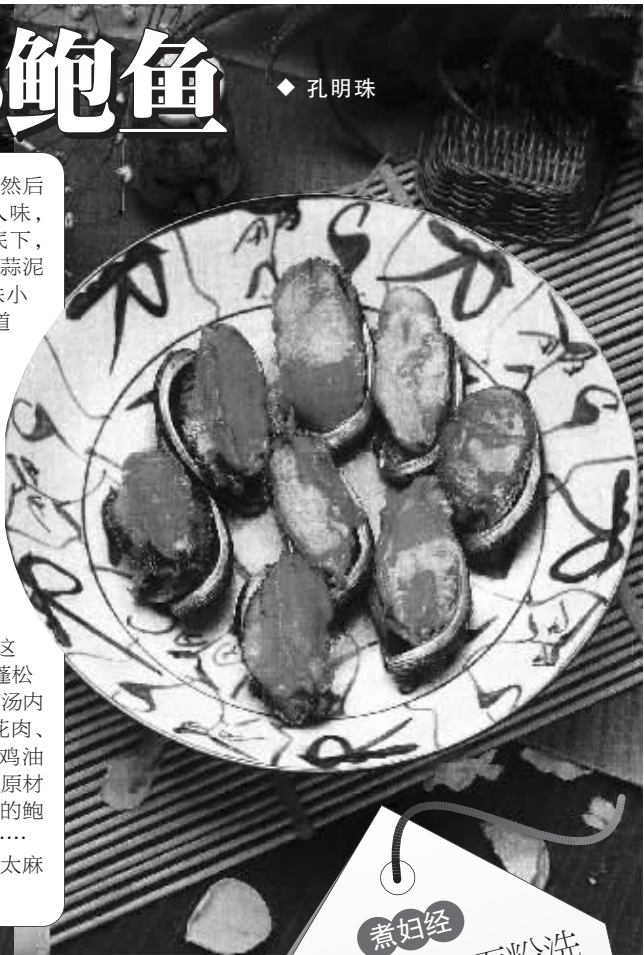
过年的时候,大伯伯请客,在潮州菜宾馆给我们每人点一份鹅掌配鲍鱼,上面浇了厚厚的蚝汁,西兰花装饰在盆中,感觉相当豪华。前不久我外甥的小宝宝百日宴会,有豉汁蒸珍珠小鲍鱼,当时桌上没几个人认识它,以为是什么贝壳,都冷淡它,我来不及宣传鼓动,自己趁机穷吃。

鲍鱼是有臭味的,有句谚语形容鲍肆之臭,久而不闻其臭,但臭是客观存在的,所以新鲜的鲍鱼买回来是要预处理的。就是放在用姜汁和黄酒混合的冰水中,浸泡几分钟,除去臭味。鲍鱼和其他贝壳一样,多烧就老,缩小得很快。所以得把鲍鱼的壳和肉分开,生的时候用小刀小心地割开,取出肉。开水中放生姜葱结和料

酒,鲍鱼肉在汤中一过就起来。然后把泡好的粉丝调后蒸一下入味,再将粉丝垫在每一只鲍壳的底下,将小鲍鱼一一放上去,再爆香蒜泥葱姜做汤汁,均匀地浇在珍珠小鲍鱼上面。也可以做豆豉的,味道更浓郁一些。

关于燕鲍翅参肚,我在培训厨房听了一堂上海锦江饭店行政总厨上的高级课程,知道了鲍鱼有多种:什么南非鲍、中东极品鲍等。鲍鱼涨发太复杂了,听了你不要怕。先是40℃-60℃温水浸泡48个小时,12个小时换一次水,然后给鲍鱼按摩,意思是捏松,让温水更好地浸透它。再将发好的鲍鱼干蒸2小时,放到冰水中泡,这样热胀冷缩反复几次,到鲍鱼蓬松有弹性。再用高汤去煨。那个高汤内容有老母鸡、火腿、小排骨、五花肉、猪爪子、猪皮、鸡爪、干贝、黄鸡油……这样鲍鱼还没做好哦,只是原材料哦,要做成待客吃的香喷喷的鲍鱼,还要用冰糖、鲍汁再次熬煮……

唉,鲍鱼好吃,就是做起来太麻烦啦。



到塞外老爷岭地区旅游观光,都要吃一顿传统的颇有名气的花脸蘑宴。传说花脸蘑是清代的一道贡菜,戴红顶子拖长辫子的官员曾把酒吟诵这种山珍:“佳人花脸女,挥彩雨云开。舞罢寻香去,登盘唤酒来。”花脸蘑女性化了,又入诗,该算不凡。

花脸蘑属塞外山岭独有。阳坡的草丛间、密林的花丛中和飞龙鸟来去的地方,都可



厨房提示

味精四用与四不用

- 1.用咸不用甜:味精的鲜味只能在咸味的菜肴和羹汤中才会显示出来,所以甜味食品中绝不能放味精。
- 2.用晚不用早:要在菜临出锅时放味精,因为味精加在80℃~100℃时容易溶解而发挥其鲜味的作用,超过150℃时还会形成焦谷氨酸钠而有一定的毒性。
- 3.用少不用多:吃味精每天不可超过5克。味精就是谷氨酸钠,在体内分解形成谷氨酸和钠离子,而体内谷氨酸的含量过高会限制人体对钙、镁离子的利用,所以每天食用的味精不要太多,婴幼儿最好不要食用味精。
- 4.用淡不用鲜:鲜味食物不用放味精,因为有些食物本身就具有鲜味,如鸡肉、鱼肉及海鲜等,就不要再放味精了,否则只能是一种浪费。 季玉娜

地方风味

花脸蘑宴

能出现花脸蘑菇圈,远远便能闻到浓郁的芳香。这一只只花脸蘑自由而又浪漫,婀娜多姿,确实好看。蘑菇伞犹如彩色花巾,泛红的秀媚,透紫的润泽,染黄的浑厚,露白的高洁……不管什么姿势和颜色,却都纤细精致、鲜嫩水灵、丰腴洁净。在山野蘑菇王国内,唯花脸蘑美丽无毒,这更吸引人们的胃口了。

花脸蘑的做法很讲究,每道工序都需精细。先是把水烧开,焯煮二三分钟,捞出待凉后,调入料酒、老醋、味精、糖粉和精盐,浸20分钟左右,然后煸炒一下,与其他原料相配可做成好多种菜品。如:肉炒花脸蘑、鸡炖花脸蘑、酱蒸花脸蘑、红烧花脸蘑、

清溜花脸蘑、糖醋花脸蘑,还有白菜肉丝花脸蘑汤,都是奇异的山野美味。不管哪种形式的做法,最重要的是掌握火候,火急了不行,火小了也不行。餐桌上,碗碗盘盘里颜色分明,香味四溢,城里的任何饭店都不可相比。你看这花脸蘑新鲜、脆嫩、肥实、柔软、滑润,吃了这口想那口,满嘴生香,胃肠舒贴,其山野灵气更令人回味无穷。而把花脸蘑剁碎,稍加肉末、山芹丝和野葱花,用植物油拌和成馅包饺子,更是鲜香无比,谁都叫绝。

在这山区曾有顺口溜流传:花脸蘑,老白干,吃吃喝喝赛神仙;山野味,惹人馋,若不尝尝心不甘…… 王忠范



私房菜

家庭酥锅可以这样做

做酥锅先要讲究配料。配料主要有:带皮五花肉,切寸方;猪蹄,劈开;鸡,剁寸方;猪排骨(也可加寸方牛肉)。把以上几种配料放入凉水锅内,加热至出血水。然后是选上好豆腐,切三分厚的片;鱼(选肉厚刺少的品种)切寸段。以上材料入油锅,炸至金黄色时捞出。取海带,切二指宽大段;藕,切三分厚的片;大白菜切寸段;大葱切大段,姜拍散,花椒、八角用料包装好。再就是精盐、白糖、料酒、醋。

很多人做酥锅时,容易

出现糊锅,影响酥锅味道。可以在锅底铺上一层搪瓷盘子,把猪排骨铺在原料最底层,也可以防糊锅。然后把备好的各种原料分层装入锅内,注意每层不要太厚。葱姜最好用纱布包成小包,可以放在稍靠下一点的位置。原料装至离锅沿两寸时,用大白菜围在锅的内壁(竖着围,一片压一片,如荷花),然后继续装入原料,最后可使原料高于锅沿三四寸,把盐、白糖、料酒、醋调和加入锅内。把白菜叶合拢,用锅盖压住。做酥锅一般不用加水,如大

白菜放得太少,为了防止糊锅,可以加一点水。炖酥锅时,一定要注意用慢火,慢慢地“酥”,这样才能保证酥锅的味道。高压锅1小时左右,如果是大一点的普通沙锅,小火炖需用十几个小时。酥锅做好后,要冷却,食用时装盘就是。酥锅还可作为冬令菜,一锅酥锅可以吃好长时间,所以要注意保证卫生,必要时可以冷冻。另外,因为酥锅里肉和鱼被酥软了,特别容易咀嚼,所以,即使是老年人也适合食用。 张瑞珍

家庭菜谱

【炸芝麻肝】

猪肝洗净切薄片,放碗中加盐、料酒、味精、葱、姜拌匀并腌渍20分钟;鸡蛋磕入碗中打散,加面粉和少许盐,搅匀成蛋糊;锅中加油烧至六七成热,将腌好的肝片粘满蛋糊,撒上芝麻,入油锅炸至金黄色,捞出装盘。 李德复

【炸藕夹】

将藕切片后洗净去皮,斜着在离藕最外边分半处切一深刀口,约是藕的五分之四深,不能切断,再在离第一道刀口分半处一刀切断,即成为三分厚的有刀口的藕块。猪肉斩成末,加入胡椒、味精、姜葱等,再加细盐少许、清水少许抓匀,如加点鱼茸,那吃口更好。然后把肉馅均匀地填入藕孔里,取一盆倒入面粉,鸡蛋磕入碗内打散后倒入面粉盆内,加清水少许搅匀,再放盐拌好。炒锅置旺火上烧热后倒入油,八成热时,拿一块藕块在面浆中挂上糊,沿锅边放入油中炸至两面金黄,浮出油面时捞出沥油,然后再下油锅炸一次即好。油温得保持在200℃左右下藕最适宜。油温太低会使藕夹含油不酥松;油温太高则会造成外焦内生,影响吃口。 相益辉

【炸梨球】

将熟糯米饭中间加上红豆沙馅后团成梨形状。可以发挥自己的艺术想象,塑造其他形状。依次在糯米梨上蘸匀一层鸡蛋液和面包屑。中火烧热锅中油,将糯米梨放入小火慢慢炸成金黄色,然后取出沥干油。在糯米梨的顶部插上牙签做梨的把儿,这样很形象,而且吃的时候还不用手,比较卫生。 陈言

【椒盐开背虾】

草虾或鸡尾虾洗净,去须,在虾背脊轻划一刀,放入碗中,放料酒、盐、味精、胡椒粉稍拌一下。油锅冒青烟时,将虾倒入,炸熟再复炸后捞起待用。锅留底油,放葱段、洋葱丝煸炒起香,将炸好的开背虾倒入翻炒,出锅时撒些椒盐粉即可。 王金才

【香辣鸡翅】

将鸡中翅直面一切二,冲洗净放入盛器内,放料酒、盐、味精、辣椒粉、蛋清、生粉、水,搅拌成挂糊状。待油锅烧热,逐一将鸡翅放入,炸至(复炸一次)金黄色捞起待用。锅留底油,放葱段、蒜片、红椒丝煸炒起香,倒入鸡翅翻炒,淋香油、撒椒盐粉即可上桌。 王金才

【糖醋排骨】

大排三块斩成细条,洗净后放入碗中,放料酒、盐、味精、蛋清、泡打粉、生粉、水上浆后,入油锅炸熟再复炸一次呈金黄色捞起待用。锅内放点水、糖、老抽、红醋,勾兑汁芡,倒入排骨翻炒,淋油出锅装盆,撒些葱花即可。 王金才



继煎、炸菜的多种烧法之后,家庭菜谱向读者征集各式点心的多种制法,点心可以是咸点,可以是甜点,可以中式也可西式,欢迎大家把特色点心食谱投寄到本栏目上来。

图片由上海辞书出版社提供

