

食神会

冬天约会大白菜

我最早对于白菜的知识除了来自于十几年前一进入冬天,几乎每天每餐都有大白菜的那样一种“记忆”外,当属曾读过有美食家之誉的苏东坡所说的一句话,他说:“白菰类羔豚,罗士出熊蹯。”“菰”就是大白菜,苏东坡这句话的意思便是说,大白菜的味美不减羔羊、熊掌等高档食物。

就我认为,白菜不仅能当此誉而且还有过之而不及。就如《一地鸡毛》中所描述的那样,一到冬天,大白菜一整车一整车地往家里拉,堆在角落里,让人只要一瞟上一眼那心里踏实得就如那白菜的心儿——甜着。

如今不管是已经小康的还是正在奔小康的人,墙角、餐桌中“大白菜”的统治地位都基本上让位给了一种名叫“反季节蔬菜”。可大白菜从来没有因此而失去其自身的价值,更没有因此而让素有“喜新厌旧”习惯的人忘记了它的存在。

百姓们更是交口称赞“鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安”。其次,大白菜因其在冬天丰收的蔬菜而成为冬季最便宜的蔬菜。实际上,不管其他的蔬菜如何自恃自价,越是反季节越是高得可怕,大白菜一如既往,几角钱一斤,它那粉白嫩绿的颜色,敦敦实实的模样,层层叠叠的实在,会让人为它眼睛发亮,肚子上的馋虫蠢蠢欲动。随便买上二三斤回到家里,或炒或煮端上桌都是一道让人生馋的美味。

东方尔

药膳房

冬季止咳五道“菜”

冬季人们易患咳嗽,但有人不爱吃药,其实饮食疗法也是个不错的选择,除了“止咳好手”雪梨之外,果仁、百合也能有效预防咳嗽。在此向大家介绍五道止咳的饮食疗法:

罗汉雪梨饮 将干净的罗汉果一个、雪梨两个放进砂锅中,加水,放在火上,先用大火,待其开锅后,改微火,煮 20-30 分钟,将水沥干,待其温度适宜时,即可饮用。

蒸梨 将梨洗净去核,再取川贝母 3 克、百部 6 克、陈皮 6 克洗净后,放入梨中心,上锅蒸熟,每日食用一个。蒸梨止咳化痰,对支气管炎的咳嗽,有痰不易咳出有较好的疗效。

三仁粥 选上好白果仁 5 克,甜杏仁 10 克、胡桃仁 10 克,粳米 50 克。先将三仁洗净,放入锅中加水煮 20 分钟,再将粳米放入,再煮至米熟,即可食用,或加少量冰糖亦可。

银耳百合欢 取白木耳 10 克,清水泡发几小时,放入碗中,加冰糖 26 克、百合 10 克,将碗放入蒸锅中,隔水炖 1 小时,拌入蜂蜜,每日晨起空腹食用。有润肺止咳平喘的作用,适用于干咳少痰、咽干气喘的咳嗽病人。

芦根粥 取鲜芦根 150 克,洗净切断,与杏仁 10 克同煎取汁,放入粳米 50 克,煮粥,至米熟粥成,即可食用。此粥用于咳嗽、有黄白痰、咽干、口渴等症状的患者。

史婷婷



汽车在杭甬高速上飞驰, 山色越来越重, 宁波越来越近。将近宁波, 车顺着一个个岔道向东南方驶去, 那山影却越来越峻, 果然到了象山石浦港了。下得车来, 阵阵海风扑面, 夹杂着些许腥气, 将城里待得太久的闷气, 一扫而空, 感觉耳目明了许多。时候已是深秋, 暮色来得极快, 一下子, 天暗如漆, 竟感到饥肠蠕动。而接待我们的当地贸易局朱局长和海鲜节的宣传策划小石似料事如神, 不多寒暄, 迎入海都大酒店, 吩咐端上“十六碗”。



圆台面

宁波菜汤果, 交关好吃

刘其舜

北风起, 转眼又要快过年了。五十开外的上海人似乎都记得, 当年还要按人头数计划供应年糕, 排队买来了年糕, 还不舍得吃, 老母亲告诉我把年糕风干了, 在将要裂开前, 浸在水里, 可以保存很长一段时间。有的时候, 还省下来, 爆年糕片作为我们小孩子的零食。

老母亲平时吃糯米, 省下粳米, 在过年时混在糯米粉中用石磨磨成粉。这样的粉不像糯米粉那样软, 但又比纯粳米粉硬一些, 吃口好极了。过年前一个月, 老母亲就浸了粳米。她说时间越长, 粳米粉就像糯米粉一样软, 吃口就好得多。恐怕水发臭, 还要经常换水。过年前一个星期, 就用石磨把米磨成粉。在石磨口上扎了一个面粉袋, 让粉浆流到面粉袋里去, 面粉袋把粉浆沥干后, 就成了很湿的粉末。老母亲将粉末放在蒸笼里蒸熟了, 取出后, 再用石臼把它捣韧了, 做成年糕。

老母亲还有个绝招: 因为糯米太少, 就磨了不少粳米粉。过年时, 舀一些蹄膀汤、鸡汤掺和在汤里, 但更多的时候, 就是

一般菜汤。那时味精也不舍得放, 就放一些鲜酱油。接下来, 当汤煮沸了, 就像做面疙瘩似的, 把粳米粉调了用调羹一勺一勺舀到锅里。这时还不能动它, 因为还没有成形前, 一动就糊了。等到这粉块浮上来的时候, 就是熟了。因为里面一般都放好多菜, 宁波人就叫它为“菜汤果”。

现在的条件好了, 一年四季都有年糕吃。儿子、媳妇的嘴很“刁”, 而我那个宝贝孙子嘴更“刁”, 似乎吃什么都没有什么胃口。我想起老母亲当年的绝活, 我提前磨了粳米粉, 也做起了“菜汤果”给小孙子吃, 谁知小孙子吃了一碗还要一碗, 儿子、媳妇吃了以后, 也觉得味道不错。因为这个在外面宾馆、饭店里, 是吃不到的。物以稀为贵, 越是吃不到的, 越觉得好吃。“菜汤果”比年糕更软, 因为它没有捣过, 吃了比年糕容易消化; 它又比面疙瘩硬, 因为粳米粉的颗粒结构比面粉重而紧。我用的是老母鸡炖煨的高汤, 这样味道就更美了。加上菜心, 真正是个名符其实的“菜汤果”。

煮妇经 大蒜的妙用

取新鲜的大蒜一两瓣, 用热开水烫一下, 再将瓣膜撕掉, 捣碎, 量多时用果汁机去打也可以。加 200ml 的热水, 放在瓶子里面摇一摇, 就会把一些具有抗菌的大蒜汁的成分溶在里面。然后浸泡两个小时, 再用纱布过滤, 合成具有抗菌作用的大蒜汁, 再加上一点点的糖浆, 这种蒜汁具有防腐的作用。

姜涛

食门槛

如何使炒虾仁爽嫩可口

清炒虾仁是家宴中不可或缺的一道佳肴, 但真要做好它, 却不是那么容易的事。现在教你一个诀窍: 将洗净的虾仁放入碗内, 加一点精盐、食用碱粉, 用手抓搓一会儿用清水浸泡, 然后再用清水洗净, 这样就能使炒出的虾仁透明如水晶, 爽嫩而可口。

刘民放

地方风味

象山“十六碗”

若丹

十六碗? 见我们诧异, 美貌如花的小石“宣传”起“十六碗”来了: 明洪武年间, 倭寇猖獗。当时一位名将吴大猷认为象山天门山(现在的石浦东门岛)据扼要津, 地势险要, 为抗倭指挥中心, 应建卫城, 遂据理力争, 主动请缨, 愿担当重任, 并立军令状。卫城造好, 百姓非常高兴, 请岛上一位德高望重的老人商量如何答谢。老人说: “逢年过节, 我们都用十六碗来祭祀祖先。吴把总是我们的父母官, 我们也要用十六碗来招待他。只不过祭祖的菜肴都是荤素搭配, 我们这里多鱼虾贝螺, 就烧个十六碗海鲜招待吴大人。”从此, 象山“十六碗”流传下来了。

这“十六碗”依次是生泡银蚶、鲜呛咸蟹、五香熏鱼、大烤鱼、三鲜鱼胶、椒芹汤鳗、脆皮虾潺、双色鱼丸、渔家白蟹、盐水白虾、清炖鲳鱼、葱油鲳鱼、红烧望潮、雪菜黄

鱼、滑炒鱼片、菜干鳊鱼。仔细端详, 这些菜肴大多是过去上海人家的平常菜, 并无稀罕之处。然吃在嘴里, 每道菜都是那么鲜那么甜那么美呢? 特别是那道渔家白蟹, 外观上红下白; 揭开蟹盖, 膏红肉白。将白嫩的蟹肉蘸着姜末和酱油醋, 咂一口, 甜丝丝的; 顶壳的蟹黄, 入口却是香喷喷的。这看似寻常的梭子蟹, 与大闸蟹相比, 味道竟要更胜一筹。为何在上海吃的梭子蟹, 即使活的, 肉质也是酥烂无弹性的? 原来, “十六碗”里的这道白蟹, 选用新鲜梭子蟹, 用盐烤的方法烹制的, 类似于粤菜中盐焗的方法, 蟹肉越烤越有弹性, 非蒸、煮之法所能比的。

这“十六碗”用了余、呛、熏、红烧、煮、炸、炒、烤、蒸等方法, 原料新鲜, 烹制入味, 众人下箸如飞, 吃得尽兴。朴实的“十六碗”, 令人向往过去朴实的年代、朴实的人。

家庭菜谱

【香酥煎鸭卷】

烤鸭去骨取肉切细丝, 与熟冬笋丝、香菇丝、葱姜丝、盐、鸡精拌和成馅。用春卷皮包成卷, 挂上用面粉和鸡蛋调成的糊, 入油锅煎成金黄色, 跟甜辣酱蘸食。

茅伯铭

【鸡肉芋饺】

土豆蒸熟去皮, 捣成泥, 加面粉、盐、鸡精揉成面团, 撕成直径 10 厘米的薄圆皮, 包上用鸡肉末、冬笋末、香菇末炒成的馅呈饺子状, 挂上鸡蛋液, 滚上面包粉, 入七成热油锅炸成金黄色即成。

茅伯铭

【芝麻薯球】

山芋蒸熟去皮, 捣成泥, 与等量糯米粉一起揉成面团, 搓成包有豆沙馅乒乓球大小的球, 挂上鸡蛋液、滚上白芝麻, 入七成热油锅炸成金黄色即成。

茅伯铭

【蜜汁山芋条】

山芋去皮切成条, 入七成热油锅炸成金黄色捞出。白糖用水和油熬成糖浆, 加蜂蜜、糖、桂花炒稠, 放入炸熟的山芋条炒匀即成。

茅伯铭



【玉米烙】

听装玉米粒沥去水分, 放少许白糖, 用上等生粉将玉米粒翻拌一下。铁锅倒入精制油, 用旺火烧至冒青烟, 将热油倒入盛器里, 锅离灶, 将玉米粒放在锅里, 用手将其摊平像饼状。锅上灶, 开中火, 将热油慢慢地浇在玉米粒周围, 使热油浸没玉米粒。然后再轻轻地抖动铁锅, 防止玉米粒粘锅底。待玉米烙余到脆硬便可出锅改刀装盆, 裱上奇妙卡夫色拉酱即可上桌。

王金才

【水晶饼】

把水烧沸倒入澄面中烫熟倒在生粉中稍冷后与生粉一起搓成团, 再放入糖(分几次加入)甜度随己, 糖溶解后加油搓至光滑。取鼠皮成圆状包上豆沙成圆球压扁成饼状。(收口朝天) 用旺火蒸 5 分钟 (水开后), 拿出涂上油装盆。

巴海鹰

【三鲜两面黄】

切面用沸水煮熟捞起激水, 沥干后用精油稍拌一下待用。锅里放少许油, 烧热后, 放葱段、姜片煸炒起香, 将过过油的(焯水也可)虾仁、肉丝、香菇丝、青豆、红椒丝一起倒入锅中翻炒, 放料酒、盐、糖、味精、胡椒粉, 放一大勺水烧开, 勾玻璃荧淋香油出锅盛在碗里待用。锅洗净抹干, 倒入精制油, 用旺火烧热, 将面条放在炸沥里摊平呈圆状, 轻轻移入锅里, 待面条炸定形后改中火炸至金黄色捞起装盆, 最后将“三鲜”倒入两面黄上即可上桌。

王金才

【香脆土豆饼】

土豆洗干净, 上屉锅蒸。将鸡蛋打匀, 再加少量精盐、绵白糖、鸡精。将蒸好的土豆去皮, 捣碎, 倒入调好的牛奶鸡蛋汁, 加适量面粉, 使劲搅匀, 使土豆泥柔软。将加过面粉(定形) 后成的土豆饼雏形放进平底锅里炸, 记得用小火来做, 否则会影响土豆饼的色泽。

徐冰

图片由上海辞书出版社提供

