



古往今来,民以食为天,平民百姓一日三餐的变化最能反映时代的变化。在改革开放的这 30 年中,我家的“食”史也许是一幅最好的见证缩影。

30 年前, 父母亲的工资加起来还不足 100 元钱,要养活一家 7 口很不容易。那时我们常吃菜泡饭、炒麦粉、面疙瘩、山芋粥这些“什锦餐”,还常常难以填饱肚子,这些困苦的日子,给年幼的我们兄弟 4 个留下了难以磨灭的印象。

曾记得,祖母每每炒菜时,下锅的油是“意思意思”,不让菜粘锅就行了。那个年月我们和大家一样,肚子里总是觉得缺少油水,总是觉得饥肠辘辘,人总一副没精打采的模样。一年中我们最大的盼望就是过年,因为过年意味着有大鱼大肉吃。在春节里,父母亲将从牙缝里“抠”下来的钱,持着各种票证排队购买来了若干猪肉、鸡、鸭、鱼等。那些天



我家的与食俱进

文 / 闻见

我们可以顿顿吃得又饱又胀,裤带要松了好几圈,仿佛要把一年到头肚子里所缺少的油水都给填补个足,而这样的“恶性填鸭”带来不良后果,待过完年之后,我们兄弟有好几天不能也不敢到操场上体育课,谁叫我们这般的“吃饱了撑的”。

当我上世纪 80 年代初读中学时,看见小菜场里的品种渐渐地多了起来,我记得距离我家不远处有一家小菜场,每天早晨买菜的人摩肩接踵,每个摊位前的小菜堆成小山似的,足以保证提篮者的购买要求。一改以往一会儿就“化整为零”“空空荡荡”的状况。母亲买菜总是“满载而归”,我们兄弟 4 个没准会不约而同地围了上去,用小手翻翻

菜篮子里头的“内容”,今天有什么新的荤素吃吃。看完后,大家多半是喜形于色。就餐时,桌子上常常荡漾着欢声笑语。

没有多久,“菜篮子工程”出现了,我家所居住的新村周围陆续新建了好几个小规模是集贸市场,各种副食品票证也很快被取消了,平时吃鱼吃肉的日子也多了。随之而来的是,我家大小的口味渐渐地变“刁”了:吃肉要吃“瘦”的了,吃鱼要吃“跳”的了,吃蔬要吃“鲜”的了,吃果要吃“野”的了……

现在,我们家成员的膳食要求越来越“苛刻”,对一日三餐有了新的“挑剔”,“四条腿”(猪、牛、羊肉等)、“两条腿”(鸡、鸭、鹅等)、

“一条腿”(菌菇类)怎样合理搭配;汤、羹、汁等如何烧煮煲熬;蛋白质、维生素、氨基酸等如何科学摄入……都有“条条框框”哩。

前年始,逢年过节时,我们大家庭上星级酒店聚餐了,体验一下做贵宾的滋味,真是美妙极了。记得今年国庆节,大家庭在一家四星级酒店聚餐,美味佳肴真可谓应有尽有。其间,我特意点了一盆面疙瘩和一盘山芋糊,由于时隔 30 多年,一家老小竟然争先恐后地吃着,毫爽的祖母惊讶地问道:这东西怎么又回来了?父母也眨巴着疑惑的眼睛望着我。我呢,则摇头晃脑且慢条斯理地回答:忆苦思甜呗!大家听罢,先是面面相觑,接着一齐鼓掌……

私房菜

教你做道玉糝羹

秋末冬初,是山药收获的季节。山药,含有较高的淀粉、氨基酸等,是养生的好食品。山药系黏液质,是搞汤羹的材料。

苏东坡既是文学家,也是美食家,山药搞的羹,被苏东坡命名为玉糝羹。

玉糝羹怎样做呢?父亲说,玉糝羹可搞素的,也可搞荤的。我跟父亲学了玉糝羹,现将这道荤羹的制作材料及方法提供给大家。

材料: 山药 300 克、豆腐 75 克、鲜玉米 75 克、鲜虾 75 克、鸡蛋一个、多种调味品。

做法: 山药去皮后切片并用刀拍打碎,豆腐切粒并用刀轻轻拍碎,鲜玉米用刀轻轻拍打裂口,鲜虾去壳去头挑肠线后切小段并用刀轻拍。此羹所有材料都要求用刀拍碎,是为了羹汤更好地渗透入材料体内,互相融洽,其味更美。

高汤(鸡汤、鸭汤、猪肉汤,如没肉类高汤,也可用清水代)适量,煮沸后,先下山药、虾仁与玉米,再煮开后文火煮十分钟,然后下豆腐,煮沸后下淀粉水勾芡成浓汤状,下蛋清,调味后即可起锅装碗,并下葱花、香油少许。

药膳房 防皮肤干燥食疗

电脑辐射可导致皮肤干燥,为此,在日常生活中应注意补充营养,通过食疗达到改善皮肤的状况:

木耳红枣汤: 配料包括茯苓、淮山药、白木耳(或黑木耳)、红枣,煮熟后再加上些许冰糖,可以当茶饮或是甜品。红枣的营养十分丰富,维生素含量高出苹果 20 倍。白木耳含有骨胶原,能使皮肤的弹性增强,皮下组织丰满,使皮肤变得细嫩光滑。

马蹄甘蔗汁: 可以将马蹄、甘蔗绞成汁,或是马蹄、甘蔗煮成茶,都具有滋阴润肺的作用。

喝绿茶: 绿茶具有抗辐射作用,平时不妨多饮用。同时,注意皮肤水分,确保每天喝下足够的水。 胡安仁

地方风味

重庆的蒸饺,热腾腾的,白生生的,近乎半透明,香味扑鼻。重庆的蒸饺,月牙边,半月形,馅有三味,韭菜鸡蛋,纯肉的,还有我最爱吃的糯米珍珠饺。别的不说,就是这名儿,也让我充满想象,美感横生。名字很形象,馅里的糯米软糯光洁,可不就像粒粒珍珠。讲究的,还要添加肉末来增香。更绝的配菜是榨菜粒。有了榨菜,无须放盐,该有的咸味就有了,真是一个巧。

热腾腾、香喷喷的蒸饺,我哪一种都爱吃。可是珍珠饺是我的最爱。一笼珍珠饺下肚,胃已饱了,想吃其他种类的蒸饺,已是眼大肚子小,看得了吃不了,只好作罢。所



重庆蒸饺

以,直到离开重庆时,我都无暇品尝其他两种蒸饺,引为憾事。那稀饭是绿豆稀饭,绿豆煮得酥烂,一点也不干硬。米粥呢,稠度适中,刚好。

我曾认真地想过,这蒸饺,做起来很费事。首先,糯米是硬的,须先浸泡一段时间。这是因为小时候常见母亲做八宝饭。母亲边做边说,糯米须泡个二三天才能变软,然后上笼蒸才能香而软。因此,我认为,这泡发的过程是不必可少的。这之后,榨菜又须切得极碎,成

料理台 用盐小技巧

- 我们在炸制菜品时,一般都会先放盐腌制一会儿,因为这样更容易入味。不过,炸制的菜品应少放盐,因原料经过油炸后,体积会缩小,密度增加,盐的浓度相应就会加大。
- 余制的菜品,因原料在水中余制时,有一部分盐会溶于水中,菜品的盐分就会减少,所以这类菜品应适量多放盐。
- 炖煮的菜品,主要是以喝汤为主,为了使汤的味道更加鲜美突出,应少放盐。
- 在制作糖醋菜品时,加入适量的盐可使醋味更加柔和适口;若在咸味中加入白糖,可使咸味减弱。在咸味中加入较多醋,可使咸味缓和,若加少量醋则可使咸味增加。若在醋中加少量盐,会使醋味增强,加入较多盐时,则醋酸味就会减弱。许明远

末,才可以。这也费工夫。这之后,就是拌馅。再后,要包,要蒸。所以,这一笼蒸饺,做得了,真需要时间。来年再去重庆,一定要好好品尝另外两种蒸饺,蛋饺和肉饺。当然,我最钟情的珍珠糯米饺,更得好好吃一个过瘾。 文 / 夏爱华



家庭菜谱

【木耳冬菇炒鸡肉】

中火起锅,下油,爆香蒜末和姜末,入锅鸡脯肉片,大火炒至变色,倒入一汤勺料酒,并加入花椒、豆瓣和干辣椒,再炒上一会儿。先加入泡发木耳和冬菇的水,没过鸡丁,再加入酱油上色,盖上锅盖中火煮开 10 分钟,再加入木耳和冬菇,焖至水干,最后加盐和胡椒粉。

王展

【冰糖木耳】

将黑木耳用冷水发好,去蒂、洗净,用开水稍烫后,装入盆中。盆中加适量的清水和冰糖,入屉中蒸约 30 分钟,取出即可食用。此菜制法简便,营养丰富,且对高血压有治疗作用。

许明远

【葱爆木耳】

备好主料木耳和辅料葱段、牛肉片(猪肉片也可),先将肉片用酱油腌制一下,从油锅里过一下待用,再将葱段炸制金黄色待用,而后将黑木耳放入锅中大火猛炒放入肉片、葱段,再放味精、白糖、老抽酱油等调料勾芡即可。此菜特点:色泽黑亮,味美可口、韵味清香。王大庆

【红枣黑木耳汤】

将黑木耳用温水泡发洗净,放入小碗中,加水、红枣和冰糖,再将碗放置蒸锅中蒸 1 小时左右。

用法: 吃木耳、红枣,喝汤,每日 2 次。清热补血,适用于贫血。张栋



【黑木耳拌豆芽】

将黄豆芽洗净,去皮;黑木耳用水发软、洗净,切成丝。将黄豆芽,黑木耳放入锅内,加清水适量煮熟,加香油、盐、味精调味即成。特点:清香,味鲜,可经常佐餐食用。张栋

【木耳烩鱼片】

黑木耳用水发透洗净撕小片,红萝卜一根去两端切菱形片,草鱼切薄片入碗用黄酒、盐、鸡精浸入味后生粉调匀。油锅 500 克色拉油烧至六成热时将鱼片滑下,稍浸炸捞起后控净油待用;锅留底油,将木耳红萝卜下锅小炒至木耳软绵,入黄酒、味精、高汤烧开,再将鱼片与葱白末倒入锅内,淋薄芡,轻炒几下匀味后即可。特点:菜色美白,吃口香嫩。 翁俊安

【木耳炒猪肚】

将猪肚用醋和盐反复擦洗,再用清水洗净,放入沸水内煮至八成熟捞出,用刀斜切成片;蒜切片,姜切末。炒锅置旺火上,加油烧热,用姜末炸锅,加入蒜、木耳、肚片炒几下,随后加适量黄酒、盐、白糖、酱油,加适量水烧开,用水淀粉勾芡,加入味精拌一拌即可。 姜涛

【香葱木耳张蛋】

先把发好的木耳洗净后,剥成细末。再打 5~6 个鸡蛋,并加少许黄酒、盐、味精后,将蛋液打匀,再把木耳末放入蛋液里拌匀。然后,在平底锅中多放一些油,把蛋液均匀地倒在平底锅里,并撒上一些葱末。用小火慢慢地烘烤,待蛋液涨起,即可翻至另一面烘烤。两面金黄就可盛起,冷却后用刀切块装盘即成。贾立明

下期征集元旦家宴菜一组>>>

图片由上海辞书出版社提供