

圆台面

夏鲜之首花香藕

文 / 陶洪仁

走进菜场, 摊位上出现了一节一节的藕。我用手指了指, 意思是, 已经什么时候了, 还卖这老藕? 菜贩是熟人, 她好像明白我的意思, 告诉我: 这是花香藕。接着她向我做起了广告, 夏鲜之首啊, 带两节家去尝尝鲜!

夏鲜之首? 哪有这么早的花香藕, 才七月天啦。我有点儿不相信, 走到她的摊位后面, 那桶里在水里养着的藕, 枝形犹如婴儿胖乎乎的小腿。藕段, 圆润美白,

无半点瑕疵。过去读书人形容美人的胳膊漂亮, 常用一个词叫做“藕臂”, 我猜, 这个“藕”必定就是花香藕, 不然, 老熟的莲藕不是赤褐色的表皮, 就是白色的上面留下斑斑点点, 哪儿能配得上佳人柔弱的资质?

所谓的“花香藕”, 就是荷花盛开时节采出的藕。“头刀韭, 花香藕, 新娶的媳妇, 黄瓜扭。”苏北水乡把这个时候的藕放在四大鲜里给予由衷的赞美, 可见其鲜。

其实, 如此评价花香藕的不单单苏北人, 清人李渔说得也很到位, 他有三可, 即“可目”、“可鼻”、“可人之口”。“可

目”“可鼻”, 当然与荷花有关了。在荷花盛开的时候, 当你走进荷花池, 那是什么感觉? 荷叶荷花让人悦目, 清淡的花香则让人闻了赏心; 这“可人之口”, 当然是吃了。新出水的花香藕, 最嫩, 最脆, 也最甜, 用水洗一洗, 入口, 清脆脆脆, 肉嫩浆甜, 可与最好的鲜梨媲美呢。

花香藕, 最佳吃法可能是凉拌了。“冷化雪霜甘比蜜, 一片入口沉痾痊”, 这是唐韩愈的诗句, 更是这位大家尝尝花香藕的感受。

另外, 值得一提的是, 藕断丝连的说法虽然来自于藕, 但对花香藕来说却例外, 因为, 这时节的藕, 还没有长完全, 哪来的丝连啦!



药膳房

【酒精泡白芷冰片治牙痛】

白芷 100 克, 冰片 2 克, 浸泡于 75% 的医用酒精中(酒精用量以刚好没过药物为度), 加盖密封 10 天左右, 用干棉球蘸药液置疼痛处, 即可止痛, 且无毒副作用。

【赤小豆治恶疮】

赤小豆又名赤豆、红小豆、红饭豆等。其性平, 味甘、酸, 无毒, 具有利水消肿, 利湿退黄, 解毒排脓之功效。用以治疗恶疮, 有良好效果。

方法: 取赤小豆适量, 将其捣碎, 用凉开水搅拌均匀敷在患处, 几个小时后, 用麝香疮伤膏敷贴。一般连用 3~5 天可愈。

【黄芪粥治慢性肾炎水肿】

生黄芪 30 克, 生苡仁 30 克, 赤小豆 15 克, 鸡内金末 9 克, 金橘饼 2 个, 糯米 50 克。先煎生黄芪, 取汁去渣, 再加入苡仁、赤小豆, 煮半小时后加入鸡内金末和糯米煮成粥。每日 1 剂, 分早晚 2 次服, 每次服粥后食金橘饼 1 个。此药粥适用于肾阳虚、肾气虚的慢性肾炎患者的浮肿, 对消除蛋白尿也有效。

【白醋泡鸡内金治扁平疣】

生鸡内金 100 克, 白醋 300 毫升, 浸泡 30 小时后备用。使用时以消毒棉球蘸药液涂擦患处, 每日 3 次, 10 天为 1 疗程。

【赤豆鲤鱼汤治肝硬化腹水】

赤小豆 500 克, 活鲤鱼 1 条(重 500 克以上), 同放锅内, 加水 2000~3000 毫升清炖, 至赤小豆烂透为止。将赤小豆、鱼和汤分数次服下。每日或隔日 1 剂。连续服用, 以愈为止。

【蒲公英治红眼病】

鲜蒲公英 120 克(干品 60 克), 水煎取汁 1000 毫升, 温服一半, 另一半熏洗双眼, 一般 2~3 次可愈。

【马齿苋治皲裂性手足癣】

鲜马齿苋 250~500 克洗净, 加水煎取药液 2500~3000 毫升, 先熏后洗患处, 每日 1~2 次, 每次 30 分钟左右。一般连用 10~15 天可愈。 郭旭光

料理台

怎么炸辣椒油才香

备料: 辣椒粉, 胡椒粉, 芝麻, 盐, 炸熟的花生米, 混合后放到一个不怕烫的容器里。辣椒粉最多, 其他是配料, 少量即可。

制作: 1. 烧一锅热油, 关火, 静置片刻。 2. 之后将热油徐徐倒入配好的辣椒粉里, 边倒边用筷子搅拌辣椒粉均匀。 3. 油宁多勿少, 制作完后应完全淹没辣椒粉。



一般炸制辣椒油选用大豆油菜籽油和香油, 这种油炸制的辣椒油颜色好。

配料: 八角、丁香、良姜、香叶、桂皮、花椒少许。这些调料最好磨成碎末和辣椒面放在一起。葱段、姜片若干, 芝麻和炸好的碎花生, 盐, 味精少许。

制作: 开火: 先下入豆油或菜籽油, 凉油时葱姜下锅。小火如果是调料没有磨碎的话就把泡好的调料一起放入油内。等油慢慢热后, 配料出了香味捞出配料。然后大火把油烧干, 一定要把油烧透, 这样菜籽油的味道才好。然后关火待油温降至 6 成热时下入香油、辣椒面、芝麻、花生即成。 文 / 许志勇



私房菜

荤素辣牛角

入夏以后辣椒开始大量上市成为当令菜蔬。此时, 买些青翠欲滴的尖头辣椒, 做道荤素辣牛角, 不仅吃口鲜美且增进食欲, 让你胃口大开。

荤素辣牛角做法很简单:

原料: 选尖头辣椒 20~30 个, 去籽后放在清水中浸泡, 并滴入几滴醋, 使辣椒肉青翠美观又不皱; 选精腿肉 250 克, 斩成肉糜, 加蛋清、熟猪油与各调料一起拌匀后, 塞进 10~15 只辣椒里, 要塞满

辣椒孔, 以达到煮熟后剥去辣椒皮, 肉馅仍呈牛角状为佳; 将绿叶菜菜瓣、香菇、香豆腐干一起斩成末, 加进蛋清, 与各调料一起拌匀后, 用同样方法塞足辣椒孔。将制作好的荤素辣椒放在油锅里略炸, 起油加酱、糖等调味品红烧, 收汁呈轻咸、轻甜味, 即可起锅装盘, 浇上麻油, 荤素的比列各占一半。特点: 形似牛角, 一盆两味, 有荤有素, 鲜美可口。

文 / 李德复



本版选图: 晓木

家庭菜谱

爽口开胃酸味菜

酸味是一种基本味, 主要来源于醋、醋精、酸梅及泡菜的乳酸、腌渍菜的醋糖等多种有机酸, 西菜中还有番茄、柠檬、山楂等酸味调味品。酸味中的有化钙在烹饪中有除腥、解腻、提鲜、增香等作用, 使酸味佳肴爽口开胃。

陈醋海蜇

蜇头洗去咸味片大片, 西芹、白菜均切丝。西芹丝、白菜丝飞水, 加调料炒一下装盘, 蜇头飞水用 90℃ 水烫时间要短, 装盘。陈醋加盐、味精、白糖等调兑浇在蜇头上。辣椒丝、蒜丝、香菜撒上, 淋热油即可。

西湖醋鱼

活草鱼放清水内饿养 1~2 天, 以消除泥土气味使鱼肉变得结实。活鱼洗净, 鱼背朝外, 腹朝里放在砧板上, 一手按住鱼头, 一手持刀从尾部片入, 沿脊背骨片至鱼颌下; 再将鱼身竖起, 头部朝下, 背脊向里, 顺颌下刀口处劈开鱼头, 整条鱼即分为雌雄两片(连脊背的称雄片)。斩去鱼牙齿, 然后雄片每隔 3.5 厘米划一斜刀口(刀深 5 厘米), 在雄片刻面内厚部位纵向(由尾部斜向腹部直至颌下)划一条口(刀深约 1.6 厘米)不要损伤鱼皮。锅内注入 1000 克沸水, 烧滚后先放雄片, 再放雌片, 鱼头对齐, 鱼皮朝上(水不能淹没鱼头, 使鱼的两根胸鳍翘起), 盖好, 待水再沸时, 启盖撇去浮沫, 继续煮 2 分钟即熟。端锅滗去部分汤水(留 250 克左右), 加入绍酒、酱油、姜末随即将鱼捞入盘中(两片脊背拼连, 鱼皮朝上), 接着于原汤锅中加入糖、姜末、湿淀粉与醋调匀成芡汁, 浇在盘中鱼上即成。

醋溜山芋

山芋洗净去皮改刀成条, 投入干淀粉内拍粉。猪肉洗净切粗丝加盐略拌, 入干淀粉内拍粉。油锅置火上烧至四五成热下山芋条炸熟捞出。再下肉丝炸至外层硬脆捞出。锅留底油, 放葱花、姜末、略煸, 加糖、酱油、醋及适量水, 烧沸用水淀粉勾芡, 倒入山芋条、肉丝, 颠翻均匀淋上麻油出锅装盘即可。

醋椒鲫鱼

活鲫鱼洗净, 用开水烫一下, 刮去表皮上的黑皮再用凉水洗净。在鱼身两侧面剖花刀, 一面剖十字形花刀(直刀每隔 1.5 厘米宽横切一刀), 花刀均深至鱼骨。锅置旺火上猪油烧热, 下胡椒粉、葱末、姜末煸出香味后, 倒入鸡汤、绍酒、姜汁、精盐、味精。同时将鲫鱼放入另一只开水锅里烫四五分钟, 使刀口翻起, 除去腥味, 随即放入鸡汤锅里, 待汤烧开后移微火上炖约 20 分钟, 放入葱丝、香菜段、醋, 淋上芝麻油装盘即成。

糖醋黑木耳

黑木耳用冷水浸发洗净, 沥干水分, 手撕成片(片小的用自然形)。荸荠洗净去皮切片。净锅上火, 加花生油烧热, 同下黑木耳、荸荠片煸炒, 加酱油、白糖、鲜汤烧沸入味用水淀粉勾芡, 再加入香醋淋上明油, 翻炒一下出锅装盘即可。

酸黄瓜

芹菜、茴香洗净, 蒜横向切开。洗净的黄瓜放入盛器内, 撒上芹菜、茴香、丁香、蒜、香叶、干辣椒、青椒。另取盛器放 1000 克冷开水, 加白醋、糖、盐, 倒入黄瓜内, 加盖, 移至 5℃ 冷藏 3 天后即可切片食用。

酸菜回锅肉

猪五花肉下锅用沸水煮熟, 捞起晾凉, 将肉切成 12 大片; 酸菜梗切成片, 野山椒对剖成两瓣; 泡海椒切成细末。锅上火入色拉油, 六成热时将肉片倒入锅中爆炒至微卷, 起锅将肉装入盘中。锅上火, 下色拉油五成热时, 将酸菜片、野山椒、泡海椒末放入锅内, 炒出香味后倒入肉片, 加绍酒、甜面酱、白糖, 爆炒片刻后加入味精、鸡精装盘即可。

酸梅烧鸭煲

烧鸭斩块, 芹菜去叶切 1 寸长, 红椒切粒, 猪皮用清水浸软约 4 小时, 擦干水切块, 放沸水中煮 10 分钟, 捞起沥干水。下油少许在煲锅内, 爆香红椒、蒜茸、豆豉, 加入猪皮, 加水、白糖, 去核剥细的酸梅, 生抽麻油各少许调味慢火煮 15 分钟。加入芹菜段、烧鸭块、煮滚后原煲上桌即可。

酸笋炆牛蛙

牛蛙宰杀处理干净, 剥皮, 斩成块; 红辣椒干切成段; 生姜去皮, 切成小菱形片; 葱切段; 酸笋切丁。牛蛙放盆内, 加入马蹄粉、鸡蛋清、生抽王、精盐拌匀略腌。锅上火烧热下花生油, 五成热时撒入片蛙炸熟, 倒入漏勺内。净锅上火下底油, 放入红辣椒干段, 生姜片、蒜仁炸香, 加入汤汁、川酱、鱼露、蚝油、绍酒、白糖、精盐, 放入牛蛙、酸笋, 小火炆至汁浓入味时淋明油, 撒葱段, 颠翻出锅装盘即可。

柠檬牛仔骨

牛仔骨解冻斩成 1 件, 放入生抽、胡椒粉、淀粉拌匀腌片刻; 泡油待熟后捞起待用。柠檬皮磨茸少许, 柠檬榨汁约四分之一杯。将柠檬汁、盐、糖、胡椒粉、淀粉混合调味。用少许油将调味料煮匀, 下牛仔骨使其沾上汁液, 再撒上柠檬茸少许即可上碟供食。 文 / 钱桂华