

# 新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

## 药膳房

### 且把菜根当药用

人们在吃蔬菜时，往往把菜根扔掉，其实菜根不仅含有一定的营养成分，而且还具有一定的药用价值，能治疗各种病症。

**白菜根：**具有清热解暑止咳的功效。适用于感冒发热、百日咳、咳嗽等症。大白菜根3个，切片后加鲜姜3片，煎汤趁热喝下可防治和治疗伤风感冒。

**菠菜根：**有通肠胃、调中气、活血脉的功效，适用于便秘、消化不良、跌打损伤等。菠菜连根开水煮3分钟，捞出去水后拌芝麻油，食之可治便秘，每日3次，每次30克。

**大葱根：**有解热泻火、止血和镇咳的功效，适用于伤风感冒、皮肤生疮、咳嗽等症。葱根7个，梨1个加蜂蜜适量用开水煎服，可治咳嗽多痰。用大葱白连根须洗净捣烂敷患处，可治皮肤生疮。

**韭菜根：**具有温中散寒、活血化痰、止血等功效，可治疗腹中冷痛、白带过多、鼻出血、跌打损伤等症。韭菜根60克捣汁，空腹口服可治腹中冷痛。韭菜根100克，捣汁加白酒50至100毫升、空腹饮服治跌打损伤。

**芹菜根：**有清热、利尿、降血压等作用，适用于高血压、失眠、气管炎等症。用芹菜根50至100克，小蓟30克水煎服治高血压。用芹菜根90克，酸枣仁9克，水煎服治失眠。用芹菜根60至90克，桔子皮9克，水煎过滤后加蜂蜜适量，混合后服用治气管炎有特效。文 / 德复



## 家庭菜谱

### 水果入菜

#### 【生梨肉片】

将200克生梨去皮、核后切片；将150克肉片上浆后滑油致熟。兑鲜咸味，加少许糖及咖喱粉，用水淀粉勾芡，使卤汁稠粘，再把肉片、梨片放入炒匀。特点：色泽淡黄，果香诱人，滑嫩爽脆，甜咸酸辣。

#### 【苹果鱼片】

将200克苹果去皮、核后切片；将150克鱼肉切成片并上浆，兑鲜咸味，加少许糖，然后用水淀粉勾芡，使卤汁稠粘，再把苹果片、鱼片放入炒匀。特点：果香扑鼻、滑嫩爽口，鲜咸微酸甜。

#### 【面拖香蕉】

将150克面粉加入一只鸡蛋，用冷水调匀成厚薄适中、没有颗粒状的面糊；将250克香蕉去皮切成小段放入面糊中；起油锅至9分热时，用汤匙将一段段蘸匀面糊的香蕉先后放入锅中炸透至呈金黄色即可盛起装盆。特点：金黄酥脆透香。

#### 【红菱炒蛋】

150克红菱去皮切碎；将6只鸡蛋的蛋液加细盐打匀；加入切碎的红菱一起用少量油煸炒，一经凝结，立即喷酒去腥盛出即可。特点：蛋嫩滑微黄，红菱软中带脆，别有一种口感。

#### 【鸡丝苹果】

生菜数片洗净铺在盘中；苹果4个去皮切下顶部作盖，并将果芯挖去待用；鸡脯肉200克洗净并切成细丝，用盐、胡椒粉、味精腌渍1小时，再用干淀粉、鸡蛋清搅拌均匀填入苹果孔中，如再配以酒发的虾米、冬菇丝、姜丝、葱花或香菜末则更好；接着将切下做盖的苹果盖于孔上，用牙签固定，将苹果装在碗中，隔水蒸熟，取出放在盘中，淋上蒸苹果时余下的卤汁勾薄芡即可上桌。特点：醇香味鲜。

#### 【青椒菠萝肉片】

肉片用酱油或细盐略拌；菠萝、青椒切片；锅内加油先炒肉片，略炒盛起；再下青椒，待青椒软熟后倒入菠萝片，再将肉片倒入快速翻炒几下，稍微淋些水，产生一点热气。特点：清润可口。

#### 【西瓜皮炖排骨】

将200克排骨洗净后用沸水余一下，汤煲中倒入水，放入排骨和姜片，大火烧沸后转小火煲40分钟左右；将去红瓢、翠皮，切成小块的瓜皮块放入汤煲中大火烧沸后，转小火煲20分钟，用盐调味即可。特点：清香爽口不腻。

#### 【水果米仁羹】

用剩余的少许苹果、生梨、红菱、菠萝、瓜皮碎屑，放入米仁汤中，加糖少许勾芡，即成一甜羹。特点：酸甜可口，别有风味。李德复

## 食神会

# 吃年糕

文 / 王鸣光



过年了，吃年糕。往往是腊月将半，年味渐浓，粮店里才有年糕供应。年糕白色，长条，三根一排，一横一纵，相互搭着，形成一个方方正正如炸药包般的形状。凭购粮证买回家，一条一条拆开，将其浸在一只小口大腹的瓮里。只要勤换水，可吃到来年开春。

常吃的是汤年糕，当饭。将年糕切片，或黄芽菜、或塌棵菜，再放点肉丝。冬天的夜晚，天寒地冻，捧着一大碗汤汤水水的年糕，吃得稀里哗啦。不仅解饿，而且驱寒，放下碗，打出一声饱嗝，前额出现一层油汗，身上如沐春风。

最简便的是在煮饭时，放几根年糕进去。饭熟，年糕也就又软又糯了。用筷子一戳，挑起，上面还黏着饭粒，冒着热气。然后蘸点白糖吃，比又黄又糙的糯米饭好吃多了。

年糕切片，晒干，等爆米花来了爆。只听“嘭”的一声，年糕熟了，却倒不出来。年糕片在铁锅里变大了。爆米花的人便用钩子一一勾出来。爆年糕片松脆，甜丝丝的，吃起来“咔嚓咔嚓”的响，好听得又好吃。

“吃了年糕，年年高”。年初一，穿上新衣吃年糕。这顿年糕考究了：除了年糕，还放酒酿、桂圆、小圆子，再加上一只水滑蛋，起锅前再撒点桂花，显得很奢侈。

“贵客到，白糖炒年糕。”白糖炒年糕怎么会是招待贵客的点心呢？想了想，明白了：过年了才能凭票买几斤白糖，平时只能吃糖精片。白糖炒年糕，先起油锅，将年糕翻炒，然后将糖融解，将糖水倒进锅中，再翻炒，然后起锅。一盆白糖炒年糕，油光光，亮晶晶，吃起来甜、糯、香。

偶尔吃一回糖年糕。这种年糕粮店没有，只有南货店里有，放在迎门的柜台上，上面悬挂着火腿、香肠、板鸭等高档货。糖年糕呈方形，色黄，上面撒有星星点点的桂花，外面包大红纸。相比赤条条的白条年糕，糖年糕打扮得像个新娘子。吃糖年糕，先切片，再起油锅煎，随着“滋滋”声响，香味扑鼻。糖年糕的糯，远胜白条年糕。然而不仅价贵，而且费油。几年吃一回。

春节后，必吃冬笋肉丝野芹菜炒年糕。冬笋切丝，芹菜切碎，肉切丝，年糕切片。年糕糯，冬笋脆嫩，野芹菜清香，混在一起炒，味道鲜美。盛在盆里，最突出的是那碧绿芹菜，宛如一片春色。吃了冬笋肉丝野芹菜炒年糕后，已有了春意，放年糕的瓮也见底了。要吃年糕，只好等来年了。

## 私房菜

### 青菜烧芋子

冬天里，我们苏北人家几乎家家都喜欢一道传统的家常菜，这就是青菜烧芋子。青菜中含多种营养素，富含维生素C。芋子味甘，性平，能益脾胃，消痰散结。这两样蔬菜配合在一起，是真正的“黄金搭档”。既营养健康，又清甜可口。而且经济实惠，老少皆宜。

烧青菜芋子厨艺很简单，芋子500克，搭配青菜250克，青菜最好买百合头的短梗大叶菜，洗净切成条状；芋子买回家，先用冷水泡一泡，待表皮湿润，用小刀轻轻刮一刮，而后洗净切片，和青菜一道下锅放油爆炒一下，放些精盐清水煮烂后再撒上一些葱花就可出锅品尝了。

青菜与芋子各自的味道相互糅合在一起，有清香，也有润糯。用它和着米饭吃，那真叫一个爽口。入口时轻松而滑溜。在我们这里，青菜烧芋子还是一道年菜，青菜意谓平安之菜，芋子则寓意遇上好人。文 / 蒋容荷

本版选图:李骁

## 圆台面

# 萝卜缨也是菜

文 / 朱秀坤



立冬萝卜小雪菜，此时的萝卜最好吃，一嚼就是个嘎嘣脆，微微的辛辣，更多的则是清与甜，特别爽口。

买回来，倚在马路边，看那几捆儿青翠的萝卜缨与胡萝卜白萝卜相互映衬，实实的活色生香，终不舍得扔掉，遂齐齐揪下，择去老茎，洗干净，细细剁了，精盐码上，又挤去墨绿卤汁，淋几滴麻油，倒点白醋，用糯米白的细瓷碟子盛出来，再端上两碗热乎乎的水玉米红薯粥，简简单单地这么一搭配，黄的白的绿的红的，色彩上先就胜了一筹。我家小女生见了，马上笑眯眯地坐了下来，“唏溜唏溜——”两碗玉米粥很快下了肚，那碟子里也就剩下小半了。她还意犹未尽，“这什么小菜呀？真香，这么好吃！”

——嘻嘻，不就是我们小时候喂兔、喂羊的萝卜缨么？偶尔为之，精心打理一番，还真的不

辜负我的一番心思，滋味清醇，爽脆，那聊作点缀似的一丝辛辣更让人回味无穷呢。

后来买菜，才发现如我这般喜爱萝卜缨的还真不少，过去随手弃之的萝卜缨，也让大家珍若拱璧，乐呵呵地带回了家，或凉拌或腌制或炒食，无不欢喜，吃得津津有味。虽不如范仲淹所说的“腌成碧、绿、青、黄，嚼出宫、商、角、徵”，但吃惯了鱼肉荤腥，偶尔来两筷子青嫩养眼、清口辛香的萝卜缨小菜，倒也能胃口大开，增进食欲的。

记得那次，在饭店点过一道菜叫“原野初雪”，听听，多有诗意，眼前马上就是一幅雪霁天晴图，沁凉，雅致。端上来，却是一盘青嫩的小苗，每一棵苗都是嫩红的细茎上顶两片刚发出的绿芽，如胖嘟嘟的两只小手掌，上面撒了一层白糖。我一看就认出是萝卜苗，尝尝，还真不错，

细嫩，清新，别样的可口，仍有着萝卜的辣，不过只一星半点，画龙点睛般。带着惜物的心态，细嚼慢咽之后，才发觉这比我在家里做的又胜八分，更加的绵延久远，回甘不绝。亏那店家怎么想得出来如此好名儿，还真是形象。

更让我想念的却是萝卜缨与肉搭配，直接剁成馅，包成了包子。那时还在部队，连里也种蔬菜，一块大田生机勃勃的全是萝卜，长得好极了。战友们间苗时薅了太多的小萝卜苗，也就半指高，嫩得一掐全是水，不舍得喂猪，干脆送到炊事班，剁些肉，包包子。那是我此生第一次吃萝卜缨包子，也是迄今为止唯一的一次。那次我足足吃了8只大包子，真是吃饱了撑的，撑得最多的吃了12只——那包子实在太香、太馋人了，许多年后的今天想起来，我还是忍不住垂涎欲滴。

