

家庭菜谱

周末家宴菜

【葱油鲳鱼】

选用新鲜鲳鱼(大小不论)刮鳞去鳃,除内脏洗净。锅内放宽清水烧滚,放入鲳鱼,转微火焗10分钟左右,至鱼眼突出,用牙签戳鱼身,确定鱼断生成熟,用漏勺捞出,沥干水分,盛入盆中。锅中水倒尽,锅洗净,再放适量清水,加盐烧滚,滴几滴酱油,使汤色呈浓茶色,加味精,勾薄芡,浇在鱼上,上面撒姜丝、葱丝,浇上烧成沸滚的热油即成。

【五彩牛肉粒】

牛里脊切小丁,加盐、老抽、胡椒粉、白糖、食用小苏打,边手抓搅拌边加清水,至饱和和状,放冰箱冷藏室涨发2小时取出,加冷油拌和。胡萝卜、青椒、水发香菇、焯水后的竹笋嫩段、去皮荸荠分别切小丁。牛肉丁入热油锅煸炒断生盛起,锅中留余油,下姜片、蒜片炒香放入蔬菜丁炒透成熟,加蚝油、生抽、白糖、黄酒、鲜汤、味精,勾芡,放入牛肉丁炒匀,淋麻油,撒葱花起锅装盘。

【鱼鲜腌笃鲜】

竹笋嫩段焯水后切滚刀块,咸腊青鱼刮鳞洗净切块,鲜青鱼中段肉刮洗净切块。葱段姜末入热油锅煸香,放入咸、鲜鱼块,稍煎后,烹黄酒,加鲜汤,放入竹笋段烧滚,移入煲中,滚煮约10分钟,至汤色浓白,加胡椒粉、味精调味即成。

【青豆瓣炒香肠】

蚕豆剥壳去衣,成青豆瓣,焯水。香肠煮熟冷透后斜切成椭圆片。葱花入热油锅爆香,放入豆瓣和香肠炒透,烹黄酒,加盐、白糖、味精调味即成。

【炒素鳝丝】

大香菇泡发去根,用剪刀沿边剪成1厘米宽,8厘米长的条,即素鳝丝。加盐、味精、胡椒粉、黄酒、淀粉拌匀上浆,逐条滚上干淀粉,入八成热油锅炸成金黄色(复炸2次)捞出。锅中留余油,下姜末、蒜泥煸香,再放入老干妈辣豆瓣炒香,放入炸好的素鳝丝,淋上预先调好的味汁(盐、味精、白糖、酱油、米醋、鲜汤)炒匀,使卤汁紧包,淋麻油,撒葱花起锅装盘。

【芙蓉蛤蜊】

小蛤蜊洗净,入沸水锅烫焯至壳张,剥壳取肉洗净。青豆焯水去衣,鸡蛋清中加入蛤蜊、青豆仁、盐、味精、黄酒、葱姜汁、水淀粉拌匀,入热油锅炒凝成块成熟,撒熟火腿末,起锅装盘。

【香椿鱼儿】

香椿嫩芽洗净,加盐、味精拌匀,滚上干淀粉。面粉、淀粉各半,加鸡蛋和清水调成糊状。将香椿拖上糊,入七成热油锅炸成金黄色鱼状捞出,用吸油纸吸去油,装盘。用秦味辣沙司和椒盐粉蘸食。

【枸杞肉丝炒香菇】

枸杞嫩尖拣洗净,入沸水锅加油焯水,竹笋嫩段焯水后切丝,水发香菇切丝,猪腿肉切丝,上蛋清浆入热油锅煸炒断生盛起。锅中留余油,下枸杞头,香菇丝,竹笋丝炒透成熟,加盐、白糖,味精调味后,放入肉丝勾芡,淋麻油起锅装盘。

【银丝干贝羹】

干贝洗净加葱姜黄酒蒸1小时至酥,撕成细丝。盒装内脂嫩豆腐切成细丝(越细越好)用滚水烫泡。鸡蛋清汤烧滚,放入豆腐丝和干贝丝烧煮,撇净浮沫,加盐、味精稍煮后,勾薄芡,漂鸡蛋清,撒熟火腿末,淋熟油起锅盛入大汤碗。
茅伯铭

本版选图：晓夫

腌制野笋正当时

文 / 朱积良

私房菜



“五一节”,儿子从海盐南北湖游玩回来,因为现在春笋和山毛笋已经过时了,但那里崇山低丘中还盛产野山笋,所以他买来五六斤已经剥去笋壳的野山笋带回家。晚餐时,除了用肉丝炒野山笋烧了一大盆,余下的要我把它腌制起来,以后可以随时食用。

我说的野山笋指的是野生在山里的手指粗细的又长长的小竹笋。五月至六月,正是野山笋萌发的时候,山区的老百姓会纷纷上山拔野山笋,

或自用,或出售。此笋虽然细小,而夹入菜中却清香爽口,脆嫩无比,鲜味远远胜于春笋。早在宋代,文学家、诗人苏东坡曾在诗中对野山笋有“待得余甘回齿颊,已输岩蜜十发甜”的赞誉。宋代另一大诗人陆游还亲自烹制绍兴山里的野山笋,有诗曰:“蕙实炊明珠,苦笋饌白玉……山深少盐酪,淡薄至味足。”

五六月间,腌制野笋正当时。鲜

嫩的野山笋,经过腌制,可以去掉涩味,而留下鲜美。如果是买来未去壳的野山笋,就先将壳剥去洗净,对半切开,放锅中煮熟或蒸熟。然后将野山笋捞出,再放在锅中用重物压上一天,使水分去净,再加入适量的盐腌制,于是可装入如可乐瓶的容器中压实密封,半年一载都不会变质腐烂。这种自己腌制的野山笋,不含防腐剂,既绿色环保,又鲜美可口。

食神会

不食香椿辜负春?

文 / 吴翼民

曾经有人作过调查,春天最贵的蔬菜是什么?调查的结果是香椿头(就是香椿芽)。想想也是,春蔬琳琅满目,如马兰、枸杞、荠菜、春韭、春笋……都令人喜爱,但都是论斤称卖的,唯娇嫩的香椿头是论扎起售的,小小的一扎须几元钱,一扎不过一二两,折算下来,一斤香椿头得几十元呢,能不最贵乎?

香椿头最贵,贵得其所,一是物稀自然贵,二是味美自然珍。香椿芽出自乔木香椿树。此树在江南似乎不多,即使植得几株,也不宜多采摘其嫩芽,一年也不过采摘二三次,如果是树的头茬嫩芽,跟牛初乳似的,最为珍贵,吃起来也最香,直透心脾。所以我但凡到市场买香椿头,总会问一声,是新栽树的头茬芽么?当然是不大可能的,心向往耳。我曾在南京的民国年间英国驻华使馆小白楼庭院里漫步,看到几棵高耸入云的香椿树,树干挺拔却不甚伟岸,顶端可见青翠,但显见是摘不到其嫩芽的,所以香椿树也是吃的“青春饭”,寻常百姓所索取的也是吃的青春,这一点颇像人们喜欢童子鸡和童子鱼一个道理啦。

开春不久,市场上陆续有了卖香椿头的农妇,抄只箆篮,内有一扎一扎的香椿

芽,有的已经显露青翠,有的如枫叶嫩红,有些不识货的买主喜欢挑梗子细的芽儿买,我则与之相反,喜欢挑梗子粗点的买,因为香椿头的梗子其实是最香的呢,炒鸡蛋也好,烧豆腐也罢,嚼到香椿梗子便有一股浓郁的清香散发开来,跟菠菜和荠菜一样,它们的梗子和根部才是最好吃的呀。如荠菜,人们常嫌它的根部沾染泥块而干脆丢弃了事,我则洗去其泥而留之,当在馄饨馅里嚼到它的根部,是何等的清芬!还有菠菜的根,被喻为“红嘴绿鹦哥”的“红嘴”,其实营养最为丰富,口味也甜,是不能舍弃的。我母亲炒菠菜通常是“披油”烧法,炒它的时候,少放些油,待其熟,将汤沉淀滤出倒掉,再浇些熟油一拌,既清爽亦肥腴。

香椿头的主要吃法大抵是炒鸡蛋、烧豆腐或者熬油。我通常取其熬油,切细,和着盐放油锅里慢慢熬之,待到变黄发脆即可,这油可以久贮,拌食各种荤素菜和主食皆可,只要兑上一勺香椿油,那凉拌菜甬提有多鲜香,自然,吃拌面兑香椿油是最出色的。

过了春天,新鲜的香椿头绝迹了,如果还想到它,除了吃香椿油外,可以吃南货店卖的腌香椿头。那种重盐腌的香椿头嚼泡饭是非常杀瘾的,但是,那重盐香椿头到底因为盐分太多渐渐淡出人们的餐桌了,我曾经将它洗去盐分切细了熬油吃,口味终究不怎么样,再不想尝试了。只有等待春风一度,新鲜的香椿头上市再领略它的扑鼻异香啦。所以有人说,不吃香椿头是对不起这个春天的。



煮妇经

煮米饭 巧加料

燕麦 燕麦属于粗粮,蛋白质多,纤维素高,富含纤维素和胶质,热量又比较低,十分适合现代人养生,而且燕麦有淡淡的香气,加一点在米饭中,健康美味两得。

醋 煮饭时加一点(1.5公斤米/2毫升醋),米饭香味反而更浓,还能防锈。

啤酒 特别是陈米,煮的时候,按正常的比例加一点,煮出来的米饭就会如同香米一样爽口。

花生油 花生油本身就有香气,加在米饭中,可谓画龙点睛,不仅让米饭更香,还能让米饭不粘锅,粒粒分明。不过可别贪心下多了,会很腻的。

食盐 吃不了剩下的米饭再吃时需要重蒸一下,重新蒸的米饭总有一股味,不如新蒸的好吃。如果在蒸剩饭时,放入少量食盐水,即能去除米饭异味。

橄榄油 煮米饭时,加点橄榄油在米饭里,可以延缓米饭的升糖速度,又不会对胃造成伤害。

茶叶 茶叶的香味相信许多人都喜欢。特别是在煮糙米饭时,加入泡好的茶水,这样煮出来的饭营养又色、香、味俱全。

开水 用开水煮饭,维生素B1的损失可比冷水直接煮饭减少10%左右。而且城市中使用冷自来水,由于自来水中含有消毒的游离余氯,在烧煮过程中,游离氯也会破坏谷物中的B族维生素,特别是对维生素B1。

猪油 煮米饭时加点猪油和食盐,可以使米饭变得又松又软,香气怡人。

文 / 胡万里