

好吃周刊



新民好吃微信订网

本报专刊部主编 | 总第 448 期 | 2016 年 6 月 9 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:裴璐 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:peil@xmwb.com.cn

食神会

又是端午粽飘香

文图 / 李海流

端午是入夏后的一个节日,随着气温的上升,人们就会面临灾难和疾病,艾草据说有避邪和防蚊虫的功效,家家户户为了驱毒辟邪,门口都会挂艾草。端午节除了挂艾草之外,乡村里的家家户户都要包粽子。每年一入五月,父母就开始为包粽子做准备了,父亲先到街上买回糯米、大枣、赤豆等包粽子的原料。我们家住在微山湖附近,母亲都要到湖边的苇丛里采一些叶片比较宽的苇叶作为包粽子的粽叶。苇叶采回来要先用水煮,煮透后的叶子由以往的青绿色变成了棕黄色,颜色虽然变了,那种特有的清香味却保留着。

包粽子,是一个既复杂又快乐的过程。天刚蒙蒙亮,母亲便泡好糯米、赤豆、红枣。吃过午饭,全家人围在泡米的瓦盆周围一起动手包粽子。母亲给我们示范:先在手上铺苇叶,两片苇叶叶尖朝里,中间重合一段呈一字形竖放在手上;一般有用叶柄的部位是朝外的,这样将来吃时比较方便剥开;接下来要捞起白色的糯米、赤豆和红枣均匀地放在中间部位,小心地将四周的叶子折起,两片苇叶从两端折上来,一个菱形的、

扁长的粽子便出现于手中;最后,还要用细线将粽身五花大绑,彻底定形。学着母亲的样子,我们也开始包粽子,可是手总是不听使唤,包着包着叶子就散了,米就漏了出来。好不容易包好一个,样子却像个丑八怪,熟能生巧,包的多了,渐渐地水平也就提高了。大家你一句,我一句地边聊天边包粽子,不知不觉,盆里,篮子里,水桶里都放满了粽子。

端午节早晨,天刚蒙蒙亮,母亲就起床了,呱呱呱地拉起了风箱。无数跳跃的火舌热情地舔着锅底,不久锅里的水就咕嘟咕嘟地开了,一股股白色的蒸汽从锅边窜出来。一大锅粽子,要连续烧两个小时的火才能煮透,渐渐地,粽子的香气飘满了屋子里,我和妹妹从床上爬起来第一件事就是吃粽子和鸡蛋。母亲小心翼翼地捞起粽子,我们急切地剥去苇叶,一个个粽子晶莹剔透,又软又粘的粽瓢,或白

或红,撒上白糖,吃一口唇齿留香。吃过蘸糖的甜粽之后,再要吃蘸盐的鸡蛋“压顶”,据说吃了粽锅里的煮鸡蛋一个夏天不生疮。

又是五月端午节,又是粽叶飘香时,在市场经济物质丰富的今天,端午的节日气氛似乎越来越淡了,而我面对这四处飘香的粽子,再也找不到童年时的那份激动了。年年过端午,岁岁味不同,失去的永远是童真,找到的只是片段印记。



家庭菜谱

端午粽子花样多

端午节到了,花样繁多的粽子,给每年的端午节,增添了浓郁的节日气氛。

【海南粽子】

由芭蕉叶包成方锥形,重半公斤左右,糯米中有咸蛋黄、叉烧肉、腊肉、红烧鸡翅等。热粽剥开,先有芭蕉和糯米的清香,后有肉、蛋的浓香。香浓淡兼有,味荤素俱备,令食者胃口大开。海南粽子又以定安粽子、儋州洛基粽、澄迈瑞溪粽最为驰名。

【汨罗粽】

粽子古称“角黍”,最早起源于汨罗,传说是为祭投江的屈原而发明的。汨罗粽子历来以品种多、制作精巧而著称于世。如竹叶粽:取竹叶裹白糯米粽煮之,尖有如生切菱角。艾香粽:糯米淘净,夹枣、栗、绿豆,以艾叶浸米裹,入锅煮。薄荷香粽:薄荷水浸米先蒸软,拌洋糖,用箬裹作小粽,再煮。豆沙粽:豆沙、糖、脂油丁包小粽煮。莲子粽:去皮心,拌洋糖,包小粽。松仁粽:松仁去皮包小粽。火腿粽:入火腿块包粽,火腿要正宗金华火腿,精肥适均。

【广东粽子】

广东粽子个头大,外形别致,除鲜肉粽、豆沙粽外,还有用鸡肉丁、鸭肉丁、叉烧肉、蛋黄、冬菇、绿豆蓉等调配为馅料的什锦粽。

【闽南粽子】

厦门、泉州的烧肉粽、碱水粽皆驰名海内外,烧肉粽的糯米必选上乘,猪肉择五花肉并先卤得又香又烂,再加上香菇、虾米、莲子及卤肉汤、白糖等,吃时蘸调蒜泥、芥辣、红辣酱、萝卜酸等多样佐料,香甜嫩滑,油润而不腻。

【宁波粽子】

浙江宁波粽子为四角形,有碱水粽、赤豆粽、红枣粽等品种。其代表品种碱水粽,是在糯米中加入适量的碱水,用老黄箬叶裹扎。煮熟后糯米变成浅黄色,可蘸白糖吃,清香可口。

【嘉兴粽子】

嘉兴粽子为长方形,有鲜肉、豆沙、八宝等品种。如鲜肉粽,常在瘦肉内夹进一块肥肉,粽子煮熟后,肥肉的油渗入米内,入口肥而不腻。

【湖州粽】

呈特有的长条形,形似枕头,故有“枕头粽”之称。又因其身形瘦长,中间凹,两头翘,颇具线条美,小巧优雅,故戏称为“美人粽”。湖州粽大都是手工制作,很是考究,用料亦多种多样,如酱油、鲜肉、豆沙、蛋黄等。

【苏州粽子】

苏州粽子是呈长而细的四角形,有鲜肉、枣泥、豆沙、猪油夹沙等品种。如猪油夹沙粽子,选用上等红小豆,煮熟后去皮滤沙,再加入成倍的砂糖和适量的油脂制成馅,裹扎时馅里还夹有一块肥肉,煮熟后晶莹剔透,油润清香。

【山东粽子】

在诸多品种的粽子里,资格最老的,当首推山东黄米粽子。选用黄黏米包裹的粽子黏糯,夹以红枣,制品风味独特,食用时,可根据食客习惯,佐以白糖,增加甜味。

【北京粽子】

是北方粽子的代表品种,其个头较小,为斜四角形。北郊农村,习惯吃大黄米粽,粘韧而清香,多以红枣、豆沙为馅。董宁

本版选图:木子

食门槛

用香肠做菜要先煮

香肠和咸肉等腌制品中含有对人体健康有害的亚硝酸盐,只要把香肠水煮半小时,就能去除 1/3 的亚硝酸盐,并且降低盐分和脂肪,然后再改刀做菜,口感更嫩,不易变柴。水煮时一定要冷水下锅,使水分缓慢渗入肉的组织中,让本来干瘪的香肠变得更滋润。

煮财经

如何保存芦笋

芦笋如果不马上食用,可用报纸包起来,放在冰箱冷藏室,可保存 3 天,或是将芦笋放在 5% 浓度的温盐水中浸泡 10 分钟后取出,冷透后放入冰箱冷藏室中,可延长其新鲜度。

厨房提示

北极虾别挑太红

北极虾都是在远洋捕捞,打捞后直接煮熟,立刻冷冻,所以,市面上卖的北极虾会显现出自然红色。但是个别不法商贩会用人工色素将虾“美容”后再出售。质优的北极虾通体粉红,且虾壳和虾肉的颜色较接近;如果颜色过红,就可能经过人工染色的。

芦蒿炒前浸一会儿

芦蒿是一种高蛋白低脂肪的蔬菜,购买芦蒿时要挑选嫩茎鲜绿的,炒之前,最好先在清水中浸泡一会儿,这样可以增加它的鲜嫩感。此外,烹饪时要热火快炒。

菜篮子

韭菜挑“苗条”的

韭菜最容易产生韭蛆,菜农在除韭蛆时会喷洒大量有机磷农药,这种农药还能刺激韭菜根条生长,使韭菜看起来新鲜翠绿,叶片丰满。买韭菜最好选菜叶较细,闻起来浓郁韭香的。

全文/茅伯铭

八仙桌

藿香饼

文 / 钟芳

藿香是一种芳香草本植物,有着方形的茎,淡紫色的花,青青的叶片散发出一股悠悠的清香。由于藿香叶清香爽口的特点,使它成为一种饮食佳品,餐桌上可用来调凉菜、拌凉面、烙煎饼、包饺子、烧泥鳅、煮蛋汤、炒鱼块等等。藿香除食用之外,它更是一味常用的中草药,其味辛,性温,具有解表散寒,芳香化浊,行气和胃的功效。

母亲种藿香不是为了好看,是为了用它来制作藿香饼,藿香叶既是主料又是调味料,炸好的藿香饼是非常可口的一道美食。有时偶尔我们身体不适,有感冒咳嗽之类的,母亲不会轻易给我们服药,她喜欢用藿香加上粳米一起煮粥,让我们喝下去。热气腾腾的粥摆在眼前,碗内洁白的米粒绽放着欢快的花,与片片翠绿的藿香叶交相浸染,氤氲出清爽迷离的色泽。满满一碗藿香粥喝下去,几片叶子

嚼过,鼻子通气了,难得的舒爽,立刻有了精神。

平时,母亲就用藿香叶来制作藿香饼。藿香饼可以烙成甜味也可以烙成咸味,考虑到家人多喜甜食,母亲一般是用新鲜的藿香叶掺蜂蜜裹面粉炸成,吃起来有一股清新芳香。母亲首先将面粉加冷水调成糊状,掺上面起子发酵;再从园子里采来新鲜藿香叶放在淡盐水中浸泡一会儿,洗净切碎,撒在面皮上,打入鸡蛋一只,再加上一点蜂蜜或白糖,慢慢用勺子搅拌均匀。煎饼的火,旺不得,弱不得,盈盈的中火最好。火大了容易烤糊烙干,火小了又不易熟,白白耽误了工夫。待油锅烧热后,母亲熟练地舀起一勺面糊浇在锅内,用锅铲从锅中间一点点向四周均匀摊开,伴随着腾腾的热气,白色的圆饼很快变成金黄色且隐隐透出绿意,香气四溢,再顺势一翻,也烙至金黄,一张煎饼就这样做好了。

这个酷暑难耐的夏季,有母爱牌的藿香饼相伴,日子真是馨香阵阵,充满温情和幸福。

