

好吃周刊



新民好吃微信订阅

本报专刊部主编 | 总第 483 期 | 2017 年 2 月 23 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:王 非 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:peil@xmwb.com.cn



食神会

香椿头拌臭干

文 / 刘先中

树头青了,远远的绿意与地上的绿意连成了一遍。春天,一年最美好的季节才算真来了。水芹长在水芹的水凼里,跟白干、香干炒,既香又脆。

鸡猪菜是一种小圆叶的伏地植物,最肥的叶不过小指甲盖,看汪增祺的书,找到几样野菜,比比,对不上号,不知它的学名,鸡爱鸽,猪爱啃,炒熟了还青青绿绿,人吃得趁早,一冒头就掐,否则老了发苦。初春冷雨里河堤上、洼地里总有人打伞悠然不急不慢像捡宝似地在掐,跟细雨的柔绵一个调。

枸杞头难得,只枝尖点点,采一把要一大片枝条。卖枸杞头的老奶奶像心疼孙子那样,用花布扎成一小捧一小捧地卖。

有人或许会嫌水芹们的草味重,但从没听说有人讨厌香椿头。

香椿头也珍贵,并非指钱。买,会失了几分情趣,更何况多数时候买不到真的。



小竹笋菜其品质鲜嫩,香甜可口。竹笋的蛋白质比较优越。竹笋虽好,但夏季不宜多吃,尤其是女性,会增加皱纹和黑色素。

【小竹笋炒香干】

小竹笋去壳取尖嫩部分,洗净切段,入沸水锅烫焯,捞出沥干。香豆腐干入沸水锅烫焯后捞出切丝,与小竹笋一起加食用油和盐翻炒,加些许味精装盘。

【小竹笋炒小杂鱼】

小竹笋去壳取尖嫩部分,洗净切段,入沸水锅烫焯,捞出沥干。破好的新鲜小杂鱼入油锅炸成金黄色捞取,与小竹笋一起加料酒、香葱或大蒜、盐稍烹熟加酱油、

几十年前农村上人家都爱在家前庭后蓄养几株就为一年能吃上一次香椿头。现在不知什么原因,香椿树不好找。也许像一年宜稻子,一年宜梨子,一年宜蒿子,这几年不宜香椿树。

人把高的香椿树用手采,高点的站凳子,再高,就用长竹竿绑镰刀勾。对久居城市远离泥土的人,踩一脚土,从树到枝爬高就低,多出一份回归田园的野趣。

香椿头凉拌莴笋,蒸蛋,炒蛋,都口味极佳,可似乎有点浪费。

洗净后的香椿头用新滚水焯,完全绿了,沥水,挫碎,少许盐码一会醒醒,再把切成点子的臭干拌上,加砂锅炒的去尽衣花生米,细拌均匀入碟,吃前浇几滴麻油。没色素,防腐剂,添加剂,香精,做法简易,崇尚自然,绿色。还在香臭统一里领悟思辨。

搬出小八仙桌,香椿头拌臭干主菜,伴炒水芹、炒荠菜、炒鸡猪菜、炒枸杞头,邀三四知己坐暖 and 晚风里斟二两酒,那真叫个惬意。



地方风味

鹤庆吹肝

文 / 翁俊安

吹肝是云南鹤庆传统美食。每年一入冬,在鹤庆,几乎每个家庭主妇都会做,家家户户都要腌制这传统美味。

与江南人家灌制香肠一样,吹肝不仅需要复杂的工艺来制作,还需要时间来腌渍风干。猪肝虽常见,然腥气较浓,胆固醇过高的猪肝并不是容易驾驭的菜肴。而经过腌渍风干后的吹肝,胆固醇含量不仅降到最低点,其味道亦浓香醇厚,微辛适口。明代徐霞客游历滇西食后赞叹不已,称之为“奇食”,并在《游滇日记》中做了很高的评价。

制作于吹肝的猪肝,一定要选择新鲜饱满,色泽鲜红的整体猪肝。先要用水洗净,作料的调配很重要。主料辣椒要光亮红艳辣味十足,加上花椒、醋、酱油和食盐,直接用当地冰凉清澈的山泉水来配制调和,最后还要加入气味浓浓的鹤庆人自酿的干酒拌匀。

吹猪肝也是关键步骤,这需要肺活量大的男

人们来做。吹肝的人需要掌握力道与技巧,用力过猛,猪肝会炸开漏气;用力过小,猪肝胀开不匀,影响口感。只有将气体均匀到达猪肝的每个角落,才算完成。

吹好的猪肝因气体膨胀成原先的一倍多大,将调好的作料一勺一勺由吹口灌进猪肝里,扎好,外表用盐抹匀,悬挂在通风处任其风干。在干燥寒冷的雪风和温度的作用下,水分慢慢散去,作料浸入到猪肝纤维里,颜色变得深暗,便可以食用了。自然风干的吹肝,经过时间磨砺,胆固醇充分挥发散失,收缩成纤维状,像受热膨胀的馒头,切面密集着气孔,无论清蒸或油炸,味道都浓香可口,味道上乘。

精细的制作和时间的积淀,聪慧的鹤庆人经过代代相传,把寻常的猪肝琢磨成名响西南的一种独特的地方风味。



本版选图:晓夫

煮妇经

五种做法让蔬菜更美味

文 / 胡万里

■ **用肉汤汁炒蔬菜** 当你做鸡肉或者烤肉时,预留一些肉汤汁来做蔬菜吧!比如炒菠菜时,可以放些肉汤汁来调味,十分美味。

■ **利用“切菜神器”** 将蔬菜切片切丝不会改变其味道,但会使吃的过程更新鲜有趣。比如用“神器”切出胡萝卜丝,再用

旺火煸炒。或者切甜菜片,用橄榄油微微煎一下,上面放上羊乳酪、一点点培根和花生碎。

■ **加一点调味料** 就像在意大利面上撒些干酪,在牛排上放些黄油一样,在蔬菜中加入一些特殊的调味料会非常美味,比如在西兰花中挤入一些柠檬汁,在蒸胡萝卜中放入一些孜然味的海盐或者生姜、大蒜、橙皮等。

■ **制作美味蔬菜汤** 蔬菜汤看似没什么特别,但若在其中加入白酱油、番茄、鲜味海藻、干蘑菇等,会变得十分美味。

■ **西红柿中加点醋** 西红柿是大众喜爱的蔬菜,制作西红柿时,可以在其中加入一些甜醋、苹果醋,当然加入雪莉酒醋味道会很特别。

家庭菜谱

甜淡可口的竹笋菜

文 / 郭平德

味精入味装盘。

【小竹笋炒肉丝】

小竹笋去壳取尖嫩部分,洗净切段,入沸水锅烫焯,捞出沥干。猪瘦肉切丝加油炒熟然后与焯好的小竹笋入油锅共炒,加香葱大蒜、盐、味精滴点开水少焖装盘。

【小竹笋炖排骨】

小竹笋洗净切段,入沸水锅烫焯,捞出沥干。与排骨一起入电饭锅炖,电饭锅跳后,放炒锅加调料盛盆。

【小竹笋炒腊味】

小竹笋洗净切段,入沸水锅烫焯,入锅煮熟捞出沥干,腊肉切片,肥瘦搭配,与煮好的春笋入油锅翻炒,使春笋成金黄色即可装盘。

【竹笋烧鸡块】

小竹笋洗净切段,入沸水锅烫焯,捞出沥干,与切好的鸡块一起入油锅翻炒,加料酒酱油和水烧四十分钟,加红辣椒(菜椒)蒜段等着色入味即成。

