

食神会

茼蒿与马兰头

文 / 张凌云

把茼蒿与马兰头放在一起，是因为这两种野菜在我看来，都曾经“野”得有些“离经叛道”。

小时候在乡下，地里的野菜不少，当然有些已广为培植了，如草头、豌豆苗等，还有些既有人家种的，也有自己生在地里的，不能叫真正的野菜，如荠菜，包括茼蒿。依我的标准，判断是否属于野菜，不在于其来源，而在于其口味。

记得幼时家中餐桌上，我只要一闻到茼蒿的味道就会蹙眉，因为实在不喜欢那味，不管是开水烫，还是猛火炒，总有一种怪怪的味儿侵袭着鼻息和喉咙，勉强尝个两口，就觉得像苦蒿，苦菊之类，更不明白家人竟那么喜欢吃茼蒿，老是热情地招呼我多吃一点。

相对茼蒿，马兰头就容易接受多了。

马兰头是一种真正的野菜，印象中几乎唯一靠野地里搜寻的野菜。马兰头找起来容易，一簇簇地生在一起，用小铲子铲去，一铲就是一把。马兰头也有土话，不知如何写法，音译起来叫“咸菊”，跟“盐需”倒有异曲同工之妙。

虽说开始也不太喜欢，但可能因为它是真野菜的缘故，更因为“没有对比就没有伤害”，没有茼蒿那种怪香，慢慢地竟有些喜欢上这个“咸菊”。我们那里马兰都是凉拌的，麻油和盐一搅，越嚼越有味，颇有些野趣横生的意思。其实马兰头在嘴里也有几分酸涩，但如果都那么四平八稳，哪里还称得上野菜呢？

不知道茼蒿什么时候摇身一变，冠之以“香菜”大名，青青碧碧的，饭店宾馆必不可少，当作佐餐的绝佳配料。说也怪，自从“香菜”登堂入室，我倒怀念起那个从前嫌弃的“盐需”来。这大概有多情的因素，但也不尽然。

现在，如果没有当年避之犹恐不及的那种“怪香”，或“怪香”太淡，就认为不正宗，大棚种植痕迹太浓，就不想吃。只有充盈着又野又怪的味道，才认为接近天然，乐而食之。前不久回家，父亲依当年做法拌了一盘茼蒿百叶，居然风卷残云，顷刻被一扫而光。

再说说马兰头。马兰头同样在饭店大受欢迎，凉拌做得愈发精致，都切得细细的，调料也很精当。但我一点不喜欢。我倒喜欢一道清炒马兰头。清汤寡水的，素炒，要说有多好吃，不见得，就吃个原味。既然儿时的那种土拌吃法找不回来，换种没吃过的清炒也是好的。

也许这是一种微妙的轮回。失去的，就该把它补回来。活过的，就换个另种活法。



私房菜

滋补养生的八宝甲鱼

将甲鱼宰杀，先用90℃的热水浸烫，去净表层粘液；再放入水锅中烧煮，捞出刮去裙边上的黑衣拆除鱼滑；锅置旺火上放熟猪油，投入葱姜炸香后捞出，倒入甲鱼肉，加绍酒、桂皮、八角和清水，烧沸后加盐、酱油、白糖，煮至肉烂，拣去香料；将糯米、薏仁、芡实、青豆洗净后分别上笼蒸熟，与切成丁的春笋、火腿、黄蛋糕等拌匀做成八宝配料；取碗一个，将整只香菇整齐地排列在碗底呈圆形，将甲鱼裙边围在四周，甲鱼肉切成丁，与八宝配料一起加入熟猪肉、虾子、白糖和部分原汤，拌匀后装入碗内。上笼蒸熟，取出扣入盘中；锅置火上放油，将大蒜瓣下油锅炸熟，捞出，锅中留底油，放入原汤烧沸，勾芡，淋入芝麻油，浇在鱼肉上面，撒上白胡椒粉，四周围衬蒜瓣即成。

文 / 李德复



本版选图：依非

时令菜

清明螺 赛肥鹅

文 / 吴建

母亲从乡下来，给我带了新鲜的蔬菜，还有我喜欢吃的青螺。中午，我用螺肉做了两盘好菜，一盘为“韭菜炒螺蛳”，另一盘是“酱爆螺蛳”。我咀嚼着富有弹性的螺肉，一丝丝来自淡水河的那种特有的清新与鲜美便缓缓溢出。

故乡是苏中水乡，螺蛳是栖息于河池、湖泊和沼泽水田中的贝壳类软体动物，因而故乡多产螺蛳。螺肉一年四季均可食用，尤以清明时节最佳。因这个时节螺蛳刚从一冬的休眠中复苏，还未繁殖（产仔），最为丰满、肥美，故有“清明螺，抵只鹅”之说。在乡下，此时人们常用一根长长的绳子系在竹篮上，往水中一扔，提上来篮中总有一大堆螺蛳。

青螺打上壳后，必须放在盆里用清水浸养一两天，每天换水两三次，螺蛳依然会像在泥中一样缓慢爬动，或吸附在脸盆的壁上，螺

盖轻轻地一张一合，于是便有秽物从螺口慢慢吐出。盆中还要洒几滴食用油，是灭除水蛭的关键秘诀，不可忽视。再用清水洗净，便可下锅煮熟。将煮熟的螺肉用针从螺壳内挑出，就能做出各种美味的“螺宴”。那青色的螺肉，装入洁白的盘中，宛如一幅明快典雅的水墨画，真的似“白玉盘中一青螺”。各地吃螺蛳的方法不同，据说湖南人吃螺蛳不会嚼，只好用针将螺肉挑出，用油炒食。沪杭一带人吃螺蛳则用嘴嚼。剪去螺尾，经烧煮的汤汁浸透，用力一吮，格外香美。两广人炒螺时，喜欢用蒜头和鲜紫苏叶作佐料，这不仅能使螺肉的味道更加鲜美，而且还有些杀菌作用。绍兴人则号称“炒螺蛳过老酒，强盗来了不肯走”，嗜食螺蛳，不言而喻。苏东坡是美食家，可惜苏东

坡先生不会吮螺蛳，相传苏东坡用尽内功，却无法吸出螺肉，只好用竹针挑着吃，不谙食螺之道，落得个“东坡食螺——慢慢挑”的笑柄。

《本草汇言》称：“螺蛳，解酒热，消黄疸，清火眼，利大小肠之药也。”因此螺蛳成了理想的营养食物。

记得小时候清明前母亲总要让我们吃三次螺，说是吃了眼睛明亮。她将打回的螺养上一天，除掉尾端和螺头紫红色的掩片，待油锅烧热，爆葱蒜豆豉干辣椒丝，再放入黄豆酱，哗啦，当然是螺蛳被倒进锅子，猛火翻炒，倒点料酒，微滚，烹调中还要加八角、香菜及白糖等作料，再焖几分钟，起锅。盛在白盘里端上桌后，我将肉从壳里用嘴嚼出来，鲜美的汤汁和螺肉一块儿进入嘴里，那味道真的是无与伦比，现在想起来依然馋涎欲滴。



煮妇经

巧除猪肉异味

炖猪肉或排骨汤时，在锅里放几块橘子皮或橙子皮，可除去异味和油腻感，增加汤的鲜香味。

文 / 伯铭

菜篮子

甲鱼的选购

正是油菜花开麦苗肥的季节，在经过了一冬伏蛰的甲鱼，苏醒过来后，开始洄游觅食。此时的甲鱼肉质丰满肥美，上海人口中的“菜花甲鱼”是最滋补养人的。

挑选甲鱼要挑外形完整、无伤无病、肉质肥厚、腹甲有光泽、背甲肋骨模糊、裙厚而上翘，动作敏捷的为上等甲鱼。文 / 德复

家庭菜谱

清热生津荸荠

文 / 茅伯铭

荸荠性寒、味甘。能清热生津，用于热病口渴，咽喉肿痛，口疮目赤者。能化湿祛痰、消食。

【橙汁马蹄】

荸荠去皮洗净，焯水。橙汁加白糖烧滚，再放入用吉士粉调成的糊勾芡后盛起，放入荸荠浸渍入味装盘作冷盆菜。

【酒酿马蹄】

荸荠去皮洗净焯水，放碗中，加酒酿汁和白糖浸渍4小时入味，取出装盆，淋些浸汁，上面放些酒酿和一个红樱桃点缀作佐酒冷盆菜。



【荸荠炒肉片】

荸荠去皮洗净批成片焯水，猪里脊肉切片，用清水浸洗净去尽血水，沥干上蛋清浆，青椒少许切菱形片。肉片入五成热油锅滑油。锅中留余油，下葱段、姜片煸香，放入荸荠片和青椒片炒透，加盐、味精、黄酒，再放入肉片勾芡，淋熟油起锅装盘。

【荸荠白果百合炒西芹】

荸荠去皮批片，兰州鲜百合（超市有真空包装出售）剥瓣洗净，白果煮熟剥壳去衣。上述原料一起入沸水锅焯水后捞出，入热油锅煸透，烹黄酒，加盐、少许鲜汤，再放味精，勾芡，淋麻油起锅装盘。

【马蹄羊肉煲】

羊肋条肉（带皮）刮洗净剥块焯水后再洗净。荸荠洗净用刀拍松。洋葱切片，入热油锅煸透起香，再放入葱段、姜片和羊肉块炒透，烹黄酒，加冰糖、酱油、清水烧滚，移入煲内，加陈皮，焖3小时，至羊肉酥烂，收稠卤汁，加味精即成。

【荸荠炒虾仁】

荸荠去皮洗净切丁焯水。虾仁上蛋清浆，入五成热油锅滑油。锅中留余油，下葱姜末煸香，放入荸荠丁和少许青豆炒透，烹黄酒，加鲜汤、盐、味精，勾芡，放入虾仁炒匀，淋熟油起锅装盘。

【马蹄玉棒炖肉排】

荸荠去皮洗净，嫩甜玉米棒洗净切小段。甘蔗洗净切小段，顺长，一劈四。猪肉排剥块洗净，焯水后再洗净放入砂锅中放入荸荠、玉米棒、甘蔗、枸杞、加葱姜、黄酒、清水烧滚，撇去浮沫，小火炖2小时，加盐、味精，调味即成。

【宫保荸荠鸡丁】

荸荠去皮洗净切丁焯水，鸡脯肉用刀切拍松，切丁，上蛋清浆，入五成热油锅滑油。锅中留余油，下干红辣椒段炸香，放入葱段、姜片、蒜片、郫县豆瓣辣酱炒香出红油，下鸡丁和荸荠丁，翻炒均匀，勾薄芡，淋麻油，起锅装盘。