



食神会

有次与朋友去饭店聚餐,上了一道菜叫做“辫子牛柳”。牛柳是没有疑问的,包括里面点缀的碧绿杭椒,就是一根根五六厘米左右黄褐色的所谓辫子,一时分辨不出为何物? 不过经过品尝很快就明白了端倪,原来这嫩嫩的,脆脆的,略带点苦味且又异常清香的辫子非他,乃是经常食用的茨菇柄呢。

单取茨菇柄入馐是一创意,把茨菇柄拟作辫子也是个创意,因为人们会由辫子推想到梳着辫子的脸蛋——茨菇,这标准的“鹅蛋脸”甩着根“大辫子”分明就像个活泼标致的小姑娘呢。

茨菇列江南“水八仙”之一仙,以太湖流域出产之品种“苏州黄”为珍。我记得苏州葑门外黄

煮妇经

海带染色的鉴别

在辨别海带是否染色时,要看海带的横断面,如果是绿色(或者是带白头绿色的)就是正常的;如果有明显的蓝色,则应该是上过色的海带。

伯铭

本版选图:木子

天荡一带广植此物,那里水丰泥肥,出产的鸡头肉(米)、茭白、莲藕、荸荠和茨菇俱优于别地,皆冠以“大荡”二字,只要说到“大荡鸡头肉”或“大荡茨菇”便知品质可靠。

茨菇含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁等,是平民百姓的“贫贱之交”,其优长是霜降后起收,农家可以掘田里贮藏很长时日,随时挖取应市售卖,可以经过一个漫长的冬季连着春季,约莫半年光景。这季节里一任蔬菜金贵,茨菇甩着大辫子,不端架子跃上你的餐桌,即便每每只做了配角,把鸡呀肉呀衬托得美艳,但人们却每每青睐着它微苦而酥甜清芬的口味;开春了,春蔬应接不暇,茨菇却不让分寸,也要在一片芬芳里争得一席之地,笑看春笋谢幕了,蚕豆退场了……它仍乐呵呵甩起辫子携手时令果蔬跳起了优雅的“华尔兹”。

从前苏州的茶食糖果店都有一种别致的小吃茨菇片,系茨菇切片晾干油炸而成,拌着适量的细盐,吃着咸溜溜、鲜漉漉、脆崩崩、香喷喷,虽微苦而风味独特,或者说,妙就妙在这微苦上,如杨梅之微酸、新鲜蚕豆之微涩,殊为

地方风味

太原美味莜面栲栳栳

第一次听说莜面栲栳栳,是在江南才子唐伯虎的诗中:“琵琶写语番成怨,栲栳量金买断春。”那时并不知道莜面栲栳栳为何物,后来又在郭兰英演唱的山西民歌中觅到了它的影子:“交城的大山里,没有那好菜饭,只有莜面栲栳栳,还有那山药蛋。”原来,莜面栲栳栳是山西中北部的一道传统美食,也是太原十大面食小吃之一,因其形若“蜂窝”,也被人们形象地称为莜面窝窝。

说起莜面栲栳栳,还有一个有趣的故事。相传,在 1400 多年前,唐国公李渊被贬为太原留守,途经灵空山古刹盘谷寺,寺中方丈特地做了一道美食款待他们一家人。李渊吃后,顿觉神清气爽,浑身充满了力量,忍不住问道:“这东西叫什么名字?”方丈答曰:“栲栳栳。”(栲是植物的泛称,栲栳指的是用竹篾或柳条编成的盛物器具)后来李渊当了皇帝,感念方丈的恩德,便让他前往五台山当住持。方丈在赴任途中,路过静乐县,看到莜麦丰收,便将莜面栲栳栳的制作方法传给了当地的老百姓。静乐人见这种窝窝像存放东西的直筒“栳”,就将窝窝改称为“栲栳栳”。于是,莜面栲栳栳由此得名。民间还有一种说法,称李渊父子经常用莜面犒劳三军,而犒劳与栲栳谐音,久而久之便演变成了栲栳。

做莜面栲栳栳的原材料,产自山西高寒地区的莜麦(也称燕麦、玉麦、油麦)。制作莜面栲栳栳有三大秘诀所在:一是开水和面,二是快速搭卷,三是掌握火候。莜面必须用滚烫的开水和面,一边倒水一边搅拌,当莜面呈雪花状时,稍微凉一凉,便可

药膳房

首乌粳米粥治高脂血症

制首乌 30~60 克,粳米 100 克,红枣 3~5 枚,红糖或冰糖适量。将首乌煎取浓汁,与粳米、红枣同入砂锅内煮粥,粥将成时,放入红糖或冰糖少许以调味,再煮一二沸即可。每日 1~2 次,7~10 日为 1 疗程,间隔 5 日再服,也可随意食用,不受疗程限制。

鲜艾叶治毛囊炎及疖肿

毛囊炎及疖肿,这类化脓性皮肤病大多由金黄色葡萄球菌感染所致,鲜艾叶对金黄色葡萄球菌有较强的抑制作用。初起时可用新鲜艾叶煎水局部擦洗或湿敷,有良好的消炎抗菌、促进炎症消退作用。

五味子鸡蛋治肾虚哮喘

五味子 25 克,鸡蛋 7 个。将五味子加水 1000 毫升煮取浓汁,待凉,将生鸡蛋浸没在药汁中,7 日后每天取 1 个,入锅煮熟服食。连服 1 个月。

马齿苋薏米治带状疱疹

马齿苋、生薏米各 30 克,加水煮粥,红糖调味服食,每日 1 次,连服 7 日。

文 / 郭旭光

家庭菜谱

时令嫩蚕豆菜

文 / 茅伯铭

【蒜香青豆瓣】

蚕豆剥壳去皮取青豆瓣,入沸水锅煮熟捞出,加盐、味精。蒜泥用麻油爆香,放入豆瓣中拌匀,装入小盆作冷盆。

【酸辣拌豆瓣】

青豆瓣煮熟冷透,加泡红辣椒粒、盐、鸡精、白糖、米醋、麻油拌和装小碟。

【怪味豆瓣】

老蚕豆剥壳去皮取豆瓣,入热油锅炸至酥松香脆捞出冷透。锅中油倒去,加适量清水,加白糖,烧至汤汁稠浓呈金黄色(约 180 度左右),放入盐、味精、姜末、辣椒粉、咖喱粉、花椒粉,炒匀,熄火,倒入炸好的豆瓣,放风口处翻炒,使豆瓣均匀挂上糖汁。冷却起霜,出锅,排在盘中冷透,即成挂霜怪味豆瓣。可作佐酒冷盆或休闲小食。

【葱油蚕豆】

嫩蚕豆剥壳取仁。葱花入热油锅爆香,放入蚕豆炒透,加清水烧滚,放盐、白糖焖透,加味精起锅装盘。

【茭白炒蚕豆】

蚕豆剥壳去皮焯水。茭白去壳洗净焯水切菱形小片。红甜椒去蒂和籽切菱形小片。葱段、姜片入热油锅爆香,放入蚕豆、茭白片、红椒片炒透,烹黄酒,加鲜汤烧滚煮熟,加盐、味精,勾芡,淋麻油起锅装盘。

【虾仁炒青豆瓣】

青豆瓣焯水,虾仁洗净,用干布吸干上蛋清浆,入五成热油锅滑油。锅中留余油,下葱姜末爆香,放豆瓣炒透,放入虾仁,淋预先调好的味汁芡(盐、味精、黄酒、少许鲜汤,水淀粉)炒匀,浇熟油起锅装盘。

【鸡丝炒蚕豆】

青豆瓣焯水,鸡脯肉切丝,上蛋清浆,入五成热油锅滑油,豆瓣也过油。锅中留余油,下葱段、姜丝爆香,加黄酒、鲜汤、盐、味精,勾芡,下鸡丝、豆瓣炒匀,淋熟油起锅装盘。

【火腿丁炒豆瓣】

青豆瓣焯水,熟火腿切丁,甜黄椒少许切丁。姜末、葱花入热油锅爆香,放入豆瓣、火腿丁、黄椒丁炒熟,加盐、味精调味即成。

【奶油笋豆】

青豆瓣焯水,竹笋嫩段焯水切滚刀小块。洋葱末用黄油炒香,再放入豆瓣和笋块炒透,加白葡萄酒、鲜奶油、盐,煮熟,放味精勾芡,撒熟火腿末起锅装盘。

【雪菜肉末炒豆瓣】

雪里蕻咸菜浸洗净切末,青豆瓣焯水,葱姜末入热油锅爆香,放入猪肉末,小火炒散,烹黄酒,下咸菜末和豆瓣,转旺火炒匀,加少许清水焖熟,加味精,淋麻油炒匀起锅装盘。