



地方风味

## 会唱歌的邵伯焖鱼

文 / 戴勤锋

邵伯地处扬州市江都区,是运河畔一座历史悠久的千年古镇,一道上百年技艺的“邵伯焖鱼”,征服了食客的味蕾。

说起邵伯焖鱼的来历,时至今日,也很难弄清初创此菜的究竟是哪路神仙。不过根据考证,邵伯焖鱼应从淮安长鱼席中“酥炸脆鳝”演变而来。至于后面“焖”的工序则脱胎于扬州名菜“醋溜松鼠”。

邵伯焖鱼看似高大上,选材却非常普通,是用一种常见的淡水小鱼——土步鱼又名塘鳢或虎头鲨烹制而成。

煮妇经

### 大蒜头泡水易剥

把大蒜头掰开,切去根部的硬结,放清水中浸5分钟,用手轻轻一捻即可去皮。 金名

药膳房

### 木瓜黑芝麻辅治脂肪肝

木瓜入肝经,有养肝护肝的作用,其中含有丰富的木瓜酵素,可分解肝脏中堆积的脂肪,且能增强肝功能;黑芝麻可修复受损的肝细胞,促进肝细胞的再生。方法是:取新鲜木瓜肉100克,加入2克炒熟、研碎的黑芝麻混匀后食用,每两日食用1次,可长期食用。

### 菠萝枇杷蜜治支气管炎

菠萝肉120克,蜂蜜30克,枇杷30克。先将枇杷洗净,然后将菠萝肉和蜂蜜一起入锅,加水煎汤服用。

### 菠萝橘子汁治消化不良

菠萝1个,橘子2个。将菠萝去皮后切成小块榨取汁液,橘子去皮后榨取汁液,将二汁混匀后即可饮用。每次饮用20毫升,每日2次。

### 菠萝茅根治慢性肾炎

菠萝肉60克,鲜茅根30克,水煎后代茶饮用。15天为1个疗程。

### 菠萝蜂蜜膏治脾肾气虚

菠萝、蜂蜜各适量。将菠萝去皮,切碎,加蜂蜜调均匀,然后加适量水,文火熬成膏。每日分早晚2次服食。

### 生姜红枣治胃溃疡

生姜3片,红枣10枚,加水煎服,每日2~3次,2周为1个疗程。对胃溃疡有较好的疗效。

文 / 郭旭光



土步鱼吃法众多,袁枚在《随园食单》中就有记载:“杭州以土步鱼为上品……煎之,煮之,蒸之俱可。加腌芥作汤,作羹,尤鲜。”

一盆邵伯焖鱼需要两三斤土步鱼,而每条土步鱼只有十几厘米长,要完整地片下它们的鱼肉,没有耐心和细心是很难做到的。因此,做此菜一般都是经验丰富的厨师才能胜任。把土步鱼肉片下后,要用蛋清和菱粉进行挂浆,倘若考究点的,应该全用蛋清稀释菱粉。接下来,就要把挂浆后的鱼片下油锅炸,经小火两分钟定型后,鱼片宛如一朵朵黄花在锅中绽放。捞出放凉后,再倒入两成热的油中,不断翻动;同时另锅做卤。先以

姜丝略炸,放清水,加白糖、酱油、盐、味精,烧沸后用水淀粉调制,将卤汁熬成黏稠状。这时,戏剧性的一幕出现了,说时迟那时快,只见刚才还在油锅里翻滚的鱼片,被漏勺捞起迅速盛到碗里;而另一碗里是刚熬好的卤汁,被服务员以奔跑的速度一起端到餐桌,当着客人的面儿,立马将滚烫的卤汁倒入酥脆的鱼片中,只听到咻溜一声响,鱼肉特有的香味,立刻被卤汁激发出来,氤氲在屋子里久久不散。这时,吃的不再是单纯的味觉,而是来了个“味觉、嗅觉、听觉、视觉”彻底总动员。在邵伯当地有句话叫“跑马吃焖鱼”,大抵就是为了在最快的时间里,让食客们享受这道菜“咻溜,咻溜”的“唱歌”声吧!

圆台面

## 诱人的“土豆宴”

文 / 思思(南京)



一日在网上浏览,读到一则消息说,食用土豆不仅不会使人发胖,而且还有美容减肥瘦身的功效。哑然失笑中,我瞬间便想起了小舅妈。

自诩为“土豆控”的小舅妈,虽年过花甲,却气色红润、身材苗条。她超爱土豆,爱到痴迷。她做的各类土豆菜肴令人叫绝;她的土豆养生之说更让人耳目一新。

上个月应邀去赴她的“土豆宴”,席间N张菜品图片,被我一干微信好友点赞无数。看这一道“双料丸子”,是用土豆、南瓜做的,土豆和南瓜搅打成泥,搓成小丸子,上笼蒸熟后,浇上番茄汁。如琥珀般耀眼的小丸子晶莹剔透,养眼诱人,酸甜绵糯的口感,让你无法放下大快朵颐的念头。再尝这一盘“土豆鸡蛋卷”,泛着葱香的鸡蛋皮里卷着细细的土豆丝和胡萝卜丝,一卷卷地码在盘中,如艺术品般精致,让人既舍不得下筷,又经不住诱惑;夹一卷入口,哇,脆爽的土豆丝、浓香的鸡蛋皮,当时,我完全被这独特的美味“拿下”,顾不上再发表什么赞美之词了。接下来上桌的“土豆烧鸭”,满满一锅,淡黄色的土豆、粉红色的鸭块、翠绿色的菜心,堆在靓汤中,肉酥豆绵,一汤匙入口,毫无油腻之感。还有“西红柿炖土豆”,红黄两色的品相,纯正的俄式风味,让你在已近饱腹的状态下,依旧不忍放弃;至于什么“三色椒拌土豆丝”,“培根土豆派”,“土豆田园小烤饼”……一道道小舅妈自创的新奇土豆菜,真的是令人对土豆这种憨头憨脑的“土肥圆”,有了

“高大上”的好感。就在“土豆宴”接近尾声的当口,最后一道餐后甜点,装在小盘里,摆在了每个人的面前。方方的小糕是土豆泥做的,中间用番茄汁浇画了一张“笑脸”,四周嵌着葡萄干和凤梨丁,太有趣而漂亮了,真不忍心吃掉它!

“这道餐后小点,名叫‘笑脸小糕’,寓意,祝福大家心情愉悦,笑口常开。”小舅妈乐滋滋地介绍之后,又开讲:“土豆是个宝,营养功效表一表,减肥瘦身抗衰老、美容护肤就是好;强身健体少不了。”哈,听着小舅妈念念有词的打油小诗,小舅在一干亲朋好友噤声啪啪的掌声之后,迫不及待地大声宣布:“今晚我就打电话给东北的老战友,让他发东北上好的大土豆来!”“真的啊,太好了!”小舅妈兴奋地欢呼起来。“等东北大土豆一到,立马开宴,到时你们可都要来哦!”听到小舅提前发出的“饭约”,众亲们又是一阵雀跃。小舅妈呢,看着一大桌的光盘空碗,很文艺地发表了感言:“看到了吧,这就是‘土豆控’的美妙时光。”



本版选图:晓夫

家庭菜谱

## 清热生津荸荠

文 / 茅伯铭

荸荠,俗称马蹄、地栗。脆嫩、甘甜多汁,可作水果、生食、或做菜肴。荸荠性寒、味甘。能清热生津,用于热病口渴、咽喉肿痛,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,放入荸荠浸渍上味装盘作冷盆菜。

### 【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佐酒冷盆菜。

### 【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。

### 【荸荠炒素虾仁】

荸荠洗净,用小刀雕成一只只虾仁状,再洗净,加盐、味精、胡椒粉、黄酒、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。青红甜椒少许切菱形小片,素虾仁入五成热油锅滑油,甜椒片也过油。锅中油倒尽,加少许黄酒、鲜汤、盐、味精勾芡,打入熟油成油芡,放入素虾仁 and 甜椒片炒匀,起锅装盘。

### 【荸荠羊肉煲】

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。

### 【荸荠炒腊味】

荸荠去皮洗净批片焯水,腊肉腊肠蒸熟,冷透切片,杭椒去蒂和籽斜切成段。荸荠片、腊肉、腊肠片、杭椒段一起入热油锅煸透出香味,烹黄酒,加盐、白糖、味精调味后炒至入味,起锅装盘。



### 【荸荠玉棒炖肉排】

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,鸡脯肉用刀刀排松切丁上蛋清浆,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。

### 【荸荠炒鸡蛋】

荸荠去皮洗净切丝,放碗中加盐、味精、黄酒,磕入鸡蛋打散,葱花入热油锅煸香,放入搅匀的鸡蛋、荸荠丝,炒至成熟,起锅装盘。