食神会

茼蒿蒸饭

文/汪亭

茼蒿又名蓬蒿，山野之菜。春天的乡村，家家菜园子里随处可见。一棵棵矮短的身姿，蹲在一畦一畦的菜地里，墨绿的叶子内敛稳重地弯垂着，悄悄伸展。

这些绿叶儿的蔬菜，是农家饭桌上的常客，几乎天天都会与乡人们打个照面。早晨，挎个小篾篮，闲步去菜园逛一遭，掐几把菜薹，铲几棵茼蒿，午饭的菜肴便有了着落。一盘清炒茼蒿，水灵灵地缱绻在白瓷碟上，就着米饭，细细嚼来，香中有点涩，涩里透着甜，十分的清胃爽口。

到了农历的二三月，去菜园瞧瞧，葳蕤一片，遍地的茼蒿已不再是吾家小女初长成的娇嫩姿色，她们整齐地拔节抽薹。粗长的菜秆，茂密的绿叶，让主妇们开始焦心担忧，不能再让她们肆意生长了。于是各家各户赶忙将她们全都割回家中。做菜，显然是吃不完的，索性剁碎蒸饭吧。

第一步，备料。装两三升米，搬出石磨，将米磨成粉。接着把那些茂盛的茼蒿放在大木盆里剁碎。而后，烧上一锅开水，将细碎的茼蒿倒进沸水的锅里，除去苦涩，用铁铲来回焯几分钟便捞到瓷盆里待凉。第二步，熬油。年前腌制的肥腊肉，割出一撂切成丁，放到热锅里熬至焦黄后盛出，油倒进大碗中备用。第三步，蒸饭。把焯过水的细碎茼蒿连同米粉一起倒入锅里，洒上熬好的油和肉丁，还要加些开水，用竹筷均匀地搅拌。到这时就可以点火加柴蒸烧了。再等上半个钟头，香喷喷的热气便扑面而来。最后一道工序，向铁锅四周浇些菜籽油，一边浇一边慢慢翻炒。此刻，茼蒿的清香和着腌肉的腊味，一阵阵，散发得愈加浓郁，不觉让人垂涎三尺。

童年时候，家里的茼蒿蒸饭并不好吃。青涩的蒿叶，粗糙的米粉，盐都很少，更是看不见丁点油星，吃起来非常的青涩寡味。一锅青白的茼蒿蒸饭，那时要吃上好几天。在贫瘠清苦的乡下，母亲就这样勤俭节省地操持着一家老小的生活。

在故乡，清明时节，茼蒿或者菜薹蒸饭已成为了传统的习俗。每年回老家扫墓祭祖，苍老的母亲便会穿梭屋院，忙活着切菜磨粉。站在灶旁，端上一碗香气腾腾的茼蒿蒸饭，我一口接一口地咀嚼着，菜嫩粉细，腊油飘香……

料理台

怎样使醋变得香

买来的醋往往酸味太重，且没有一点香气，怎么办？这里教你一招，只要在醋中加些白酒和少量食盐，然后充分摇动拌匀。那么经过这样处理的醋，不仅能保持原有的酸味，而且能变香，且易于保存。

文 / 李德复

煮妇经

大白菜要竖着切

大白菜要想成为佳肴，在烹调时就很有讲究：先洗后切，尤其是要竖着切；有研究表明这样切对保存大白菜的水分更有利，菜内的水分损失能减少到最低点，水溶性营养素丢失也相应减少；其次，这样切的白菜烹饪时更容易熟，维生素的损失也减少；再次，大白菜顺丝切能保留更多的粗纤维，更有利于刺激肠蠕动。大白菜可炒食，如素炒白菜帮、醋熘白菜心都是很有营养的吃法。文 / 李德复

八仙桌

萝卜叶子做豆面拌菜

一次我到菜市场上买菜时，看到绿绿的白萝卜叶子被扔掉了，感觉很可惜。于是我捡了一些干净的带回家，用它替代雪里蕻做了一个萝卜叶子豆面拌菜，没承想，家人竟然都爱吃。现在，我把具体做法写下来，你也不妨试试。

把萝卜叶子洗净，放在锅里加较多的水煮，开锅后5分钟取出，用凉水浸泡去掉苦味，捞出晾干、剁碎，然后像炒菜一样，将葱姜末放进剁好的萝卜叶子炒一下，加适量的水，把粗豆面撒在顶上，加少许盐，两分钟后再翻动，直到炒熟。炒熟后不要太干，有一点点汤。也可以用五花肉炒，这样会更香。

文 / 王霞

厨房提示

“药用蔬菜”要慎食

我国自古就有“药食同源”之说，如今人们在超市买菜，常常看到蔬菜专柜有“药用蔬菜”供应，如板蓝根、白芍、藿香、金银花、圆叶当归、薄荷等。一些人虽然对中药不太了解，但知道板蓝根有抗病毒和预防感冒的作用，于是，买了一些板蓝根回家，做起了预防感冒特色菜。但是，有些脾胃虚寒的人吃了属于寒凉药性的板蓝根后，会加重病情，导致腹痛、腹泻症状。

一般性的蔬菜，如食物中的山楂、大枣、山药、莲子、芡实、赤小豆、龙眼肉及葱姜蒜等原为食物，因其具有一定的治疗作用而成为药食两用之品，其安全性是肯定的，完全可以放心食用。而食用“药用蔬菜”应强调“对号入座”。如板蓝根、金银花、蒲公英、大黄均属苦寒药，清热解毒，有较好的抑菌作用，可用于感染性疾病的治疗。中医辨证为脾胃虚寒者，不适宜用苦寒药。又如藿香为芳香化湿解表祛暑药，在暑湿季节食用，效果较佳；而在寒冷季节食用，就未必适宜了。因此食用“药用蔬菜”就需要考虑其安全性。如果没有专业人员指导，擅自食用“药用蔬菜”很可能会出现种种问题。

文 / 张继东

地方风味

酸辣煎豆腐

当年在湖南湘潭县插队十多年，学会了烧当地的一道传统名菜——酸辣煎豆腐。这一道具有浓郁的“土著”湘菜味道美得很，不论是自己吃还是款待客人，都令人垂涎不已且欲罢不能。

做这道菜肴非常简易，购买老豆腐一块，洗净放在篮里沥干，然后切成若干薄块。其他备料是若干榨菜丁、豆豉、辣椒末、葱白段。

开文火，先将二三片姜片放入油锅里，接着将豆腐块逐一下油锅，煎成两面金黄后盛出备用，姜片捞出弃之。再将榨菜丁、豆豉、辣椒末、葱白段一同放入还有剩油的热锅里混合翻炒，接着放入一杯左右的沸水和些许生抽酱油、醋，再放点儿味精，接着将煎豆腐全部放入其中，用中火翻炒片刻后盖上锅盖改用文火焖。数分钟后，豆腐块便会成赤酱色。这时，先将豆腐块盛入盘中，然后再将料和汤浇洒在豆腐块上，红色的辣椒、褐色的豆豉、黄色的榨菜丁、白色的葱段等“混迹”在一起，看上去煞是馋人。

这道集辣、酸、鲜为一体的煎豆腐菜肴，无论是吃饭还是喝粥，刺激味蕾，大开胃口。一时吃不完，可密封放入冰箱冷藏，到时端进微波炉热热，美味又如初。顺便补说一句题外话，据当地很多老人绘声绘色地称：湖南花鼓戏《刘海砍樵》中的神话人物“胡大姐”每天在水井边制作豆腐，在她烹饪的系列豆腐肴中尤其喜欢烧这道菜，因为“刘海哥”非常爱吃这道开胃菜，这道菜能使“刘海哥”多吃很多饭，上山砍起柴来格外有力气。这当然是一种民间传说，听听一笑而过罢了。但据当地的史志记载，“酸辣煎豆腐”这道菜肴是有些历史了。

文 / 杨建明

家庭菜谱

美食新葩品茶肴

龙井

清蒸龙井鲈鱼

鱼杀好洗净备用。姜丝、龙井新茶、盐、黄酒、油拌匀，填入鱼肚内。将鱼放盘中，加入香菇上笼蒸熟，出笼后淋上少许酱油即成。

龙井鸡片汤

鸡脯肉片成薄片，放入碗内加料酒、精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上味。龙井茶叶先用少许温水泡一下，控干水分后，再用沸水泡三分钟备用。鸡片放入沸水氽一下捞出，盛在汤盆内。汤锅置火上，放入鸡汤、精盐、味精、胡椒粉和泡龙井茶叶的水，待汤煮沸后，放入豌豆苗，起锅盛入放有鸡片的汤盆内即成。

碧螺

碧螺鲜贝

鲜贝自然解冻，择去老筋洗净后用洁净毛巾吸干水分，放置盆内，加精盐、料酒、味精、鸡蛋清、干淀粉抓匀上浆，置冰箱中冰二小时。碧螺春茶叶入碗，以适量开水泡开，滗去第一道茶水，再冲第二次，取65克茶水待用。净锅置旺火上，下熟猪油五成热时下鲜贝拨开，熘至断生发白时倒入漏勺控净余油。原锅倒入鲜贝，随即烹入茶汁65克，翻身出锅装盘即成。

碧螺香螺

清明时选香螺择净，与盐拌后腌渍2小时，加入适量的糯米饭，红油，水，茶叶，经搅拌后装入小口罐里，严密封口，待伏季过后即可取出待用。

铁观音

铁观音羊排

把羊排洗净去皮，切成6小块再拍扁备用。铁观音茶粉，酱油，胡椒粉，绍酒加入羊排拌匀，腌泡约2小时，入烤箱烤熟后摆盘上桌。

信阳毛尖

信阳毛尖氽双脆

鸡胗去净筋皮，用立刀剞成十字花纹。将肚头去净皮筋。剞十字花纹，切1.5厘米大的菱形块，用水淘几次，取出沥干。锅放火上，添清汤，加味精，盐水，料酒，汤沸撇沫起锅，盛在碗内。另取锅添水，水沸将双脆下锅，用勺搅匀，见双脆花纹爆开捞出，将双脆和发好的茶叶撒在清汤内即成。

祁门

祁门红烧蜗牛

选每只25克重的蜗牛洗净，每只于口盖处塞入一片祁门红茶叶。锅置火上下油烧热后入锅爆炒，再放入适量酱油，盐等调料，翻炒后淋入猪油，待蜗牛肉成熟入茶味后，出锅装盘即可。

乌龙

乌龙豆腐

将乌龙茶叶泡开后，香菇一起剁碎，下油锅爆炒，均匀洒在烧好的肉末豆腐上，最好用泡好的乌龙茶加淀粉勾芡。

乌龙蛤蜊汤

蛤蜊在清水中浸泡2小时后洗净备用。矿泉水煮沸冲泡乌龙茶1分钟后捞出茶叶，再将茶汤入锅煮沸，加入蛤蜊后再煮开即可。

毛峰

毛峰鱼片

将各种调味品拌匀成调料备用。塘鲤鱼去尾，头，骨，皮，切成片，锅内加水大火煮沸，放鱼片，熟后捞出，装盆淋上毛峰茶叶汁，同调味料一齐上台即可。

竹茶

竹茶虾仁

中虾去头，皮，尾，脊部纱线，斜刀片成片，用蛋清，盐，水淀粉等料上浆腌30分钟。崂山石竹茶叶沸水冲泡30分钟，滗出茶汤备用。锅内加油烧温下虾仁划撒捞出，锅留底油下葱姜末，料酒，放入虾仁，茶汤20克，盐，味精翻炒，淋明油出锅撒上茶叶片即成。

钱桂华

本版选图：依儿