

家庭菜谱

秋食扁豆

【白扁豆炒酱瓜】

新鲜崇明白扁豆剥壳取豆;甜酱瓜去蒂洗净切丁。白扁豆焯水,葱花入热油锅爆香,放入白扁豆炒透,黄酒加清水煮熟,再放入酱瓜丁,加白糖起锅前加味精淋麻油即可。

【蒜香扁豆】

紫红色扁豆荚撕去边筋一折二焯水。蒜泥入热油锅爆香,放入扁头炒透,烹黄酒,加清水烧滚焖熟,加盐、味精即可。

【扁豆丝炒香干】

绿色扁豆荚撕去边筋洗净焯水,斜切成丝,香豆腐干洗净切丝。蒜泥、姜末、葱花和热油锅爆香,放入扁豆丝、香干丝,炒透,加盐、味精调味后,撒上几根红辣椒丝点缀即成。

【番茄炒扁豆】

绿色扁豆荚撕去边筋洗净焯水;番茄用滚水烫,去皮后撕成片,蒜泥入热油锅爆香。放入番茄片和扁豆炒透,加盐、白糖、味精调味后勾芡,淋熟油即成。

【香菇扁豆】

嫩紫色扁豆荚撕去边筋洗净,焯水后切成条,水发香菇去根洗净切条焯水。扁豆、香菇一起加盐、鲜酱油、白糖、少许米醋、味精、麻油拌和即成。

【酱爆扁豆】

紫色嫩扁豆荚撕去边筋洗净入热油锅焯透,放入甜面酱、海鲜酱、白糖煸炒,烹黄酒加少许鲜汤焖熟,收紧汤汁,加味精、淋麻油即成。

【二冬烧扁豆】

小发冬菇去蒂洗净,斜切成片;冬笋(或茭白)焯水切片;嫩扁豆荚撕去边筋洗净焯水,姜末入热油锅爆香,放入扁豆、笋、冬菇炒透。烹黄酒,加鲜汤、酱油、白糖烧滚焖熟,勾芡、淋麻油即成。

【鲜菇烧扁豆】

嫩扁豆荚撕去边筋一折二,洗净焯水。蘑菇洗净切片,与扁豆一起入热油锅焯透,加黄酒,鲜汤烧滚煮熟,加味精勾芡,淋麻油即成。

【扁豆排骨汤】

小排骨剁块洗净,焯水后再洗净,崇明白扁豆用清水浸泡回软,与小排骨一起放入砂锅中,加葱姜、黄酒、清水烧滚,小火焖2小时,加盐、味精调味即成。

【白扁豆红枣粥】

崇明白扁豆入清水浸泡回软,与淘洗好的大米、洗净的红枣一起入煲,加水烧滚,小火焖成甜粥,加冰糖调味即成。茅伯铭

食神会

出双入对长豇豆

文图 / 朱秀坤

庄户人家种豇豆很平常,连豆架都不必搭,玉米秆、葵花秆、竹篱笆下,随意种上两把,秋后就够吃了。玉米棒收好,葵花匾砍后,豇豆藤如长了眼睛一般,呼呼地往上爬,一场雨后更显葳蕤,浅紫的花儿全开了,花下便是出双入对的长豇豆。

豇豆宜清炒,“啪、啪、啪”折成小段,那声音也清脆,清水洗洗,选两只红辣椒切丝。大火,倒油,豇豆、红椒丝一同下锅,青烟之中,原本脆生生的豇豆便好脾气地软将下来,颜色却越发青苍,拍两瓣蒜入锅,稍翻一翻,马上出锅,红椒丝,白蒜瓣,碧青豇豆,盛在青花瓷盘中,更显脱俗。有这一盘蔬菜,我会多吃一碗饭的。

豇豆炖肉也好,五花肉切丝,入油锅爆炒,豇豆下锅,再炒,待豇豆变软,加水,大火煮,沸腾后,小火焖,待汤汁变稠,阵阵豆香与肉

香满室乱窜,即可揭锅。斯时,豇豆已呈浅青,肉丝却显暗淡,但豆中已吸入肉味,肉丝亦中和了豆之糯软清香,虽说是家常做法,但也是极受欢迎的民间美味。好这一款的,往往吃到最后会连汤带菜一并浇在饭上,“呼噜噜噜”吃得爽快极了。记得以前,我还吃过麻鸭烧豇豆,取当年的新鸭,褪毛,洗净,剁成小块,用了五香八角桂皮之类,锅中煨熟,再将大半篮豇豆直接入锅,“咕嘟、咕嘟”焖得稀巴烂,用了汤盆盛出来,热气氛氤中,尝一尝,鸭肉酥烂嫩香,豇豆则浸透了鸭油,越发糯软鲜美,两者原本素不相识,却在水与火的煮熬中,相互帮衬,鲜与香由不得人不大快朵颐,连呼过瘾。那味蕾上的鲜活记忆,许多年后我还耿耿于怀,牢记不忘!

豇豆多得吃不了,也可腌酸豆角,或做成泡菜,大早起来,一碗粳

米粥,一只白馒头,一碟炒熟的酸豆角,或泡菜坛里捞两根豇豆,“呼哧呼哧”喝粳米粥,“嘎吱嘎吱”嚼酸豆角,再揪几粒豇豆夹在馒头间,细品慢咽,就是一顿寻常又有滋味的好早餐啊。

秋后,豇豆大丰收,干脆开水焯了,晒干,贮藏。等大雪天里,蔬菜稀少昂贵的日子里,找出来,温水泡开,切成长段,豇豆干烧肉,油汪汪一大盆端上桌,秋天的芬芳、阳光的馨香,以及故乡田园的况味一齐涌上心头,实乃人生乐事。



电子厨艺

微波炉巧炸辣椒油

1. 取一只微波炉专用的小碗,倒入油,不用盖盖子,在微波炉里以高火(700瓦)火力加热2—3分钟。
2. 用隔热垫垫着碗取出加热好的油,即刻倒入辣椒面,这时油面有一点沸腾,说明油温比较合适,再放入八角。如果油没有沸腾,倒入辣椒面后再加热1—2分钟。
3. 取出加热好的辣椒油,略搅拌后食用即可。

文 / 胡安仁



厨房提示

选木耳不是越黑越好

黑木耳并非越黑越好,真正的黑木耳正面是黑褐色的,而背面是灰白色的,用硫酸镁浸泡过的黑木耳则两面都是黑褐色的。同时,黑木耳味道很自然,有股清香味,而掺假的木耳有墨汁的臭味。把经过“加工”的“黑木耳”泡在清水中,很快水就会变成黑色。此外,真的黑木耳嚼起来清香可口,而经硫酸镁浸泡过的黑木耳又苦又涩。文 / 王修增



地方风味

“品牌”包子家常做

在一些地方,因为用料、做法特殊,产生了不少“品牌”包子。其实,咱们不妨在家做个“高仿真”,也趁机提高一下厨艺。

上海灌汤小笼包

原料:精面粉、五花肉各500克,肉皮冻150克,盐、糖各15克,白酱油、花生油各15毫升,味精10克,香油5克,清水适量。制作过程:肉皮冻绞碎,五花肉洗净,搅成肉末。将五花肉末、盐、糖、味精、白酱油、香油一起拌匀,加130毫升清水拌成糊状,再加入肉皮冻一起搅匀,制成肉馅。面粉加入250毫升清水揉成面团,搓成长条,按等份分成80个小面团,分别刷上花生油,再捏成中间略厚、边缘稍薄圆皮,每块圆皮包入10克肉馅。延边收折,拢口上笼待蒸。中火蒸10分钟,待包子外形微涨、轻按反弹、馅心发硬即可。

天津狗不理包子

原料:面粉750克,猪肉500克,生姜5克,酱油125毫升,味精少许,碱面、清水各适量。制作过程:猪肉肥瘦3:7搭配洗净搅碎,搅肉过程中加入生姜、清水、香油、葱等拌匀,并添加酱油,调节咸淡,搅好后冷藏待用。面粉加水、碱面和成面团,静置醒发一小时,分成每个20克的小面团,制成面皮。每块面皮放入适量馅料,沿边折裱18条左右,将口收拢。放上蒸笼蒸4—5分钟即成。

上海鸡汁生煎包

原料:面粉250克,猪肉300克,鸡汁冻300克(将去骨鸡脚碎、葱、姜、料酒等炖好后冷藏,即成鸡汁冻),酵母粉4克,葱姜若干,盐、鸡精、糖、酱油、胡椒粉、猪油、食用油各适量。制作过程:葱姜拍碎泡在水里制成葱姜水;猪肉洗净切末;鸡汁冻切碎待用。肉末、盐、鸡精、糖、酱油、胡椒粉、料酒一起拌匀,分次加入葱姜水拌匀,再加入鸡汁冻、猪油、葱花拌匀,制成馅料。将面粉、温水、酵母粉合成光滑面团,切成每个约30克的剂子,擀成面皮,包入馅料,捏成包子状,制成生坯。平底锅倒油烧热,放入生坯以中火煎到底部微黄,倒入少量清水,以大火烧开,转小火烧到水分收干,加入少量食用油,煎到包底金黄即可。

文 / 李宝莲

红菱肉白如凝脂

文 / 朱积良

秋风起,红菱又开始登场了。红菱原产欧洲,我国南方尤其以长江下游太湖地区和珠江三角洲栽培最多。早在唐朝,吴县已普遍种植红菱,晚唐著名诗人杜荀鹤在《送人游吴》中就有“夜市卖菱藕,春船载绮罗”的诗句。

红菱肉白如凝脂,鲜(嫩)菱又脆又嫩,爽口汁甜,熟老菱质糯味香,特别是刚出锅的热老菱,尝一口则欲罢不能。俗话说“老菱毛豆荚,吃仔勿肯歇”。红菱含多种维生素和矿物质,淀粉、糖分和少量蛋白质及脂肪,制成菱粉有食用和药用价值。幼嫩时可当水果生食,老菱菱可熟食或加工制成菱粉,风干后制成风菱可贮藏,菱叶还可做青

饲料或绿肥。以红菱肉为主料,青椒、红椒为辅料可以做一道家常美肴。先将红菱肉切成小块;青、红椒分别去籽,洗净后切成小块。然后将锅洗净置中火上,舀入色拉油烧至五成热时,倒入青、红椒块、红菱肉翻炒,加鲜汤、精盐烧沸后,加味精调味,再用水将芡粉勾成芡汁,淋麻油,出锅装碟即成。注意的是,必须挑选新鲜的红菱,烧煮时间不宜太长,因为红菱肉生的就能吃,而且太熟了不脆。芡粉汁要适中,能裹住红菱肉即可。

此菜系将生红菱肉与青、红椒块加调料合炒而成。成菜后,色泽鲜艳,红菱洁白嫩脆,老幼适宜。

本版选图:晓尧

