



食神会

美味大葱

文 / 锦瑟



煮妇经

清洗肥肠四法

文 / 刘玉雯

厨房提示 为何青菜打霜后更好吃

文 / 崔嵘

青菜植株内含少量淀粉，淀粉不甜且不易溶于水，但霜降之后，奇迹就会发生——青菜里的淀粉在淀粉酶的作用下，由水解作用变成麦芽糖酶，麦芽糖酶又转化成葡萄糖，葡萄糖是甜的且易溶于水，于是青菜的味道更加清甜。

那么，青菜为什么不会被霜打坏呢？这是因为在经历了一系列化学转化后，青菜植株的细胞增加了糖分，细胞不容易被破坏，青菜也就不容易被霜打坏了。

由此可知，冬天青菜变甜，是青菜自身适应环境变化、防止冻害的结果，同理，在霜降的季节里，菠菜、白菜、萝卜等蔬菜也会变得味道甜美。

阳历11月份是大葱丰收的季节，各家各户为准备过冬都会买上一两捆大葱。

这时节上市的多是北方产的大葱，不易见到南方的香葱。北方产的大葱个头大，茎粗，约有酒盅粗细，葱白葱叶差不多一般长，葱尾被齐齐截去，捆成捆卖。

大葱是个好东西，民间谚语云“大葱蘸酱，越吃越壮”。医书上也注明它的功效：“发汗解表，散寒通阳，解毒散凝”，主治：风寒感冒轻症。可我从没把它当作药物来用，总认为它是日常膳食的调味品，各种菜肴必加葱调和。

每天我最操心的是买什么菜、做什么菜他才能喜欢吃。冬季蔬菜特别贵，特别是大棚里的时令菜，价钱更是高得吓人，只能偶尔买点吃。

通常没菜时，我就用大葱炒肉丝，把大葱斜切成段，加上小把干红辣椒和肉丝一

起炒，大葱当配菜，在锅里炒并不松散、萎缩。大乎的油，红艳艳的干辣椒，色香味俱全。

大葱能做出很多美味，“炒臭干”就是其一。做法是把葱切成寸段，臭豆干改刀切成条，热锅倒入油，油热放入臭干，翻炒至金黄，放入葱段、干红辣椒，翻炒，放食醋、食盐，翻炒几次就可出锅装盘，不散的葱段，嚼后又透出香味。

家乡还有道古老的传统菜，平常不待见上桌，只有特爱吃辣的人才拌一盘来吃，那就是“拌五毒”。原料很简单，就是葱、姜、蒜、香菜、辣椒。五种原料切成细丝，用味精、胡椒、食盐搅拌均匀，浇上醋和香油即成。也可以熬开豆油浇在菜上，所费工时很短，能吃辣的人夹起一筷子，放到嘴里立马辣得嗷嗷叫，连喊够劲，豆大的汗也从额上滑下来了……

肥肠(即猪大肠)烧菜，非常可口，但清洗比较麻烦，以下方法不妨一试。

去油：先找把剪刀，剪去肥肠外面的肥油。如果没有剪刀，也可以用剔骨刀刮去，或是用手撕。

水灌：去净肥油后，就先用水灌一次大肠。然后找根筷子，从肠子开口处把外皮往里推，把肠子内部翻到外部，或是直接用剪刀把大肠沿着肠道剪开。

搓洗：加点面粉和盐到盆里，再加少许水，使劲反复搓洗肥肠，直搓到有大量胶液产生为止。然后用清水冲洗干净。如果没有面粉，炒菜用的生粉也行，再没有，那就直接用食盐即可。再用料酒或是白醋加少许水，搓洗一遍，最后冲干净即可。

水烫：烧开水，然后把肥肠倒进锅里猛火滚烫三到五分钟，捞起用清水冲一下，沥干，即可进入其他烹饪程序。不可烫太长时间，刚好熟即可，否则煮烂了，就不脆口啦。



家庭菜谱

特色风味四鳃鲈

文 / 钱桂华

近获悉位列“中国四大淡水名鱼”之首的松江四鳃鲈又重回市民餐桌，且有急速冻品能一年四季尝鲜，为品尝到多种口味，推荐几款四鳃鲈特色风味佳肴。

【滑炒四鳃鲈鱼丁】

四鳃鲈剔去骨头切成丁，冬笋也切为了丁状用沸水氽半熟，沥干水备用。锅置火上，熟猪油五成热时撒入姜、葱爆香捞出，速倾鱼丁炒几下烹入绍酒、鸡汤、食盐、笋丁，汤沸后用湿淀粉勾入薄芡，淋入少许麻油出锅，撒上熟火腿末、熟鸡脯肉末即可。特点：洁白鲜亮、显有红点、明似珍珠、美如玛瑙、汤汁鲜薄、香盈齿颊、笋丁嫩脆爽口、鱼丁肉嫩鲜香。

【清蒸松江四鳃鲈】

四鳃鲈刮鳞、去鳃、去内脏洗净，投入沸水锅中略烫捞出冲洗干净，在鱼身两侧均剖上柳叶花刀放在腰盘内。瘦火腿片、香菇片、笋片排列成花卉图案覆盖在鱼面上，依次撒入酱瓜末、板油丁、精盐、料酒、白糖、胡椒粉、葱结、姜片。将铺好的鱼盘放入旺火、沸水的笼内蒸10分钟取出擦去葱白姜片即成。特点：汤清味浓、蒜瓣肉鲜嫩可口、清爽美观。

【瓜姜四鳃鲈鱼片】

去皮净四鳃鲈鱼切片，清水洗净沥干水，放在碗内，加入葱姜片、黄酒、精盐、蛋清干淀粉拌匀，嫩酱瓜、嫩酱姜洗一下改成薄片。用小碗放入鸡汤、精盐、味精、白糖、湿淀粉调成卤汁。锅置旺火烧热放入花生油，六成热时将鱼片下锅划熟后倒出，原锅再倒入鱼片放入瓜姜片、将兑好的卤汁倒入锅中翻炒成熟装盘即可。特点：色白、清淡爽嫩可口。

【松江四鳃鲈鱼夹】

四鳃鲈去鳞、内脏洗净，用刀取下头尾，平剖二半鱼扇，留龙骨。鱼头尾加盐、料酒腌渍，鱼扇用刀批片，鱼片也用调料腌渍，火腿切成长方形上笼蒸熟，取出再切成长方形，将鱼片、火腿片、冬笋片扎起成夹。取长腰盆，将鱼头、尾放置前后，龙骨居中，鱼夹两边排列后，上笼旺火蒸熟取出。锅置火上放入烹调油，下葱结煸出香味，捞出葱结，热油浇在鱼上即成。小萝卜点缀。特点：鱼肉鲜嫩、火腿香浓、成形美观、色泽光亮。

【焗松江四鳃鲈】

四鳃鲈去鳞去内脏洗净，从头部落刀至尾部，取下正反两面的鱼肉，然后将

鱼斜刀片，一刀连一刀切断成片，放入盛器内上浆，拍上面包糠。将鱼的整条龙骨上基本味，挂糊，串竹签，下油锅炸至金黄色定型。锅内放入精制油至油温升高，5成热时放入鱼片炸至金黄色捞出，锅内放入葱花、干椒、放入鱼片撒入椒盐，颠翻均匀出锅装盆即可。特点：色泽金黄、外脆里嫩、造型美观。

【四鳃鲈氽鸡汤】

以竹筷从四鳃鲈鱼口插入腹中取出内脏，洗净沥干水，再投入滚烫的鸡汤之中，放入料酒、精盐、味精，煮熟后盛入汤盆即可。特点：金黄色的鸡汤浮现肚如雪脂的四鳃鲈，色泽丰腴，香气扑鼻、浓郁醇厚、味道鲜美。

【蒜瓣四鳃鲈鱼汤】

四鳃鲈刮鳞去鳃去内脏洗净，沥干水分，在鱼身两侧均剖上四条直刀纹，大蒜剥去外衣洗净。锅置旺火放入底油烧热，投入姜片、葱结、大蒜头炸香捞出放入碗中，再将鲈鱼下锅略煎两面，加入黄酒、清水，以及炸香的姜片、葱结、大蒜用旺火烧至色呈乳白，再加入盐、味精、盛在大汤盆中，撒上胡椒粉、香菜叶即成。特点：汤白如奶、点滴成珠、浓稠粘唇、蒜香满口。

【农家四鳃鲈】

四鳃鲈去鳞去内脏洗净沥干水，取下头、尾。批下两大片鱼肉(留下龙骨)，在鱼皮的一面剖上十字刀。头尾修剪整齐与鱼肉一起加葱姜汁、

绍酒、胡椒粉、豉油露、精盐、味精腌20分钟。取长盆，将鱼头、尾摆两端，鱼肉放中间排成鱼状，将腌制卤汁倒在鱼上，上笼蒸12分钟后取出。沥干鱼汤倒入锅内烧沸，用水淀粉勾芡后浇在鱼身上，撒上花生、芹菜、红椒、咸蛋黄即可。特点：鱼肉白嫩、味鲜，且有花生、芹菜、咸蛋黄的香味。

【糟溜四鳃鲈鱼片】

四鳃鲈宰杀，去头、尾及龙骨，批鱼片。用鸡蛋清、盐、味精、料酒、干淀粉上浆。锅上火，下油至四成热，鱼片入内滑熟，沥油。锅内下糟卤、盐、糖及适量汤水，再下黑木耳烧沸，水淀粉勾芡，鱼片倒入拌匀即可装盘。特点：鱼片滑嫩、糟香浓厚。

【椰丝四鳃鲈鱼饺】

四鳃鲈去头尾，拆骨不去皮，批成片(要二片连在一起的，大小如饺子皮一样)加盐、味精、料酒、蛋清捏上劲后加生粉拌匀上浆。虾仁粒、香菇粒先放沸水锅内焯一下水，锅内放油入韭黄粒煸炒出香味，加虾仁粒、香菇粒、胡椒粉、少许汤水、盐、味精烧熟后勾芡，淋少许麻油，出锅装盆冷却作馅心。将鱼片摊开，当中放些馅心，包成饺子一样，表层沾上椰丝。锅内放油，4成热时放入鱼饺炸至淡金黄色即成。上桌时跟上蘸料，辣酱油或番茄沙司。特点：色淡金黄、外脆内嫩、咸鲜味、馅心内含有汤汁。

