

好吃周刊

本报专刊部主编 | 总第 493 期 | 2017 年 5 月 4 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:王 非 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:peil@xmwb.com.cn



新民好吃微信订阅

食神会

芽豆鲜香时



春天,可以赏,可以踏,可以游,可以闻,亦可以品尝的。

在我们水乡小城,常看到菜贩小摊前,有娇俏可人的发芽豆,挤着闹着,跳着笑着,堆在青篾篮里,水淋淋的,绿得养眼,一根洁白的嫩芽顶破了青亮的表皮,仿佛碧毡底下悄然伸出去的小脚丫,想绊住,想撂倒,想缠住别人是不是?这还真有着春天般的活泼与俏皮啊。

发芽豆是春时常吃的美食,做起来很简单。青釉瓷坛内,取出二三斤去年留下的老蚕豆,洗干净,温水浸泡一天,待其回软后,蚕豆已胀到大拇指肚一般,将水滌去,厚厚

地盖上一层稻草,放置春阳下,再莫管它。任其接受阳光的爱抚,慢慢地孕育出可爱的嫩芽,那时年幼的我们总是性急,想着要是让稻草捂死可怎么好?每天总要不放心地掀开稻草看看,母亲也不阻拦,笑笑,由我们去。也就五六天吧,已见有米粒大小的嫩芽露了出来,真像是变魔术一般,也许是趁我们睡觉时,偷偷长出来的?真神奇。过后,那小小的茎芽仿佛是得了神助,疯狂地猛蹿个头,两三天已长至 1 厘米左右。母亲说,可以煮烂芽豆了。于是,两瓢水,一把柴火,发芽豆全部下锅,加点盐,添几粒八角,过一会有,灶间便溢满了烂芽豆特有的芳香,那股子好闻的气味直往人鼻孔里钻,馋啊!

煮好的烂芽豆,又酥又面,那一点白白的芽带有一种特别的清与嫩,也许就是春天的滋味吧。烂芽豆可佐粥,五六颗就能呼噜呼噜地喝下一大碗山芋粥;可以当零食,边写作业边嘴里嚼着喷香的烂芽豆,那时是我最美的享受;还可以给父亲当下酒菜,淋两滴芝麻油,就自家酿的大麦酒,我以为,

那是世间最好的美食,比孔乙己的茴香豆还要好。

如今长大,住在城里,自家不长发芽豆,想吃倒也方便,街上买了来,煮好,加点五香粉,焖上一刻,还是香,伴着发芽豆特有的清、鲜、酥烂与糯软,是我喜欢的小食。边品尝边回味童年时的诸般美好滋味,感觉也好。晚上在灯下写作,案前便会有一小碟烂芽豆,只是每次稿件未完成,豆子早吃完了。

上海也有发芽豆,沪上居民幽默地称之为“独脚蟹”,夸张得让人忍俊不禁。不过细想想,还真是形象。

文 / 朱秀坤

煮妇经

明矾去除猪肠臭味

猪肠有浓重的异臭味,可将明矾研成粉末,放到猪肠子上揉搓擦洗,反复多次,然后用清水冲洗干净,臭味可除掉。

百名

地方风味

草原烤羊腿

先看草原山和水,再品美食烤羊腿,只觉民族情味美。好多游客都这样交口称赞呼伦贝尔的烤羊腿。

传说很早以前,马背上的游牧民族有时用火烘烤整只猎物或整羊进食,渐渐发现羊腿鲜美好吃,烤起来还省时省事,所以经常烤羊腿。后来烤羊腿成为宫廷燕飧,蒙古王公贵族享用。现代的烤羊腿色、味、香、形俱佳,醇厚纯香,名扬四方。呼伦贝尔大大小小的城镇多有烤羊腿这道菜,谁都喜欢这一口。

呼伦贝尔的烤羊腿,最重要的是用本地的、两岁左右的新鲜羊。呼伦贝尔草原是如今保护得最好的大草原,草地与河流都没有污染,羊尽吃清洁的嫩草鲜羊,自然长得膘肥体壮。做烤羊腿只用羊后腿,去掉蹄子、小腿,留下肥肥瘦瘦又丰满粗壮的部分。反复拿水洗得干干净净,在肉的表面巧划几道口子,深入至骨,加进精美佐料,稍做腌制。打开捞出,表面涂抹自制的调料,放进烤盘时再加进胡萝卜丝、

芹菜段、姜片、茄块等调料和料酒、精盐、酱油、味精水等调味品。接着用蒙古式“火烤羊肉”与“烤鸭”式相结合的办法烘烤三四个小时,烤羊腿出炉了,遂有浓浓的香气扑鼻而来。

餐桌四周摆满了芝麻酱、韭菜花、辣椒油、腐乳汁、香菜叶、葱丝、蒜泥等配料,根据各自不同的口味调成稠汁。出炉的烤羊腿放在餐桌中间,其造型朴实好看,肉嘟嘟的表面被一层酱红色包裹,焦焦欲裂。而将整只羊腿切成一个个小块上桌时,那羊腿肉肥而不腻、嫩而不涩、脆而不柴、香而不膻,谁都会顿然垂涎的。大厨往火炉投一块肉敬敬火神,再给在坐的老人敬献肉以后,就开餐了。

蒙古族有句谚语:“刚刚摸到一根羊肋条,就想吃大腿。”是说羊大腿最好吃,也说不容易满足。现在草原上流行这样的话:烤羊腿端上来时就是蒙古长调升起的地方。这表明品味草原美味怎能不对酒当歌呢?

文 / 王忠范



本版选图: 晓夫

料理台

厨房巧用橘皮

橘皮酱:干橘皮用清水浸泡 24 小时,捞出挤去水分,放入开水中煮 30 分钟,捞出沥干水,捣烂成糊状,加入白糖拌匀,冷却后即成橘皮酱。

橘味鱼片:橘皮烘干,磨成细粉密封贮藏。炒鱼片或鳝鱼片时,加入适量橘粉,即成为美味可口的“橘味鱼片”。

糕点蒸馒头:选洁净的橘皮,切成细丝晒干,密封贮藏备用。做糕点、蒸馒头时,放上一些,能使茶点既增添香味,又增加鲜艳色泽。

糕饼点心:橘皮洗净,用糖水浸泡,一星期后,和糖水一起入锅熬煮,冷却后即可长时间保存,作为制作糕饼点心的香料。

风味食品:橘皮切成小丁,用蜂蜜或白糖水浸泡两个星期,即可作糖包子、汤团、糕饼的馅料,吃起来清香可口,风味特殊。

橘皮酒:橘皮洗净,置于白酒中,浸泡 20 余天,即成橘皮酒,其味醇厚爽口,且有清肺化痰的功效。

橘皮粥:煮白米粥时,在将熟之际放入几小块橘皮,粥的味道会更香。

橘皮甜点:将适量橘皮切成小丁,做炒米糖、花生糖时放一点,甜点做成后,味道特别好。另外,可将鲜橘皮放入清水中浸泡 2 天后,捞出切成丝,用白糖腌半个月,即成为甜香可口的一种甜食。

文 / 胡安仁

家庭菜谱

春来步鱼鲜

土步鱼,又名塘鳢鱼,冬日伏于水底,附土而行,开春至水草丛中觅食,此时鱼最肥胖,肉白如玉,嫩似豆腐,鲜比河豚,为江南水乡独特鱼鲜。

【椒盐塘鳢鱼】

塘鳢刮鳞去鳃除内脏洗净加盐、味精、胡椒粉、葱姜汁、黄酒腌渍 20 分钟,加少许淀粉上浆,逐条滚上干淀粉,入八成热油锅炸成金黄色(复炸一次)至外酥里嫩捞出。锅中油倒去,放麻油烧热,下葱花爆香,放入炸好的鱼翻炒,使葱花均匀粘在鱼身上,起锅装盆,跟椒盐粉小碟上席蘸食。

【白汁春笋塘鳢鱼】

竹笋嫩段焯水后切成柳叶片,洗治净的塘鳢鱼入热油锅,加葱段、姜片两面稍煎,烹黄酒,放入笋片,加清水烧滚,中火滚煮至汤色浓白,拣去葱姜,加盐、胡椒粉、味精,勾芡,淋熟油,撒葱花,起锅盛入烩盆。

【蜜汁塘鳢鱼】

洗治干净的塘鳢鱼,用干布吸干,入八成热油锅炸至金黄色捞出。锅中油倒去,加黄酒、鲜汤、酱油、白糖烧滚,放入鱼,烧至汤色黏稠,加味精和蜂蜜,使糖汁紧包,淋熟油起锅装盘。

【糟熘塘鳢鱼】

洗治净的塘鳢鱼拆骨带皮取肉,上蛋清浆,入五成热油锅滑熟。锅中留余油,下蒜泥爆香,放入水发黑木耳煸炒后加鲜汤烧滚,放入香糟卤、盐、白糖,再下鱼肉,加味精,勾薄芡,淋熟油起锅盛入烩盆。

【雪梗豆瓣蒸塘鳢鱼】

洗治干净的塘鳢鱼加盐、味精、胡椒粉、黄酒腌渍后排放在烩盆中。雪里蕻咸菜洗净去梗切成 2 厘米长的段,蚕豆剥壳去衣取青豆瓣与雪菜梗一起加味精、麻油拌和,铺放在鱼上,放葱段和姜片,蒸 15 分钟,拣去葱姜即成。

【肉咸蛋黄蒸塘鳢鱼】

猪夹心肉洗净剁成肉糜,加葱花、姜末、胡椒粉、黄酒、适量清水搅拌后铺放在烩盆中,上面排放洗治干净的塘鳢鱼,加入几只咸蛋黄,加黄酒、葱段、姜片,蒸 20 分钟,取出,拣去葱姜即成。



【莼菜鳢鱼汤】

瓶装西湖莼菜(超市有售)焯水,洗治干净的塘鳢拆骨去皮取净肉斜批成薄片,上蛋清浆入沸水锅烫焯,熟金华火腿肉切菱形小薄片,鸡清汤烧滚放入莼菜、鳢鱼片、火腿片,再烧滚,撇去浮沫,加盐、黄酒、味精,调味起锅盛入汤碗,此汤鱼白菜绿,火腿红,汤清味鲜。茅伯铭