

圆台面

客家鱼脯

文、赖晨

客家人把举办宴会叫做“做酒席”，酒席可分三种，即8大菜碗的天青（鲮鱼）席；28大菜碗的鲮翼（鱼翅）席；29大菜碗的燕窝席。无论是低档的天青席，还是高档的鲮翼席和燕窝席，客家鱼脯这道菜都是必不可少的。此菜的原料是新鲜鲮鱼（草鱼）、鸡蛋和质量上乘的芡粉（地瓜粉）。鲮鱼去鱼鳞、鱼鳃，剖腹，去除内脏，洗刷干净，控干水，腹部朝外、头朝左地平放于砧板，斩去头尾，从尾至首紧贴脊梁骨批成两片，再剔除片内鱼刺，撕剥掉片上鱼皮，即为鲮鱼边子。鲮鱼边子倒入料钵（石臼）内，用黄檀木料槌擂、打、捣成肉泥，倒入适量的水、芡粉、精盐、鸡蛋搯至出现葱叶孔，鱼糕就算打好了。锅洗净，烧热，添大半锅清油，鱼糕放锅边，备一碗凉水、一把调羹。待油烧到四、五成热时，左手舀鱼糕，大拇指和食指捏搓几下，然后右手拿沾了水的调羹一刮，一个圆圆白白、光滑美观、冒着热气、算盘珠般大小的鱼糕便刮入油锅中了，随着“吡啦啦”的脆响，在油花中间，鱼糕瞬间胀成了乒乓球般的小球，圆圆的、黄黄的、鼓鼓的漂浮在油面上，将它们翻个个儿，待两面都变成金黄色，再用笊篱捞起，放在过滤网里，待油沥干，搁在篾盘中即可食用了。鱼脯除了直接趁热吃，最寻常的吃法就是与鸡汤同煮，叫做凤汁鱼脯，它既有鱼肉炸后的香味，又有大量的鸡汤包在鱼饼之中。它色泽金黄，清雅大方，嫩软爽口，汁多味鲜，营养丰富，久食不腻，人人喜爱，堪称“天下第一菜”。

据说这道菜与王安石有关。在京为官的王安石因不习惯北方口味，带了一个客家曹厨师入京。王安石喜欢

油烧到四、五成热时，左手舀鱼糕，大拇指和食指捏搓几下，然后右手拿沾了水的调羹一刮，一个圆圆白白、光滑美观、冒着热气、算盘珠般大小的鱼糕便刮入油锅中了，随着“吡啦啦”的脆响，在油花中间，鱼糕瞬间胀成了乒乓球般的小球，圆圆的、黄黄的、鼓鼓的漂浮在油面上，将它们翻个个儿，待两面都变成金黄色，再用笊篱捞起，放在过滤网里，待油沥干，搁在篾盘中即可食用了。

吃细嫩的豆腐，所以曹师傅常变花样给他做豆腐菜。豆腐吃多了，王安石也觉得有些腻味了，一次，传话给他要他换菜，曹师傅一时计无所出，心里着急，皱眉在厨房内踱步，突然头上被什么东西碰了一下，抬头一看，原来是悬挂的一尾鲮鱼，心眼一动：鱼肉剁成鱼糕，不也是和豆腐一样嫩滑吗？于是，他马上动手，批下鱼肉制成鱼羹，添淮山粉、鸡蛋、食盐和水搅拌，挤成小丸子，炸至金黄色后与煎豆腐很像。再加鸡汤用火煮，使小丸子饱吸汤汁。王安石吃后称善，问：“此为何菜？”曹师傅想：这道菜是既然是用鱼做的，又很像煎豆腐，便随口答道：“叫鱼腐。”王说：“叫鱼脯吧，鱼腐此名不雅。”后来，王安石辞职回乡，曹师傅也返回老家，此菜很快传扬出去，成为客家人的一道名菜。

私房菜

啤酒鸭

文、赖晨

啤酒鸭是最常见的家常菜之一，啤酒鸭的做法有很多种。其主料为鸭子，啤酒。啤酒鸭是一道风味独特的佐酒佳肴，是将鸭肉与啤酒一同炖煮成菜，使滋补的鸭肉味道更加浓厚，鸭肉不仅入口鲜香，回味无穷，还带有一股啤酒清香。风味独特，并兼有清热、开胃、利水、除湿之功效，深受广大食客的喜爱菜肴。

做法很简单，准备鸭腿2只，啤酒1罐。生姜，葱，料酒、老抽，白糖，茴香，香叶，干红椒等。

首先把鸭腿洗净、剁块，保留完整的腿，以便装盘时拼造型。焯水、沥干后备用。起油锅（放少些油），将鸭块倒入，下入鸭皮煎出油分来，以免会有腥味。然后加入姜片、茴香、香叶、葱等，煸出香味，再与鸭块一起翻炒后，加入两小勺料酒炒匀，再放入干辣椒与两小勺老抽，炒匀至鸭肉上色，再放入适量的盐与鸡精及白糖，炒匀后倒入啤酒，啤酒与鸭块齐平或没过，盖上锅盖，大火烧开后转小火煮约20分钟。焖至汤汁浓稠，大火收汁即可。装盆，在鸭块上撒点葱花更漂亮。一盆风味独特有着啤酒清香的啤酒鸭上桌了。

图文 / 夏美玲

眼下正是食用大白菜的好时节，烹调大白菜时，可以先用开水把大白菜焯一下，对保护其中的维生素C很有好处。因为大白菜通过加热，可产生一种氧化酶，它对维生素C有很强的破坏作用。这种氧化酶在65℃时活力最强，一定要用85℃时就减弱了，所以用水焯大白菜，一定要沸水而不能用温水，只有这样才能保护大白菜中的维生素C不被破坏。大白菜中的维生素E是相对稳定的，但是，烹调大白菜时也不要时间过长，以免造成维生素E被破坏。

张继东

药膳房

冬天感冒来杯感冒茶

文、赖晨

冬季来临，又到了感冒多发的季节。防治感冒，可将一些药物配合，代茶饮，不仅服用方便，而且疗效好。现介绍几款治感冒的药茶方。

姜糖茶：生姜3片，红糖适量。上2味以开水冲泡。每日1~2剂，不拘时温服。此药茶可发汗解表，温中和胃，适用于风寒感冒，恶寒发热，头痛，咳嗽，无汗，或伴恶心，呕吐，腹胀，胃痛等症。

葱头姜片茶：葱头10g，生姜3g，红糖适量。将葱头、生姜洗净及切片，与糖同放入沙锅，加水适量，煎沸10分钟，取汁趁热饮用。饮后宜盖被取微汗。此药茶可发汗解表，适用于外感风寒，头痛，畏寒，鼻塞流涕等症。

三花茶：金银花15g，菊花10g，茉莉花3g。将金银花、菊花、茉莉花放入茶杯中，用沸水冲泡，焖泡10~15分钟即可。代茶饮。此药茶可清热解毒，适用于防治热毒所致之风热感冒、咽喉肿痛等。此茶除用于治疗外，平素“火气”盛者，常服有清热降火的作用。

文 / 蔡玉卯

食神会

母亲的冬至菜

文、赖晨

昨天偶翻日历，发现冬至节到了，我一下子想起了母亲和她做的冬至节的菜肴。

从前在农村，过冬至是很讲究的，有一句话“冬至大如年”。虽然都是些很普通的食材，但母亲总能将它们做得很美味。用现在的眼光看，那是道地的“土菜”，农家气息很浓。

一道是白菜炖丸子。白菜是自家种的，在地里经了霜，有股略甜的清香；丸子是萝卜丝炸的。母亲用姜丝炒了白菜，下丸子和红薯宽粉同炖。炖好了，用汤盆盛上桌，热气腾腾，那种特殊的味道会让人想起过年。

一样是熬小鱼。小鱼是我们姐弟捉的。冬日水浅，几个孩子挑一个有鱼的水洼，用盆桶将水舀去，小鱼捡回家来，清水养一天，母亲收拾了头脑肚脏，下锅熬制。总能熬一大汤盆，母亲加的作料有嫩黄的姜丝儿、白生生的蒜末、通红的辣椒、碧绿的茼蒿，还有院子里采来的花椒叶，气味鲜美，无与伦比。一顿吃不完就变成了鱼冻，可以吃两三天。

还有鸡蛋糕。这鸡蛋糕不是西式的蛋糕，是一样炖菜。傍晚，从鸡窝里掏出十来个鸡蛋，打一大碗加盐搅匀，热锅内放点油，蛋液倒进去，母亲翻动锅铲，把鸡蛋做成厚薄均匀的扁

平块状，铲出来再批斜刀。入葱花、菠菜同炖，炖出来的鸡蛋糕色泽金黄，浓香扑鼻，菠菜叶片碧绿根茎嫣红，真像红嘴绿鹦哥。这道菜好看又好吃，结婚后我试着用洋鸡蛋做过，风味极差，白糟蹋了鸡蛋糕的美名。

还有一样就是猪肉炖干菜了。过一回节，没有肉怎么行？手头再困难，父亲也要去称点猪肉，都是五花肉。母亲将肉批薄，泡一点干菜同炖。这干菜有时候是干豆角，有时候是干倭瓜丝，有时候是烫熟晒干的马齿苋。加葱姜姜丝，炸几粒花椒，炖出来照例是鲜香四溢，桌上有一碗猪肉炖干菜，我们姐弟在桌边磨蹭的时间就分外长一点。

结婚后，这样的菜再也吃不到了。我们这里的风俗是嫁出去的姑娘冬至日不准回娘家，母亲体贴，冬至前会做两样给我解馋，吃了总觉比从前的味道差一些，也许没了冬至日的那种气氛吧。

家庭菜谱

饺子香

冬至这天，饺子是必不可少的“节气饭”。下面教您调制营养丰富的饺子馅，包出几种健康又美味的水饺。

【白菜胡萝卜水饺】

原料：猪肉馅150克，白菜500克，胡萝卜200克，葱花15克，姜末15克，盐、鸡精、香油各少许。

做法：白菜、胡萝卜剁成末，然后放入盛器内加入葱花、姜末、盐、鸡精、香油，放入猪肉馅，搅拌均匀即成白菜胡萝卜馅，包成水饺煮熟即食。

特色：胡萝卜、白菜皆富含纤维素和营养素，可养颜美容、有益身体。这种水饺柔嫩清甜，引人食欲，白菜甘嫩，馅香多汁。



【三鲜水饺】

原料：猪肉馅300克，虾仁200克，葱花15克，冬笋400克，盐、味精、鸡蛋清、淀粉各适量。

做法：冬笋烫熟切粒与上过浆的虾仁（虾仁用鸡蛋清和淀粉抓匀上浆）、猪肉馅拌匀，然后加入葱花、盐、味精拌匀，包成水饺煮熟即食。

特色：三鲜味美，馅嫩汁甜，口感丰富。

【双菇水饺】

原料：白菜100克，香菇200克，金针菇200克。葱末、姜末、盐、香油各适量。

做法：金针菇、香菇洗净后，倒入开水锅中余烫片刻。捞出浸凉水冷却后切粒，将白菜切粒与香菇粒、金针菇粒放到一起，加盐、葱末、姜末、香油拌匀，包成水饺煮熟即食。

特色：滑嫩甘醇，汤汁清鲜，有益身心。菇类富含蛋白质、维生素、氨基酸等，能促进新陈代谢、预防癌症。搭配白菜、葱、姜，滋味更加甘甜。

王小溪

煮妇经

煮饺子不粘皮

第一招：“煮饺子先煮皮，后煮馅”，“盖锅盖煮馅，敞锅盖煮皮”。这几句话是很有道理的。敞开锅盖煮，蒸气会很快散失，水温只能保存100℃左右，饺子随滚水不停地搅动，均匀地传递着热量；等饺子皮熟了，再盖锅盖煮馅，蒸气和沸水能很快将热量传递给馅，不用多久饺子馅就煮熟了。采用该方法煮出的饺子，皮不容易破，汤色也清，饺子既不粘，又好吃。

第二招：水烧开后放进适量的盐，待盐溶解后，把饺子下到锅里，再盖上锅盖，不用翻动，不用点凉水，直到煮熟。这样煮出的饺子，不粘皮，不粘锅，剩在锅中的饺子也不会发生粘连。

第三招：在煮饺子水烧开之前，先放入一些大葱尖，水开后再下饺子，这样煮出的饺子不易破，也不会粘连。

第四招：为防止饺子粘锅，和面时可加1个鸡蛋。另外，如果想让肉馅熟得快些，可以在水里加些醋。

第五招：如果是吃剩下的饺子，想留做下餐吃的话，最好拿个大点的碗装上冷水，然后把饺子一个个放在冷水里过一下，之后摊开放在盘子里，随你怎么放都不会粘了。王展