



家庭菜谱

春食荠菜

荠菜适合春季食用,但需要注意以下几点:要挑选不带花的荠菜,这样才比较鲜嫩好吃;荠菜根的药用价值很高,食用时不应摘除;荠菜不宜久烧久煮,时间过长会破坏其营养成分,也会使颜色变黄;荠菜做菜时,不要加蒜、姜、料酒来调味,以免破坏荠菜本身的清香味。

【荠菜羹】

将荠菜洗净,入沸水中焯一下,胡萝卜、笋切丝,下沸水中稍焯备用。将锅中注入清汤,加适量水及盐煮熬至汤沸,放入荠菜、胡萝卜丝、笋丝,待开,入胡椒粉、味精、香油、水淀粉调匀成羹即成。

【荠菜叶蛋汤】

将荠菜叶洗净,入沸水中焯一下,捞出备用,鸡蛋打入碗中备用。锅中加入清汤及适量清水、盐,见一开入荠菜,水二沸时将鸡蛋搅打着入汤中,加味精出锅即成。

【什锦荠菜】

将荠菜择叶洗净,茭白切丝,青蒜切段,柿椒切丝,分别入沸水中略焯,晾凉后同入盘中备用。将味精用温水泡化,加入糖、盐、醋、辣椒油和匀,浇在菜盘上,拌匀即成。

【海米荠菜】

将荠菜洗净,入沸水焯一下,捞出控去水分,切寸段备用。海米用温水泡发,反复清洗后备用。盐、味精、酱油、水淀粉同入碗中备用。炒锅上火,倒入色拉油,油温升至七成热时入葱末、姜末煸炒出香味,烹入料酒入海米、荠菜段翻炒片刻,将碗中佐料汁倒入锅中调味勾芡即成。

【面筋荠菜】

将荠菜择叶洗净,入沸水中略焯,捞出后控去水分,切两段备用。面筋切为粗丝,葱、姜均切细丝备用。将味精、盐、水淀粉、酱油同入碗中调匀备用。炒锅上火,入色拉油,油温升至七成热时,入面筋丝、荠菜叶同炒,入作料汁调味勾芡翻炒即成。

【口蘑炆荠菜】

将荠菜择洗干净,入沸水中略焯,捞出控去水分,切寸段装盘备用。口蘑洗净,去蒂,将头切为片,青椒洗净去籽、蒂,切成与口蘑同样大小的片装盘备用。炒锅上火,入色拉油。油烧至七成热时,入葱丝炒出香味,入盘中蘑菇片和青椒块,同炒至熟,入碗中调料调味勾芡即可倒入荠菜盘中,淋上花椒油拌匀即成。

【荠菜粉丝】

将荠菜择洗干净,入沸水中焯一下,捞出控去水分,切寸段备用。粉丝入温水中浸泡半小时,使其柔软后取出切为10厘米左右的段备用。盐、味精、酱油同入碗中备用。炒锅上火,入色拉油,油烧至七成热时入葱丝煸炒出香味,入菜、粉同炒,入碗中料汁翻炒片刻即成。

【荠菜虾皮汤】

将荠菜洗净,入沸水中略焯,捞出后切为碎末备用。砂锅上火入清汤,虾皮加适量水,见一沸入荠菜末和各味作料即成。

【笋丝荠菜汤】

将荠菜叶洗净备用,砂锅中入清汤、温水适量见一沸后入笋丝、荠菜叶、盐、味精同煮至熟,淋香油即成。

文 / 刘姿含



美艳菠菜

文 / 朱秀坤

雅一些的叫法是鹦鹉菜,又叫红嘴绿鹦哥,很是生动形象。

甚是喜欢菠菜那红艳艳的肉质根,不必炒得太烂,吃起来,清甜,爽口,便是菠菜那碧绿碧绿的叶子,也养眼,尝起来还是有些微微的甜,不过不能吃多,吃多了,好像有些涩了。细想起来,普普通通的菠菜,倒有些像我们平平常常的居家过日子。但菠菜是富含草酸的,因此,专家再三提醒,菠菜不宜与豆腐同煮。

不过,菠菜确实好滋味,烧汤也好,清炒也好,炒粉丝炒干张也行,凉拌也不错,甚至用菠菜作馅包包子包饺子也可以,菠菜炒猪肝也很受欢迎,菠菜真是好脾气。

著名作家汪曾祺也是喜欢菠菜的,住在北京城里,想念家乡高邮原野上的马兰头又吃不上,干脆就用菠菜代替。用半大菠菜入开水锅焯至断生,切碎,与香干、虾米、姜末同拌,在盘中转尖,浇麻油酱油醋,说是“很像马兰头”,并成了招待客人

的保留节目,还兴致勃勃地教了一帮文人作家也学了做,可见汪老对这道菜的得意之情。其实这凉拌菠菜,不过是我们水乡极平常的一种吃法罢了。清口,开胃倒是真的,说是像马兰头,却也未必。也许作家实在太想念马兰头那种来自旷野的清新之气与芬芳之味了。

菠菜最美味其实是在岁末年初,经了几场青霜或从薄雪底下挖出来,那种绿叶与红根,在满目灰黄的冬天里,是多么诱人。轻轻地爱惜地择去黄叶,洗干净,也不必动刀去切,只在众人期盼的目光中,水淋淋地一把投进热气氤氲的火锅内,那红的白的荤菜中马上就有了生机添了色相,仿佛浊气逼人的醉汉堆里忽地走出一位飘逸清隽的绝色佳人,你在心里是止不住要“哇——”一声喊出来的。不过唇才尖,嘴刚圆,筷子已经迫不及待地伸了过去,抢上一棵,细细地端详,那红的根越发艳丽,绿的叶更加青葱,这才心满意足地塞进嘴里,轻轻地咀嚼,一锅靓汤美食,此时也就剩下一个菠菜能打开你枯瘦一冬的胃口了。

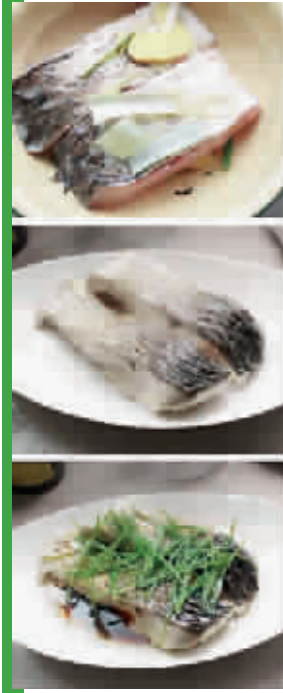
顺便说一下,东北或西北的菠菜好像总喜欢长菜薹,叶也是围着菜薹往高里长,那红红的根也显得瘦长。不像我们水乡的菠菜,是贴着地皮长的,根又粗壮,叶又紧密阔大,两棵就可以吃上一顿,清甜,而且肥美。也许是品种不同吧。



地方风味

肥猪肉煲咸鱼

文 / 薛臣艺



假期回了一趟老家,母亲准备了一些自制的咸菜送我,好让我带回城里慢慢吃。我问母亲,这些大咸鱼是怎么弄的?母亲说,先把鱼杀好,再将足够的盐撒在鱼身上,然后晒上两三天,生鱼就变成咸鱼了。这些鱼是母亲从村里捕鱼的阿伯那里买来的,每斤要三块多钱。一条罗非鱼差不多一斤重,晒成咸鱼比巴掌还要大。小时候,我吃的都是些买来的小咸鱼,母亲没有亲手做过咸鱼。如今,闲着没事干,知道我难得回一趟老家,母亲早就准备好了我喜欢吃的大咸鱼。

母亲说,用肥猪肉来煲咸鱼,特好吃,那鱼肉结结实实的,吃起来香喷喷的,十分可口。

回到城里,我按照母亲教的方法仔细煲起咸鱼来。首先,将咸鱼和买回来的肥猪肉切成块,再放进紫砂锅,用水泡起来。水不宜太多,稍微盖过肉就可以了。那汤很咸,喝不了的,主要是吃肉。配料很简单,豆豉和生姜就行了,洗干净放进锅里一起煲。

煲上三个小时,就可以停火了。值得注意的是,不用放油盐了,因为肥猪肉煲的时候会煲出很多油,这样更能保证咸鱼充分吸收油量,味道也更纯正。咸鱼本身就有很多盐,再放盐的话就太咸了。咸菜一般都不用放盐来煲的,保存很久都不会变质。

煲好后,将肥猪肉咸鱼舀进盘子里,盘底再添些汤汁进去,就可以吃了。煲出来的肥猪肉特香,吃起来也不腻,还带点咸鱼的味道。咸鱼呢,就更好吃了,像我母亲说的,那肉结实,吃起来嫩滑嫩滑的,有一股清香溜进肚子里,吃了还想再来一块。

这道菜,吃饭喝粥都行,十分美味。吃着母亲亲手制的咸鱼,除了特有的香味外,我还感到醇醇的母爱跃于桌上。

煮妇经

黄瓜根去水垢

只需将三四个黄瓜根切成小丁,将这些小丁放入结了水垢的暖壶中,加入少量的温水,将壶盖盖紧,然后按住壶盖轻轻晃动暖壶,大约一分钟后,将壶里面的东西一起倒出来,你会发现,里面的水垢都被黄瓜丁带出来了,暖壶内壁又变干净了。

文 / 王修增

食门槛

一锅煮出两种饭

要想一锅蒸出软硬两样饭,首先要掌握水的量,蒸米饭时,米和水的比例为1:1.2,口感最佳。如果在蒸饭前,将锅里的米粒堆成斜坡,米厚的一边自然浸水少,米薄的则浸水多,这样蒸出来的米饭就可软硬兼得了。

文 / 胡安仁

药膳房

【失眠食疗方】

1.鲜百合30克,糯米50克,冰糖适量。将百合剥成瓣,洗净,糯米如常法煮粥。米将熟时加入百合煮至粥成,入冰糖调味。如无鲜百合可以用干百合10克代之,直接与米同煮为粥。每日2次,早晚温热服食。

2.鲜桑葚100克,鲜百合50克。将2味洗净,水煎服,每日1次。

3.梨3个,砂糖25克。将梨洗净,去皮,切片,加水煎煮20分钟,以砂糖调味。分2次服用,饮汤食梨。王展

【生姜糯米粥抗风寒】

原料:葱白6段,糯米100克,生姜6片,米醋1匙,食盐、味精少许,水适量。

做法:将糯米淘洗干净,放入锅中先大火煮开,再改用文火煨。加入葱白、生姜煮至粥烂,加入米醋、食盐、味精,搅匀即可食用。

此粥对风寒感冒患者有良好的食疗效果。韩香云

【莲子龙眼粥治贫血】

莲子15克,龙眼肉10克,糯米30克。将莲子、龙眼肉、糯米同煮为粥。温食,每日2次。补心脾,益气血。适用于失血性贫血。王展

【自制海带糖浆去老痰】

材料:海带1斤,生姜45克,红糖适量。

做法:海带、生姜洗净后剁碎,加适量水,等煮沸后加入适量红糖,边熬边搅,直至黏稠为止,出锅放凉,置于密封瓶中。每日三次,每次两勺(大约15毫升),十天为一个疗程。

功效:止渴、去痰。刘玉雯

【苹果蒸蛋治支气管哮喘】

选择底部较平的苹果一个,用小刀取出果蒂,掏出果核和部分果肉,做成苹果盅,然后再取新鲜笨鸡蛋一个,敲碎,倒入苹果盅里,再用果蒂盖上,放进笼屉内蒸,水开后再蒸20分钟即可。取出趁热吃。连淑兰

【燥热干咳喝碗银耳沙参粥】

近日因外感风热导致干咳、无痰、口渴,中医朋友向我推荐了银耳沙参粥。服后效果不错。

原料:银耳10克,沙参15克,粳米100克,白糖适量。先将粳米淘净,放于砂锅中,加入清水1升,大火烧开后,再将银耳沙参洗净切碎放入,转用小火慢熬成粥,下入白糖,调匀即成。沙参性寒、味甘,具有滋阴生津、清热凉血之功效。此间多喝水,忌辛辣、刺激性食物。陈广智

