

食神会

常州如意菜

文 / 吴翼民

亲家母是常州人，我是苏州人，我妻子是上海人，我们现都落籍于无锡，我们两家的联姻是上海和苏锡常的交汇，最多的交汇乃是体现在饮食方面。比方说过年时节肉食品就各有千秋，上海人的水笋红烧走油肉、苏州人的白糟肉、无锡人和常州人的红糟扣肉都各呈其美，成为共同的美味；又譬如说，同样一款如意菜，各地都有自己的发挥，但最后不得不服膺常州的如意菜堪称最佳。

过年吃了如意菜，寓意新的一年就样样如意。如意菜大多指的就是黄豆芽，因为它形同古代象征祥瑞的用金、玉、竹、骨等制作的器物“如意”，再者此物易于大量生产而价廉物美，所以广受欢迎。年夜岁毕，家家户户都要请它如意一下的。

上海人和苏州人比较简单，煸炒一下就是

一只如意菜了。苏州人兑些油豆腐、再放入糟缸里糟上一糟，便是糟黄豆芽。糟黄豆芽香鲜爽口，可存放十日许，每天摊一盆啜啜，可中和年菜的油腻；无锡人则有所发展了，黄豆芽要和菠菜百叶一起炒，或分开炒妥后搭着一起吃，再放几只红彤彤的河虾，多半是做寿面的浇头用的，讨的口彩是“黄豆芽——如意”、“百叶——长命百岁”、“菠菜——青春焕发、身体健啾啾”、“虾——日子过得红红火火”。时下，只要到无锡大小饭店酒楼办寿宴，最后上的寿面，浇头都是这样红黄绿白的讨喜。然而，如意菜之于常州，则是大大发挥啦，常州人过年，家家户户都要精做一道以黄豆芽领衔的如意菜——

常州人的如意菜材料多达十余种，除黄豆芽外，还有冬笋、香菇、木耳、金针菇、百叶、豆干、白萝卜、胡萝卜、榨菜、海带、青椒等。后面的几款可以豁免，但前面的近十款是不能欠缺的，皆切成细丝备用，分门别类炒熟或煮透，和在一起，淋香油加调料即成。偏淡些，带甜些，其味以和润为佳，不宜过咸，更不可或酸或辣的，既符合江南人的口味，更契合过年时的心境。

每年过年，亲家母必断断续续多次烹调那常州口味如意菜，分送给我家和她的左邻右舍，此菜成为我家新年餐桌上的必备。



厨房提示

买蜂胶时自带个杯子

蜂胶能促进新陈代谢、提高人体免疫力，因此成为中老年人常买的保健品。提醒您，在购买蜂胶时，第一要看颜色，颜色金黄透亮的蜂胶大多质量较好；第二要试口感，在药店您可以拿出自己从家里带来的杯子，用温开水冲饮蜂胶，气味清香而口感微苦涩的即为优质蜂胶。文 / 王小溪

药膳房

【降脂喝点山楂菊花荷叶茶】

肥胖伴高脂血症极为常见，是高血压病、心脑血管病及糖尿病的致病帮凶。临证验证，山楂菊花荷叶茶对轻症高脂血症有佳效，且有减肥之效。

方法：取山楂 10 克，野菊花 9 克，荷叶 9 克，每日分 2 次开水冲泡当茶饮。一般需饮用 2~3 个月。据资料介绍，山楂可降血脂，对胆固醇有效，甘油三酯无效，可以每日单用 30 克。野菊花对甘油三酯有显效。单纯甘油三酯高，单用野菊花，每日剂量为 50 克。《本草纲目》说：荷叶“生发元气，裨助脾胃。”《证治要诀》载：“荷叶服之，令人瘦劣，单服可以消阳水浮肿之气。”

注：有胃酸过多症与消瘦之人不宜用此方。

【回乳试试神曲蒲公英汤】

在母乳喂养率逐年上升的同时，断奶后的回乳问题也成了很多新妈妈面临的难题。用神曲蒲公英汤回乳，效果不错，大多数乳汁充足的新妈妈用药后乳汁断绝、乳房柔软、无肿胀疼痛现象。

取神曲、蒲公英各 30 克。水煎服，每日 1 剂，分早晚 2 次服。同时，趁热将药渣用干净纱布包好，放在乳房上热敷。一般用药 1~2 剂，即可消肿痊愈。

注：服药期间饮食宜清淡，少食高蛋白、高热量食物。

【香椿芽预防老年中风】

每年春季香椿树发芽时节，取一些香椿芽，加适量香菜煎鸭蛋吃 1~2 次。年年吃几次，就可达到预防老年中风的目的。



【枳实治顽固性偏头痛】

枳实为芸香科植物酸橙的幼果。其性微寒，味苦、辛、酸，具有化痰除痞，破气消积之功效。用以治疗顽固性偏头痛，有较好的疗效。

方法：枳实 50 克，加水 200 毫升，煎取 50 毫升，过滤。连煎 3 次，将 3 次药汁混匀后代茶频饮，为 1 日量。连服 10 日为 1 个疗程。

文 / 郭旭光

【香蕉炖冰糖止咳有奇效】

您如果经常咳嗽，可以试试香蕉炖冰糖：香蕉 2 根，冰糖 50 克。先将香蕉切成一寸大小的块（去皮），再将冰糖捣碎，然后置于碗中，加入半碗水，之后放入锅中，隔水炖煮约十分钟，待冰糖溶化并冷却后食用。

王小溪

煮妇经

电冰箱贮藏海鲜注意三点

鲜鱼：应先去掉内脏、鳞，洗净沥干后，分成小段，分别用保鲜袋或塑料食品袋包装好，以防干燥和腥味扩散，然后再入冷藏室或冷冻室；冻鱼经包装后可直接贮入冷冻室。与肉类食品一样，必须采取速冻。

熟鱼食品与咸鱼：必须用保鲜袋或塑料食品袋密封后放入冰箱内，咸鱼一般贮于冷藏室内。

鲜河虾或海虾：可先将虾用水洗净后，放入金属盒中，注入冷水，将虾浸没，再放入冷冻室内冻结。

待冻结后将金属盒取出，在外面稍放一会儿，倒出冻结的虾块，再用保鲜袋或塑料食品袋密封包装，放入冷冻室内贮藏。

文 / 胡万里



圆台面

豆豉榨菜香鳊鱼

文 / 杨建明

鳊鱼，属于“鱼中君子”，通常用来清蒸，味道当然很不错。但我近年来不愿“墨守成规”，来了个“离经叛道”，尝试着另一种烹饪方法——煎熟之后罩上杂烩式浇头，风味倒也自成一体，还美其名曰“豆豉榨菜香鳊鱼”，此道菜肴颇受家人和亲朋赞赏，声声入耳后免不了有些沾沾自喜，现予以“和盘托出”。

选购鲜活鳊鱼一条，宰杀后洗净沥干，然后用刀在鳊鱼两面斜着划上若干道纵横“线”，使其身段呈菱形块状，抹上黄酒、撒上细盐，此举是祛除腥味，渗入些许咸味于鱼肉内。再置入盘里腌渍约一小时左右，取出洗净沥干。

取一包质量上佳的榨菜，切成丁，取等量豆豉和少许辣椒酱，葱末若干，姜片数片备用。起用文火，锅里倒入适量精制油，接着置

入几片生姜，一会儿便会冒出缕缕姜香味，这时放入沥干了的鳊鱼，慢慢地翻煎，直至两面呈金黄色。待散发着淡淡姜香味的鱼肉完全煎熟后盛出装盘中，焦黄的姜片干则夹出弃之。锅里剩余的油则又派上用场：将榨菜丁、豆豉一块放入锅里翻炒，随后放入辣椒酱，再放入葱末，倒入一小碗沸水、少许鲜酱油和味精，翻炒至熟透便可以起锅派上用场——用勺子将这些杂烩式“浇头”均匀地罩在鳊鱼身上。

这道菜肴，集鲜、咸、麻、辣、香为一体，如果先吃“浇头”，既开胃口又撩食欲，倘若拨开“浇头”吃鳊鱼，其鱼肉味儿咸香诱人，欲罢不能，究竟如何下筷，反正悉听尊便。这道菜肴，趁热吃多吃饭，冷了吃吃饭多，怎么吃都不赖。



八仙桌

自己做盘“开背虾”

文 / 季玉娜

酒店的开背虾味道不错，若馋嘴的话，自己做并不麻烦。

首先准备原料：对虾、面包粉、青红椒。没有对虾，青虾也可以。调味品有大蒜、盐、料酒、椒盐等。虾剪去虾须和虾头上的那根尖刺，用刀从虾背开片，细盐撒在虾身上入味。红辣椒半个切小丁，葱白切小丁，大蒜切碎备用。

油锅烧旺，虾投入锅中大火炸，至虾壳酥脆状，虾背爆开时捞出，沥干油。放少量油，将切碎的蒜末入油锅煸炸，有蒜香飘出时关火，捞出蒜末，将面包粉与蒜末拌匀。将备用的红辣椒小丁、葱白小丁，均倒入刚才炸蒜末的油锅里煸炒，然后倒入沥过油的虾，迅速倒入一小勺料酒增香，接着倒入一小勺椒盐，翻炒数下后，倒入调了蒜末的面包粉翻炒，使面包粉、小红椒丁、葱白丁都均匀裹在虾身上，关火，撒小葱花，装盘。

呵呵！外酥里嫩，香浓味美的开背虾就做好了。虾头一定不要扔掉哟！

