



地方风味

高邮蒲包肉

文 / 徐永清

香来说,虽是最后展现的,是姗姗来迟的,也是淡淡的。这些复合的香,互相衬托,相互融合。

就这蒲草要略做交代,它是水生宿根性草本植物,只长在水边或池沼,叶子修长,随风招摇。蒲草通常用来编织蒲包,在水乡,蒲包仅用来装鱼虾螃蟹之类的水族,轻而透气,但不结实,几乎是一次性的。

用蒲包来包裹食材,烹制美食,应该是高邮人的一项发明。这个蒲包不大,就通常男士的钱包大小。蒲包肉的制作并不复杂,主要食材就是猪肉,以五花肉最好,肥瘦相间。肥与瘦的比例,大致为6:4。太肥油腻,太瘦老而发柴。也有人选用前腿肉的,任凭选择哪个部位的猪肉,原则就一个字:嫩。蒲包肉的肉泥加工,通常是用刀斩出来的,故细腻精致。肉泥加工好了,还要加放各种作料,由于各个作坊的作料不尽相同,加之好些人家采用的是祖传秘方,故难以一一说。待肉泥与佐料搅拌均匀,将其塞入蒲包之中,把袋口扎牢,再用细绳拦腰扎紧,形成上小下大的葫芦状,煮熟便可。

走在高邮的街头,只要你稍稍留意,每个熏烧摊都有蒲包肉。这些蒲包肉或放于玻璃柜中,或放于案板,堆积得像座小山。通常在食客购买之际,摊主才将蒲包拆开,将葫芦形的肉取出,先横着拦腰切一半,再竖着切一半,然后将其切成硬币般的薄片。蒲包肉都是现做现卖,现买现吃。

常言道,一方水土养一方人。高邮人不仅喜欢吃双黄蛋、麻鸭,对蒲包肉更是情有独钟。高邮人每每谈及蒲包肉,总是眉飞色舞。就蒲包肉而言,在高邮,无论是大小餐馆,还是大餐小宴,都有其一席之地。若是招待外宾或是外地的客人,它更是一道不可或缺的美食。品尝之际,许多食客吃得是嘴咂咂的,笑眯眯的。由于蒲包肉的地域性很强,加之尚未形成工业化生产,出了高邮,再难觅其踪影。



家庭菜谱

【姜汁菠菜】

菠菜剪去根蒂,切成小段,在沸水里烫软,捞出挤干水分。姜切成很细的末,在油量很少的油锅里煸香,与芝麻酱、细盐、米醋调成味汁,浇在菠菜上拌匀。要注意,菠菜要买短于10厘米的小菠菜,比较鲜嫩可口。

【玉米小排胡萝卜汤】

玉米切小段,胡萝卜切小块,排骨洗净在沸水中焯去血沫。将所有原料与拍松的姜块,黄酒一同焖煮约40分钟,等汤浓料酥后加盐调味。小排可以事先用细盐腌后再洗净入汤,这样不管焖煮多久,小排的肉质都非常鲜嫩。

胡万里

【玉雪豆腐】

将一些蒜泥、韭菜花、辣椒油、卤虾油、腐乳汁、芝麻酱调好分装在小碗内待用。把水豆腐切成约一寸宽、五分厚的长块,放在锅内加入清水,用微火煮开约15分钟。待豆腐出现小孔胀起后,用漏勺捞到大碗内,蘸调料食用。特色:豆腐煮后雪白如玉,鲜嫩味美,用各种调料佐食,风味更佳。

【芥菜扒蘑菇】

将芥菜洗净,过水,沥干水分,切成小粒,备用。鲜草菇洗净、切片,过水,待其冷却。用调好味的高汤,加入芥菜、草菇片,勾芡,淋点油即可。特色:色泽青绿,口感滑嫩。

【竹笋三鲜】

将竹笋、支竹在冷水里泡发,2分钟即可捞出,备用。将竹笋、支竹改刀切3厘米的小段,猪心、猪舌切成宽3厘米的薄片。将金针菇、鲜蘑菇洗净,备用。将以上材料放入上等鲜鸡汤里焗,1-2分钟后即可捞出鲜蘑菇、金针菇和猪上杂,再过1-2分钟即可捞出竹笋,装盘淋鸡汤即可。鲜香爽口,支竹鲜香,猪上杂鲜嫩。注意事项:注意火候,用中火即可。用冷水泡发竹笋、支竹,用开水泡发会使营养流失。

【香椿拌水蕨菜】

将水蕨菜用手捏成约3厘米长的段,飞水,备用。将香椿用刀切成长约1厘米的段,飞水,备用。将所有材料与调料拌匀,装盘即可。特色:香椿嫩,有股清香味,水蕨菜口感香脆爽。注意事项:水蕨菜掰开会有一股黏汁,为了保持味道,最好用手捏断,如用刀,刀味会影响水蕨菜原味。由于香椿不易捏断,遂用刀切为佳,且出来会整齐点,避免参差不齐、杂乱的观感。

钱振兴

菜篮子

春日里有些毒野菜会伤人

春光明媚,人们在野外进行旅行、踏青时,多数人都会随手采些野菜带回家饱口福,但许多有毒的野菜往往会在

这时混杂在可食野菜里面,给采食者带来了极大的生命危险。下面是一些毒性强且分布广的常见有毒野菜:

毒芹,又名野芹菜、毒人参、白头翁。生在潮湿地方,叶像芹菜叶,夏天开白花,全株有毒,花的毒性最大。误吃后恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痹,严重的可造成死亡。

狼毒草,又名断肠草。高0.5至1尺,根浅黄色,有甜味;叶线形,花白色或黄色,还有紫红色;全株有毒,根部毒性最大;误吃后呕吐、烧心、腹痛,严重的可造成死亡。

老公银,又名野胡萝卜、蛇床子。叶柄白色,根在幼苗时为灰色,长大后呈浅黄色,像胡萝卜。老公银的幼苗和老鸦筋的幼苗相似,不易辨别,但老鸦筋的茎发红,无臭味;老公银的臭味很大。叶和根都有剧毒,误吃后会造死亡。

野生地,又名猪妈妈、老头喝汤。春天开紫红色花,有的带黄色,花的形状像唇形的芝麻花。黄色,叶上有毛,有苦味。误吃后吐、泻、头晕和昏迷。

曲菜娘子,冬季根不死,春天发芽,长出小苗。叶狭长较厚而硬,边有锯齿,大部分叶子贴着地面生长,秋后抽茎,高0.5至1尺多。籽很小,上有白毛。幼苗容易和曲菜苗相混,但曲菜叶较宽而软,锯齿也不明显。误吃了曲菜娘子脸会发肿。

苍耳子,又名苍耳棵。生长在田间、路旁和洼地。三四月份长出小苗,幼苗像黄豆芽,向阳的地方又像向日葵苗;长大后粗大,叶像心脏形,周围有锯齿,秋后结带硬刺的种子。全株有毒,幼芽及种子的毒性最大。

此外,还有曼陀罗(山茄子)、毛茛(猴蒜)、天南星(蛇玉米)、红心灰菜(落葵)、牛舌棵子、石蒜(野大蒜)等,都绝对不能食用。文 / 钱伟



厨房提示

野菜最好晚餐吃

很少有人知道,野菜吸收日光的能量比一般蔬菜强得多,是光敏性食物。光敏性食物被吸收后,所含的光敏性物质会随之进入皮肤。如果这时照射强光,就会发生植物性日光皮炎。吃野菜时需把野菜叶子的背面翻看一下,上面毛茸茸、摸起来有些糙手的,一般都具有较强的光敏性,比如说马齿苋、芥菜、灰菜、马兰头、红花苜蓿等。食用这些野菜后,最好在室内停留1个小时左右,避免阳光直射,或直接将野菜安排在晚餐时食用,就能在一定程度上避免发生光敏反应。

文 / 齐建荣

煮妇经

竹笋好吃慧眼挑

文 / 齐建荣

过了立春,雨后春笋便踏着轻盈的脚步而来。笋生长于不同的土壤中,品质也不相同,一般有黄泥笋、黑泥笋和沙泥笋之分。黄泥笋味鲜肉细,质量最佳;黑泥笋优于沙泥笋,但比黄泥笋差些;沙泥笋纤维粗,味也比较淡。

鉴别竹笋的品质,一要看根部,根部的

“痣”要红,“痣”红的笋鲜嫩,“痣”色深紫的笋比较老。二要看节,节与节之间距离越近,笋越嫩,笋体粗壮,笋节短小的是嫩笋。三要看壳,外壳色泽鲜黄,或淡黄略带粉红,笋壳完整,紧贴笋肉,饱满光洁。四要手感饱满,肉色洁白如玉。笋提在手里,应是干湿适中,周身无瘪洞,无凹陷,无断裂痕迹。另外,还可用指甲在笋肉上划一下,嫩不嫩一划便知。

笋买回后暂时不吃,通风干燥阴冷之处,也可以剥去笋壳放入冰箱冷藏室,或整块煮熟后冰冻,放置时间更长些,或在切面上先涂抹一些盐,再放入冰箱中冷藏也可。

圆台面

四鲜之首——春韭

文 / 野泉

春日踱步畦边,犹有寒意的风中,那一抹冒出土的韭菜,看了总让人精神为之一振。

市面上,一年四季都买得到韭菜。但是,四季里,只有春天的韭菜才被赋予浓浓的诗意。夜雨剪春韭,新炊间黄粱!这是诗圣的诗句。乡村也有首四鲜歌,曰:“头刀韭,谢花藕,新娶的媳妇,黄瓜妞。”春韭,为四鲜之首。

春天吃韭菜,除了包饺子,做春卷,还可以炒很多东西。而我,最喜欢吃炒鸡蛋。炒鸡蛋做起来简单,三句话便可说完:起油锅,下韭菜,将熟时下打散并加了盐的蛋液翻炒。当然,即使这么简单的一个韭菜炒鸡蛋,炒法至少有三种。除刚才说的那种外,还可以先煎蛋皮,再与韭菜同炒,又或是将切碎的韭菜拌匀在蛋液里煎,做成大煎饼。

尽管每种炒法各有微妙,但你品尝的却是那不变的清香。其实,韭菜也是有脾气的。人的一些脾气,或温婉宁静,或热情激昂,或绵软如水,或暴躁似火——在它身上同样无一例外地都可以找到。

你吃的炒鸡蛋,或者炒的许许多多东西,还有包饺子,做春卷什么的,只是它将其本性隐忍未发罢了,若是你生吃,或者,品尝一下我们农家的特殊炆韭菜——将择好洗净的韭

菜切成小段,撒盐用手翻一翻,挤出汁液,倒上捣好的蒜泥,加盐,加味精,加麻油,拌匀即成。这个菜平时是不加蒜泥的,现拌现吃,味道不错,给人的感觉是清淡爽口。但是,在我们乡下,不知是谁的发明,将蒜泥加进去,还要放上一些时间,就与常规的韭菜吃在嘴里判若两味了。韭菜在蒜的掀动下,将自己的野性——辣,一展无遗。而且是越吃越辣。

韭菜之辣是隐忍的,是有条件方发作的。它不像辣椒的辣——火爆,无遮无拦;也不像大葱,辣中含甜,甜中蕴辣。它在菜家族中倒有几分像林冲的性格。

