食神会

鸡爪菜

文/张才行

今天，见邻家买了把鸡爪菜，不禁勾起了我无尽的思绪。

鸡爪菜是江南一带土称，江北一带有称“小孩拳”的，皆因形而名，是一种古老的多年生的比种子植物还低级的草本植物，以孢子繁殖，嫩叶可食。在我的记忆中，它真是一道不可多得的美味佳肴。

清明左右的鸡爪菜是极嫩的，上面附着一层白白的茸毛。记得我用手掐断它们时，从断口处会流出一种黏黏的液体，那是它们的血呀！这时我总有一股趴上去吮吸一口的冲动，因为我觉得那滋味该是清甜的。

母亲做这菜是极拿手的。每次母亲烧制时，我总在一旁观看，因此我闭着眼也能说出。她先将野菜洗净，用开水烫一下，叫掸水，据说可去涩味，然后切寸长。配料是大蒜，也洗净切寸长。之后在锅里下油，火要旺，待油有八成熟时，先下蒜，一有香味，即刻下野菜，同时下盐，黄酒少许，反复炒。再下两勺红辣酱，这是最必要的，没它则不好吃。临盛盘时，再放点味精。这样，不消七八分钟，一盘香喷喷、辣滋滋、脆蓬蓬的鸡爪菜便做好了。此时在一旁早已口舌生津的我迫不及待伸出手，也不管它热气腾腾，拣起就往嘴里塞，母亲笑骂：这只馋猫。

记得李笠翁《闲情偶寄》中说：“吾谓饮食之道，脍不如肉，肉不如蔬，亦以渐近自然也。草衣木食，上古之风，人能疏远肥腻，食蔬蕨而甘之。”我食蕨而甘之，并非效上古之风，只是喜欢它的那种清淡和野香，更主要的是喜欢母亲的那份手艺。那别有一种回香，别有一种余味的普普通通的野菜，令我至今还深深不忘。

厨房提示

春季吃菠萝要当心

菠萝里有三种不好的成分：

甙类 是一种有机物，对人的皮肤、口腔黏膜有一定刺激性。所以吃了未经处理的生菠萝后口腔觉得发痒，但对健康尚无直接危害。

羟色胺 是一种含氮的有机物，有强烈地使血管收缩和使血压升高的作用，每100克果汁中含2.5毫克~3.5毫克。吃多后直接的反应就是头痛。

菠萝蛋白酶 是一种蛋白质水解酶，吃到胃里后就被胃液分解破坏，但是有少数人对这种酶有过敏反应。所谓菠萝过敏就是指此而言。

【爱心提示】

如果为了保持菠萝的生鲜口味，可以把切成片或块的菠萝放在盐水(一般烧菜的咸度)里浸泡30分钟左右，再用凉开水浸洗去咸味，也同样可以达到脱敏的作用。

菠萝去皮和果丁后，切成片或块，放在开水里煮一下再吃。菠萝蛋白酶在45~50℃就开始变性，到100℃时，90%以上都被破坏；甙类也同时可被破坏消除；羟色胺则溶于水中。经煮沸后口味也得到改善。

文/刘峰

风情厅

晶莹清甜芦荟羹

文/汤小小

周末到菜场买菜，看到芦荟饱满的叶子，绿油油的要滴出水来，不禁小声感叹：这个怎么吃啊？摊主眼疾手快，拿过一片叶子，摊平在砧板上，用小刀麻利地将绿皮剥去，只见绿皮飞扬，白色的芦荟肉就暴露在空气里，看上去晶莹剔透，像软滑的果冻。

在摊主的介绍下，我决定回家做一锅芦荟羹，好好滋补一下被电脑辐射摧残的身体。第一次做，心里有些小小的喜悦和期待。

银耳用温水泡开，像一朵朵纯洁的云，撕成小瓣，放入电炖锅中，加入水、红枣和冰糖，插上电，小火慢慢地炖。一个小时后，银耳变得如娇弱的浮萍，此时，将晶莹的芦荟放入锅中。买菜时，摊主已将芦荟肉切成丁状，一颗颗，像天上的星星。

再炖几分钟，有淡淡的香甜味在空气中弥漫，和排骨汤浓郁的香气比起来，它就像天空不经意飘过的白云，若有若无，却可以让心情瞬间变得清爽。

二十分钟后，一锅清透的芦荟羹就大功告成了，揭开盖子，白的银耳，透明的芦荟，上面飘浮着几颗红枣，纯洁得让你不忍搅动勺子，又迫不及待地想尝尝它的甘甜。

汤入口，清甜，绵软，黏稠，从喉咙一路滋润到胃，怎么喝都不腻。忍不住抱起碗，一口气喝到碗见底。

从此，我就爱上了芦荟羹，上火了，心情郁闷了，都要炖一锅，慢慢地品，慢慢地喝。小小一碗芦荟羹，简单好做，一学就会，却可以从味蕾甜到心。

圆台面

我家的厨艺大赛

文/刘伟

为了提高全家人厨艺水平，在日常能吃到更多可口的家常饭菜，经家庭会议认真研究并通过——举行刘家2012年第一届家庭厨艺大赛，在办公室工作大半辈子的老爸还制定了评奖细则，弄得跟国际美食大赛似的。

为了在比赛中有上佳表现，拿到冠军，全家人都在暗自用功，就连年仅九岁的女儿在学习之余也研究起了菜谱，一时全家掀起了一股备战厨艺大赛的“热潮”。平常都不太愿光顾的厨房成了全家最最热闹的地方，真可谓是你刚走来我登场，热热闹闹备战忙。

比赛按照抽签顺序依次进行。最先上场的是老妈，她做的是一道家常菜——蚂蚁上树，虽然还没有吃到嘴里，那香气早把我肚子里的馋虫给勾出来了。接着是老爸端出了他的拿手菜——清蒸狮子头，粉色的狮子头配上翠绿的菠菜和火红的辣椒，在色彩上就很刺激食欲，我只觉得肚子早就唱起了空城计，要不是我还要比赛，肯定早拿着筷子来一个风卷残云了。老婆做的是红烧鲤鱼，不但着色鲜亮，形态也好看，更绝的是拿一颗红樱桃点缀鱼眼，如红宝石一样。妹妹一向最喜爱素食，她做了一道西芹百合，又做了一道莲子银耳羹，绝对的清爽可口。女儿也不甘示弱，做了一道西红柿炒鸡蛋。最晚上场的是我，我做的是香菇猪蹄汤，那可是我两个小时之前就炖上的，主料是猪蹄、香菇，配料有花生米、铁棍山药及各种调料。这道菜既营养丰富，又美容养颜，这可是我从电视美食节目上学来的，我想肯定受欢迎。

饭后，我们坐在一起对当天的比赛进行总结。经过激烈的讨论，评出了最终结果：爸爸获得最佳口味奖，妹妹获得绿色饮食奖，老婆获得了最佳创意奖，女儿评了个最具成长力奖，老妈很低调，说把奖让给我们，结果评了个最佳风格奖，我也荣获了厨艺进步最快奖。刘家2012年第一届家庭厨艺大赛获得了圆满成功。

家庭厨艺大赛，不但提高了全家人的做菜水平，更凝聚了大家对家人的爱，让一家人生活得更加温馨和睦，幸福安康。

煮妇经

“一闻”“两看”巧选鸡肝

闻气味：新鸡肝鲜的是扑鼻的肉香，变质的会有腥臭等异味。

看外形：新鲜的是自然充满弹性，陈的是失去水分后，边角干燥。

看颜色：新鲜的熟鸡肝有淡红色、土黄色、灰色，都属于正常；黑色要么不是新鲜的，要么就是酱腌的；鲜红色是加了色素吸引顾客的。颜色越本色越放心。

【温馨提醒】最好不买熟肉制品，因为加工后很难以分辨是不是病死肉，自己制作最放心。文/刘玉雯

药膳房

春日养肝药粥香

【梅花粥】

白梅花5克，粳米80克，先将粳米煮成粥，再加入白梅花，煮沸两三分钟即可，每餐吃一碗，可连续吃三五天。食欲减退者食用效果颇佳。

【银耳百合香蕉羹】

将干银耳浸泡，摘去蒂梗，洗净，蒸30分钟；鲜百合去蒂洗净，香蕉去皮切片；将以上食材同放炖盅内，加枸杞、冰糖、水适量蒸30分钟即可。银耳入肺、胃、肾经，能提高肝脏解毒能力，起到保肝作用。

【山药薏米粥】

将山药、薏米、莲肉、大枣与小米共煮粥，粥熟后，加白糖少许。春季肝火旺盛，易导致脾虚，脾虚会引起消化系统紊乱，导致消化不良、拉肚子。因此，养肝时要注意健脾。山药含淀粉酶、多酚氧化酶，有利于脾胃消化吸收，能平补脾胃。煮山药以15–20分钟为宜，以免破坏其中的淀粉酶，制作时要先放薏米，后放山药。另外，患有糖尿病和大便干燥的人禁食此粥。

【猪肝绿豆粥】

新鲜猪肝、绿豆、大米、食盐味精各适量。先将绿豆、大米洗净同煮，大火煮沸后再改用小火慢慢熬，煮成八成熟之后，再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，煮好后再加调味品。这种粥特别适合那些面色暗黄、视力减退、视物模糊的体弱者。 高花兰

春季润燥食谱

【蜂蜜萝卜汁】

洗净去皮切碎，榨汁备用。每次取60毫升萝卜汁，加入20—30克蜂蜜调匀服用，每日3次。

【蜜蒸百合】

将百合洗净，脱瓣，浸清水中半小时后捞出，放入碗内，加入蜂蜜，隔水蒸约1小时即成。

【蜜饯雪梨】

洗净去果蒂、果核，放在锅内，加水适量，煎煮至七成熟烂。水将耗干时加水适量、蜂蜜250克，再以小火煎煮熟透，收汁即可。待冷，放瓶罐中储存备用。

【百合莲子粥】

将莲子清洗干净，置于水中泡发。干百合、大米分别淘洗干净后，与莲子一同放于锅中，加水适量，先用旺火烧开，再用小火熬煮，待快熟时加入冰糖，稍煮即成。

【百合花山药粥】

将山药清洗干净，削去表皮，切成薄片。大米淘洗干净后与山药一同入锅，加水煮粥，粥快熟时加入洗净的百合花。当粥煮至两次开沸后，放入冰糖，冷却后即可食用。

刘玉雯