

食神会

微山湖名吃
老鳖靠河沿

图文／李海流

药膳房

“老鳖靠河沿”是微山湖边有名的地方特色小吃，这种乡土气息浓郁的地锅菜在微山湖边的渔民家庭中现在还经常能够吃到。过去，湖中渔民在船上生活，为了节省烧火的柴草，一般将现捕的活鱼用湖中水在大铁锅中炖，锅边贴上手掌大小的面饼，鱼熟了，锅饼也蒸熟了。吃着鱼就着面饼，喝着鲜美鱼汤，一顿饭吃得有滋有味。

据说“老鳖靠河沿”这道菜与乾隆皇帝下江南有关。乾隆帝下江南时路过微山湖，来不及备办膳食，便有老渔民献上此菜，乾隆帝吃后，觉得口味甚好，问此菜名。这菜原是湖中渔民的家常饭，并无名称。老渔民灵机一动，回称道“老鳖靠河沿”。随从官员忙附和说：闻听乾隆爷下江南，路经微山湖，连湖中千年老鳖也来岸边朝拜，乾隆皇帝闻言大悦。自此之后，这道菜就有了“老鳖靠河沿”的名字。

到过微山湖的人，总会听说“老鳖靠河沿”的吃法。然而要想吃到真正的“老鳖靠河沿”却不是件容易的事，因为菜中的老鳖不一定是真正的老鳖（甲鱼），而是用面食贴制的锅饼，贴锅饼用的正宗面料是芒子米碾成的面粉，现在随着人们生活水平的提高，下湖采摘苦芒草结的芒子米已经成为稀奇的事了，所以要想吃到真正的芒子米锅饼很难，现在做锅饼用的面料一般是豆面掺小麦面或玉米面。地锅里的菜肴不光有鱼，有的还扩展到牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉等。

做“老鳖靠河沿”这道菜时，先在菜锅里加上齐全的作料，用

柴火将鱼汤煨开，鱼可以是微山湖中乌鱼或鲫鱼，有时还要拌以土豆相炖，等到菜熟至七成，往锅里添一碗水，再把揉好的面揪成拳头大小的面团，在面板上拍成饼子，用手掌托着，稍微往饼子中心蘸点水，往热锅上一贴，饼子就贴在菜锅的边沿上了。整个锅沿贴满之后就像一只只老鳖爬满河沿，这就是所谓的“老鳖靠河沿”。把锅盖严后，锅下要不停地烧火，咕嘟咕嘟的声音从锅中冒出，鱼的鲜美味道全都被“老鳖”喝进肚里。待锅烧得大冒白气时，停下火来焖一会儿就能掀锅了，只见金黄的锅饼整齐地排在锅沿上，发出沁鼻的香气，拿起小铲在锅的四周一铲，锅贴全都滑落到菜锅底部。当你拿起喷香的锅饼，咬上一口牛蹄筋儿似的，其味道美极了。如今，由于人们生活水平的提高，渔民的菜肴逐渐丰盛起来，但“老鳖靠河沿”这道菜却一直在渔民的餐桌上流传下来，来微山湖旅游的客人，常常提出要品尝“老鳖靠河沿”这道地方名菜。

谷雨时节品美食
饱了口福益养生

古书上有记载，谷雨养生有着事半功倍的效果。因此，不妨自烹美食，既饱了口福还强健了身体。

【香椿拌豆腐】

香椿、豆腐、盐、味精、麻油。将豆腐切块，放在锅中加清水煮沸，沥水，切丁；将香椿洗净，稍微焯一下，切成末备用；在碗中放入盐、味精、麻油。加入香椿搅拌均匀；最后淋在豆腐上再轻轻地搅拌均匀即可。

【椿芽金鱼】

香椿、鸡蛋、面粉适量。先将鸡蛋打入碗内调匀，再将香椿洗净，去硬梗，撕成小杈，放入碗内，加些面粉调拌上蛋粉糊；油锅烧热后，将拌好的香椿投入炸成金黄色捞出码入盘内，撒上花椒盐即可。

【菊花鳝鱼】

粗活鳝鱼 1 斤（两条），白糖、番茄酱、干淀粉、黄酒、白醋、食盐、葱、姜、湿淀粉、麻油、蒜泥各适量，花生油。鳝鱼宰杀、剖腹去内脏，去骨去皮，切成 2 寸 5 分长片块，用刀顶头斜批成两片（末端不批短），再直切成条状（一头不切断）加黄酒、盐、葱、姜浸渍起来，然后再逐个拍上干淀粉；将番茄酱、白糖、白醋、湿淀粉一起放入碗内，加适量水调成芡汁。烧锅置旺火上烧热，锅内倒油 1 斤，烧至八成热，将鳝鱼抖散入锅炸至金黄色，捞出装盘，锅内留少量余油，投入蒜泥煸炒出香味，倒入调好的芡汁烧沸后淋入麻油，起锅浇在菊花鱼上即成。

【三色汤】

黄豆芽、姜丝、红大椒、植物油、白醋、湿淀粉、鸡汤、食盐、麻油、味精各适量。将油锅烧热，下黄豆芽煸炒几下，放入白醋炒至八分熟，出锅备用；将锅内放入鸡汤、姜丝，烧开后把红大椒入锅再次滚开后，将黄豆芽、盐、入锅，再用湿淀粉勾芡，淋上麻油出锅即成。

菜篮子

春季适合吃的食物

自然界的规律是春生、夏长、秋收、冬藏。春季春阳升发、乍暖还凉，不但要合理地调理饮食，还要有目的地选择一些适合春季的食物。

樱桃素有“春果第一枝”的美誉。樱桃营养丰富，其铁的含量尤为突出，居水果首位。樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气，调中益颜，健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺、鼻出血等症及患热病者应忌食或少食。

山药药性味甘平，具有补益脾胃、补肺止咳、益肾固精的功效。山药的纤维素含量高，所含胆碱、黏液质等成分，能提供人体大量的黏液蛋白，可减少皮下脂肪的沉积，对人体有特殊的保健作用。

在春季多风的季节里，蜂蜜是最理想的保健饮品。每天早晚各饮用一杯，既可润肠通便，又可预防感冒，清除体内毒素。冲服即可，不需煎煮。由于蜂蜜富含可迅速吸收的糖分，是高能量的食品，减肥者不可贪吃。

薏米所含蛋白远比米、面高；人体必需的 8 种氨基酸齐全，且比例接近人体需要；脂肪中含有丰富的亚油酸，所含 B 族维生素和钙、磷、铁、锌等无机盐也十分可观，且易被消化和吸收。

菠菜是一年四季都有的蔬菜，但以春季为佳，其根红叶绿，鲜嫩异常，尤为可口。春季上市的菠菜，对解毒、防春燥有益处。中医也认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多，有碍肌体对钙和铁的吸收，吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。

银耳具有润肺止咳、补肾健脑、健身、嫩肤的功效，可以提高机体的免疫能力。银耳能提高肝脏的解毒功能，保护肝脏。文 / 张伟

风情厅

假期自制休闲小食

假期里如果不远行，选择在家里休息，不妨找点小乐趣，做一些休闲小零食和饮品，似乎更符合休闲假期的特质。

南瓜雪糕

原料：南瓜（连皮蒸熟）250 克，鸡蛋黄 2 个，砂糖 80 克，牛奶 125 克，鸡蛋白 2 个。

做法：蒸熟的南瓜去皮与鸡蛋黄、砂糖（60 克）、牛奶放入果汁机中搅拌约 30 分钟，将鸡蛋白与砂糖（20 克）打发成蛋白霜倒入南瓜糊中拌匀，避免破坏泡沫。过筛去杂质。倒入容器中，放进冰箱冷冻室，冷却凝固 3-4 小时，即可食用。

粗粮饼干小冰点

原料：粗粮饼干 3 块，冰糕 2 个（选奶油多

厨房提示

陶瓷碗别用消毒柜消毒

有些颜色鲜艳的陶瓷碗碟，其釉质、颜料里含有铅、镉等重金属。平时这些物质是较稳定的，但遇到高温就容易析出。而消毒柜在工

作状态下，内部温度可高达 200℃。用这些经常被放进消毒柜的彩色瓷器放置食品，会使食品受到不同程度污染。而且，搪瓷制品表面的珐琅在高温下会逐渐分解，对人体健康不利。所以，陶瓷和搪瓷碗碟都尽量不要用消毒柜消毒。

文 / 王永兰

冰巧克力奶咖啡

原料：咖啡 30 克，巧克力 30 克（用开水稀释成糊状），牛奶 125 毫升，冰块适量。

做法：在透明的杯中先加 10 克巧克力糊，然后加满冰块，再倒入牛奶、咖啡（用开水冲开），即可饮用。以上原料可以制作 3-5 杯。

甜甜圈

原料：高粉 400 克，水 250 克，酵母 10 克，甜面团（高粉 100 克，鸡蛋 1 个，砂糖 60 克，盐 10 克，奶粉 15 克，黄油 60 克，水 30 克，一同放入盆中搅拌均匀），油、砂糖各适量。

做法：把面粉倒在盆里，再把水、酵母一起倒入面粉中搅拌，揉成光亮的面团，然后用保鲜膜盖上发酵，大约变大一倍后取出，撕成小块与甜面团揉匀，面团切成每 60 克一份，所有面团揉至滚圆后静置 10 分钟，然后用手在面团中心挖洞做成甜甜圈的形状后，放入油锅中炸至两面金黄捞起，裹上砂糖即可食用。文 / 王小溪

海带银耳羹

海带、银耳、冰糖适量。将海带洗净切碎，银耳泡发后与海带一起加水用文火煨成稠羹，加冰糖适量。1 日内服完，可常服。张继东



【蘑菇炒山药】

干蘑菇、新鲜山药、芹菜、淀粉、盐、酱油。将蘑菇洗净，用热水泡至变软，泡菇水留下备用。山药去皮切小片，芹菜切小片。油热后，加入蘑菇、山药、芹菜炒熟，接着倒入泡菇水，待汤汁略收干后，加入适量淀粉勾芡，加入适量酱油或盐调味即可。

【海带银耳羹】

海带、银耳、冰糖适量。将海带洗净切碎，银耳泡发后与海带一起加水用文火煨成稠羹，加冰糖适量。1 日内服完，可常服。张继东