

圆台面

甜瓠子苦瓠子

文 / 徐永清

前不久,有个朋友请客,席间品尝了一道美食——开洋炒瓠子。这菜不错,瓠子清香,本色低调;开洋跳色,个性张扬。此菜看似寻常,却清新爽口,齿颊留芳,个个叫好。酒店做菜,有时是不惜工本的,只要好吃,反正羊毛出在羊身上。故能赚得喝采,赢得回头客。现如今开洋的价格很贵,便宜的要几十块钱,贵的就上百了。粗菜细做,提高了档次,提高了身价。居家做菜,用虾皮炒瓠子同样好吃,只是品格稍为低点。

瓠子斩肉是夏季百姓的一道美食,选择大体一般粗细的瓠子,这样好加工、漂亮。将瓠子刨皮后,切成1.5寸长的小段,用小勺

或是小刀掏去中心的瓢,然后在瓠子的中空部位塞满肉泥,将其整齐地竖着放于锅中,最后放酱油、白糖、料酒、味精,放水漫过食材,大火烧开后,改用小火焖。期待之际,一道时令菜肴便做好了。此菜的特点是荤素结合,虽肥却不油腻,虽素却不寡淡。菜品之中,既有瓠子的鲜甜,也有猪肉的清香。

说到瓠子,其实它跟人一样,也有美丑之分,美的瓠子长得是长长的,细细的,且是上下一般粗细,跟丝瓜一样;丑的瓠子长得是一头大,一头小,比例严重失调。加之很多瓠子,长得既不像南瓜,又不像吊桶,歪瓜裂枣一样。

瓠子有甜的和苦的两种,甜的就是善,苦的就是

是恶。瓠子的甜只是微甜,不是蜜甜,瓠子的性味本来就是甘寒。人们食用甜瓠子,是种口腹的享受。可苦瓠子就有毒了,它应该是“瓠格”的裂变。苦瓠子含有一种植物毒素,专业名称叫做碱糖甙毒素。此毒素加热之后,也不易被破坏,一旦误食,便会引发食物中毒。生活中,年年都有误食毒瓠子的案例。

您看这苦瓠子可不就是人群中的恶人,真是害人不少。



本版选图:子尧

厨房提示

鲜黄花菜食前要冷水浸泡

鲜黄花菜里含有一种叫秋水仙碱的物质。它自身虽然无毒,但进入人体被氧化成秋水仙碱后就具有毒性了。由于秋水仙碱易溶于水,食用前可将鲜黄花菜用冷水浸泡2小时以上,或用开水烫一下后再用冷水浸泡2小时,这样就不会引起中毒。并且每次食用不超过50克为好。干黄花菜不含有秋水仙碱毒素,可以放心食用。 文 / 王修增



西北菜的五谷风情

文 / 晓欢

【黄馍馍】

原料:精选黄米面:糜子面 500 克、黍子面 100 克(糜子面:黍子面=10:2)红枣 100 克、红豆 500 克、酵头 250 克

原料说明:黄米有糯性和非糯性的区别。糯性称黍子,也称软黄米。非糯性称糜子,也称硬黄米。软硬黄米以 10:2 的比例混合,是黄老汉做黄馍馍的秘诀之一。

制作方法:和面:将糜子面和黍子面混合均匀,上锅炒熟,加入温水和面,放入酵头,和至不软不硬即可。发酵:放置室温 20℃ 的环境下发酵 10 小时以上。准备馅料:将红枣蒸熟去核,去核的红枣与红豆、绿豆(红豆绿豆比例为 6:4)入锅同煮,煮至豆子出沙,将三者搅碎晾凉。包馅:将和好的面揪成二两一个的剂子,包馅团成圆上,锅蒸 20-25 分钟即可。



【扁豆莜面鱼鱼】

原料:莜面400克,羊肉 40 克,土豆 80 克,小扁豆 100 克、色拉油 100 克,花椒面 8 克,葱花 100 克,盐 150 克,酱油 65 克,醋 17 克,胡椒 1 克,西红柿酱 70 克

原料说明:莜面,又称燕麦,是国际公认的保健食品。

制作方法:用温度在 85℃-95℃ 的开水和面,和至不软不硬即可。揉成手指大小的条状,双手合拢挤出鱼状,备用。制作羊肉酱:土豆切成小丁,羊肉切好;用色拉油、花椒面、葱花、盐和酱油将羊肉和土豆炒熟;加扁豆、醋、胡椒、西红柿酱和水,小火熬制 5 至 10 分钟;加入做好的莜面鱼鱼,鱼鱼煮熟即可食用。



【黄米凉糕】

原料:江米 180 克、黄米 60 克、红枣 15 克、葡萄干 5 克、白糖 15 克、金瓜 40 克、玫瑰酱 30 克。

制作方法:浆米:将江米、黄米淘干净,加入米汤、面汤和温开水;放置在温度为 20℃ 以上的地方,浆 24 小时至米粒胀大圆润,酸味正常备用。熬米:浆好的江米、黄米称出标准量,淘洗干净高压锅中加入 3000 克水,烧开;倒入江米熬煮,开起后舀出多余米汤;继续熬制,边熬边搅,直至米熟有筋劲;软硬度合适,盖锅焐 3-5 分钟。熬黄米:淘干净的黄米倒入 1500 克开水锅中熬制,边熬边搅;舀出米汤,加入熟金瓜汁调色;江米粉用水化开搅入锅中,搅 15 分钟;软硬适合,盖锅焐 3-5 分钟。



【香豆酥饼】

原料:河套雪花粉 1000 克、奶粉 100 克、胡油 50 克、白糖 100 克、小苏打 2 克、安琪干酵母 10 克、植物油 150 克、胡油 100 克、白糖 100 克、香豆粉 5 克。

原料说明:

制作诱人的香豆酥饼,关键在于香豆这种特殊香料的使用。香豆是西北回族人家制作面点时常用的传统调味料,有特殊的清香。收获后将叶子和果实晒干,用少许胡麻油煸炒。炒过的香豆叶子和果实颜色更绿、香味更足,之后再研磨成粉使用。过去,西北人家都要蒸花卷、烙馍馍,香豆的特殊清香让这些普通的面食充满惊喜。

制作方法:制起面:将酵母加入河套雪花粉中,用温水和成软面团;放在 22℃ 室温中,醒发半小时即成起面,俗

称老肥或面起子;和面:取发好的起面加入小苏打、白糖、胡油和水,和成面团揉均匀,面团光滑,稍饧等待;调油酥:胡油称好,加入河套雪花粉、白糖、香豆粉搅拌均匀成稠面糊状,待用;成形:将和好的面团擀成,长 55 厘米,宽 30 厘米的长方形,然后抹上调好的油酥,撒上干面粉 50 克,折起后从中间切开(要折得窄一些)下剂,将刀切的横面上从左到右盘旋卷起,即成饼坯;烤制:烤炉升至上下温 200℃,将生坯入炉烤 20-25 分钟(家中没有烤箱的,也可用厚底平锅两面烙熟)。

