

食神会

鲁南白粥

文 / 李海流

白粥算得上是鲁南最传统的一种早点饮品了,据传是源于秦汉战争时期,算来已有两千多年历史了。鲁南的粥指的是用小米和黄豆共同磨制成水浆而烧制的白粥,而不是南方人广义上用大米熬制的稀饭。粥的做法比较复杂,采用优质的大豆和小米按一定的比例经过浸泡、磨浆,然后按一定的比例投入锅,慢慢熬制而成。

当然,烧粥的技巧也不是一般人一两下就能掌握的,锅一定要用大号的铁锅,水最好用山泉水。烧粥刚开始需用大火猛烧,待快要开时改用小火慢慢熬制,在熬制过程中要用勺子不停地搅锅,以防糊锅。粥的稀稠关键在浆的多少,绝不能看着粥稀,就往锅里加一些面粉,否则是要“砸锅”的。火候到家的“粥”并不是纯白色的,而是带有一点淡淡的黄,那色泽看着诱人,在没出锅时早就醇香扑鼻了。熬好的粥一定要用特制的大粥缸来盛,这种“缸”就是用陶土做成的特大型陶罐,口

和底都很小,肚子却极大,一缸能装一二百碗。缸的外表通常是用麦秸包裹,然后在外面套上白色的布套,布套上往往用隶书写一个大大的“粥”字。这种装备既美观又能保温,即便是在寒冬下雪的天,缸里的粥放上五六个小时依然是滚烫的。舀粥的勺子也是特制的,传统上用较粗的竹竿截去一头,留个节做底,在侧面绑上一个瓢,大小以一瓢一大碗为准。

鲁南人在喝粥的时候往往还要买上几根油条泡着吃。粥的味道是极其浓郁的,醇香细腻,夹杂着豆香和米香却是另一种别样醇正的清爽。一碗喝完,再看看手里



的碗——干干净净的,就像刚洗过一般,不粘碗的粥,那质量肯定是上乘的了。

鲁南白粥营养是非常的丰富,难怪一些老年人,每每在晨练之后,总会去端起一碗粥,慢慢啜,细细品,每当在粥摊前喝粥的时候,我看着这些老年人幸福的样子,一度成了我梦想中的老年美景。现在,即便是在偏远的农村,那些拄着拐棍遛弯或撑着竹

篮子赶集的老爷爷们,也总不忘聚到卖粥的摊点去坐坐。几日没见的老哥们,端起粥碗就是一番海阔天空,世界有多大暂且不管,先养好了自己的身子多活几年倒是真的。于是,就有一位伸出碗来大声说:“再来半碗”……

厨房提示

人参不宜放冰箱

干燥的人参从冰箱取出时,参体原是僵硬的,而吸附空气中的水分后,参会变软,极易生虫、发霉。正确的方法是:用无毒的塑料袋或纸包好,放入盛有石灰的箱内,或者放在炒黄的大米罐内,这样可以保持参体干燥,质地坚实,煎汤时汁清郁香,也容易研粉食用。

文 / 胡安仁

药膳房

食疗防治小儿鼻出血四法

【银耳羹】

银耳 200 克用温水发泡 24 小时,洗净后放入锅内,加水适量置火上煎煮呈琼脂状,后加入冰糖 100 克,溶匀常食,有润肺养阴,清热宁血之作用。

【石榴汁】

鲜石榴 2 个,洗净切成小块,捣烂后,绞取汁直接服用,每日 2-3 次,有收敛止血、生津止渴之作用。

【荸荠汁】

鲜荸荠 200 克,洗净去皮捣烂滤渣取汁后,直接饮用,每日 2-3 次,有清热润燥、凉血止血、化痰止咳的作用。

【银耳粥】

银耳 10 克水发 24 小时后洗净,与粳米 60 克同放入锅内,加水适量煮呈粥状。调白糖 15 克食用,有养阴润肺,化痰宁血之功效。

小儿鼻粘膜娇嫩,血管丰富,极易损伤,加之有些小孩爱用手指挖鼻孔,这更易引起鼻出血。为防治小儿鼻出血,小儿平时应多喝水,多食蔬菜和水果。鼻腔内也要经常涂一些油类软膏,以减少粘膜干燥。文 / 刘玉雯

八仙桌

三套鸭

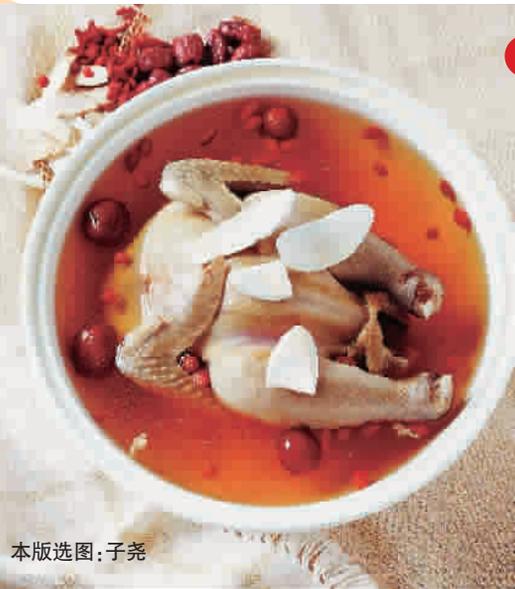
文 / 茅伯铭

“三禽一篮世无双,鸳鸯家鸭鸽内藏;层出不穷尝异味,楼头放鹤忘回乡。”这是清人赞美扬州名菜三套鸭的诗咏。

三套鸭是上海扬州饭店莫家菜中的特色菜、功夫菜,采用家鸭、野鸭、菜鸽套制,焖炖而成。三禽合食,一菜三味,制作之奇,为全国菜典中翘楚。此菜最初在扬州筵席上出现,至清代乾、嘉以后,传到山东济宁、济南一带,后来,北方有些城市的菜馆经常用于高档筵席。

其制作方法是:将活鸭宰杀、褪毛洗净后切断颈骨,在近背部颈处划破鸭皮,抽出筋骨。将鸭皮用刀向下翻剥,割断翅骨、骹骨和筋,抽出翅骨;向下翻剥露出腿骨,割断骨骹和筋,敲断腿膝骨,

抽出腿骨,再向下翻剥至肛门,割断肠,使鸭肉与骨架分离,掏出内脏,洗净,焯水后再洗净,修整成原状。光野鸭和光菜鸽用上述同样方法去骨,洗净焯水后再洗净。将鸽子从野鸭刀口处塞入野鸭腹内,并塞入水发冬菇片,火腿片,冬笋片,再将野鸭塞入家鸭腹内成三套鸭,入沸水锅稍烫后,胸脯朝上放入篾垫的大砂锅中,放入洗净脆肝,加葱结、姜丝、黄酒、清水,烧滚,撇去浮沫,用小火焖三小时,至鸭肉酥烂,去葱姜、篾垫,撇去部分浮油,捞出脆肝,切片,放在鸭面续焖 20 分钟,加盐、胡椒粉,味精调味后原锅上桌。这道菜制作精细,形态美观,家鸭肥,野鸭香,菜鸽鲜,滋味极佳。



本版选图:子尧

煮妇经

花蛤吐沙三妙招

用香油盐水浸泡:如果时间允许的话,可以用放了香油和盐的水来泡蛤蜊,用这个方法有一点要注意温度,水最好是 20 摄氏度上下,如果直接用水龙头里放出的自来水,水温低,蛤蜊不爱张嘴。用这个方法泡 2-3 个小时,蛤蜊会吐出很多泥沙。

来回摇晃:找个大点的,带盖子的盆或者盒子,把贝壳放进去,倒入少许水,没过即可,然后用手不停地来回摇晃容器,力度适中,不要过大,不然蛤蜊的壳子就会碎,摇两分钟后,蛤蜊晕了,会吐出不少泥沙,用水洗一洗再摇一摇,反复三次就差不多了。

焯水:这个方法是最直接最彻底去除蛤蜊中泥沙的方法了,不过要是用蛤蜊做汤的话就不要用这个方法,鲜味会流失。炒蛤蜊的话可以用。把蛤蜊放入开水锅中,盖上锅盖,一分钟后捞出。再用水冲洗,把花蛤里的泥彻底洗干净,沥干水分备用。用这个方法可以毫无保留地去除泥沙。海边一卖花蛤的小贩曾告诉过我,用焯过蛤蜊的水凉一凉,沙子会沉底,取上面的水再洗,这样可以保持蛤蜊的鲜味。文 / 胡万里



圆台面

腌嫩姜

文 / 朱秀坤

秋高气爽的白露、秋分之间,正是垛田人卖嫩姜的最佳时段。那刚挖出土的嫩生姜,鲜明的色彩才好看呢,真正的姜黄啊,一枝一枝的顶头,总是满溢着胭脂一般的艳红,如染了蔻丹的少女的指尖,嫩得一掐全是水。主妇们挑挑拣拣地买回去,清水清洗,刮去表皮,“笃笃笃”,切成一片一片,若想多腌些,干脆上“擦子”擦,沙沙沙,沙沙沙,快极了,擦得满心欢畅,擦得姜汁横流,这才撒上细盐,腌上半天,又将白糖熬成糖稀,放凉。这才将刚腌的嫩姜片翻个身,浇上糖稀,再揉一揉,顺手拈一片尝尝,脆,甜,香,鲜美着呢。这嫩姜不咸,有点辛,微微甜,提神,醒酒,又开胃又爽口,当下酒菜最合适不过了。

以后,吃早茶烫干丝,也会抓上一小撮拌在里面;喝白米粥,也要撩三五片搭搭筷子;有人吃碗面条也爱夹些堆在上面,当浇头;一些嘴馋的甚至无缘无故地也要弄几片嚼嚼,嚼得“嘎吱嘎吱”的,美得不行,呵呵,上瘾了。

是的,腌嫩姜就有这等诱人的魅力。于是,水乡人出远门,总要带上几瓶腌嫩姜上路,流落在外的,还要眼馋得托人捎去一罐。闲时尝尝,喝早茶时品品,同乡



喝酒时更是献宝似的亮出来,就着一壶老酒喝得心满意足,在他们心里,水乡的腌嫩姜已成了乡愁的载体,而舌尖上的滋味其实更是胃里熟稔的家乡美食啊。

只是,垛田生长的生姜过了中秋,就长成老姜了,姜水足,不复甜,却宜做酱生姜,也简便,切片或切丝,压在酱油中酱成。如乡贤郑板桥在家书中说的,“天寒冰冻时暮,穷亲戚朋友到门,先泡一大碗炒米送手中,佐以酱姜一小碟,最是暖老温贫之具”。想想,在雪花纷飞的冰冷的时节,一碗烫手的炒米茶,一碟暖胃的酱生姜,又饱腹又祛寒,对于上门求助的亲戚朋友,该是多么体贴周到抚慰心灵的招待。这一待客习俗,至今在水乡仍然存在。

差点忘了,生姜不仅是一道菜,一种调料,更是一味药,道是“早吃三片姜,胜过人参汤”,何况是如此美味的腌嫩姜或暖老温贫的酱生姜呢。

花生的健康吃法

【花生甜杏泥】

花生、甜杏仁各 15 克,蜂蜜适量。将花生、甜杏仁捣烂成泥状。服法:每次取 10 克,加蜂蜜,开水冲服。早饭前,晚饭后食用。可增强润肺止咳之力。适用于久咳气短、干咳少痰者。

【花生赤小豆汤】

花生、赤小豆、大枣各 60 克,加水煮成汤。一日数次服食。本方三种食物中含丰富的维生素 B1,有补益脾胃作用。

【花生红枣汤】

花生 120 克,大枣 30 克,加水煎服。亦可嚼食花生,用大枣煎汤送服。临床经验证实,花生与大枣配用能补脾益血、止血。

需要引起大家注意的是,花生在地里生长时,其外壳多被病菌或寄生虫卵污染,生食时很容易受其感染而患各种疾病。如果吃了被鼠类污染的生花生米,还会患流行性出血热。另外,花生米里含有大量脂肪,如果过多生食还会引起消化不良,腹痛腹泻。

可是,炒炸花生米营养差。花生米经过火炒或油炸以后,其所含的维生素会被炒炸时的高温破坏掉,因此,花生米最好不要火炒或油炸。

因而,选用上面推荐的健康吃法,无疑是非常明智的选择,愿每位热爱生活的朋友,都能成为美食的忠实粉丝。文 / 孙凝凝



米醋花椒水治胆道蛔虫症

取米醋 100 克,花椒 9 克。将花椒研成细末,米醋加水 100 毫升,共放锅中煮开,1 次温服。每日服 2-3 次,连服 2-3 天可愈。文 / 郭旭光