

食神会

活色生香西施舌

文 / 戴勤锋

中国菜除了讲究色香味,往往还有一个好听的名字。例如西施舌。

西施舌又名沙蛤,广泛分布于东南沿海一带的浅滩泥沙中,尤以福建出产为最。这种扇形小贝类,外壳黄褐色,顶端有点紫,没有外界干扰时,就会从壳里吐出一小截白嫩的肉来,看上去像极了一条丁香小舌。关于它的来历,还有个凄美的传说。春秋时,越王借西施之力灭了吴国,大局既定,正当西施想回来的时候,王后却怕她得宠威胁到自己的地位,就秘密派人将她沉入江底。西施死后化为贝类,希望有人找到她,以便吐出小舌尽诉冤情。只可惜,西

施申冤不成,倒成就了大众的口福。

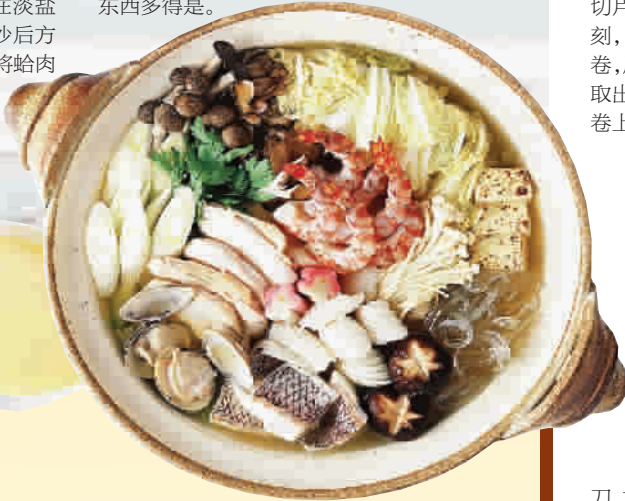
冬季,正是西施舌最肥美的时节。沿海一带的渔民每到此时,就会拿着工具去海涂上挖掘。挖掘西施舌的最好办法,是用一种圆柱形的石礅把退潮后的沙滩碾平,然后等在一旁静观。不一会儿,平实的沙面上就会出现一个个直冒气泡的小穴,这时,富有经验的渔民就会赶过去用小铲轻轻一掘,即可获得一枚大蛤。不过,江浙一带的浅海都以泥涂为主,无法用此办法,聪明的渔民就会“骑”一只“泥马”赶海。“泥马”也叫“泥鳅船”,约长1.8米、宽0.2米,一头有横档用来把握方向。使用时,双手握住横档,一只脚跪在泥马里,另一只脚在泥涂上蹬,看到有西施舌的泥穴就停下来挖掘。由于泥马使用方便,又行进自如,半天下来,除了能挖到不少西施舌,还能顺带收获一些泥螺、蛏子、弹涂、沙蟹等小海鲜。

西施舌挖来后,须让它在淡盐水中浸养半日,待其吐尽泥沙后方可做菜。西施舌吃法很多,可将蛤肉



与香菇、冬笋片等同炒,也可以与蛋一起炖羹,或整个放在火锅中把肉煮熟后吃;但其最经典的吃法是做汤。具体做法是,先将带壳的西施舌用开水泡开,取出蛤肉除去内脏洗净;准备一些菠菜心用开水烫一下,然后放入汤碗中;将煮沸的汤调好口味,放入西施舌,开锅后撒上小葱或香菜末,起锅倒入汤碗中即可。此汤色泽清冽、肉嫩味鲜,加上荤素搭配,营养非常丰富。在寒冷的冬天趁热喝上一碗,对人体有很好的滋养作用。

西施舌虽然味美,但没吃过的人也不要过于遗憾。清代著名文学家李渔就曾安慰道:“若论鲜味,则海错中尽有过之者,未甚奇特。”此话说得在理,不就是蛤喇嘛,海里比它鲜美的东西多得是。



私房菜

绿豆虾仁丸子

那天在朋友家,吃到她亲手做的绿豆虾仁,感觉味道相当不错,回到家里赶快如法炮制。

绿豆要用水泡,一直泡到用手捏时,有点软的感觉,不要等到皮裂了。拿出豆浆机,将豆子放进去打碎,不用等到太碎,看豆子变成小颗粒就可以了。虾仁冲洗干净。姜末和葱末准备好,把它们和虾仁放到一起,用力碾碎了。

接下来,把虾仁、面粉、绿豆渣、盐、五香粉和味精,全都放到一起,用勺子把它们搅拌均匀,用手挤成丸子,就可以放到锅里去炸了。用大火热油,丸子下锅,改成小火慢慢炸,直到丸子变成金黄色就行,保证外酥里嫩。当然,这种丸子还可以用水蒸,搭配小米饭或玉米粥或做汤时也可丢进去几个,味道也会鲜美异常。

文 / 刘改徐

厨房提示

冬天吃蔬菜防中毒

烂白菜

白菜最容易腐烂,腐烂白菜里的硝酸盐变成了亚硝酸盐,它能使血液中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,使人体发生严重缺氧。

青西红柿

未熟的西红柿含有大量的龙葵素,这是一种生物碱,会造成急性食物中毒,引发咽喉麻痒、胃部灼痛、胃肠发炎等症状。

绿皮土豆

据测定,“绿皮土豆”其生物碱毒性大大高于土豆芽眼窝的毒素。绿皮土豆闻起来有异味,做熟食用后造成恶心、呕吐、头晕等食物中毒状态。土豆生芽的芽眼窝部分含有微量生物碱毒素,只要抹去芽胚,把皮刮掉,就可以食用。

无根豆芽

无根豆芽在生产过程中使用了无根豆芽素,无根豆芽素也称无根剂,是一种能使豆芽细胞快速分裂的激素类农药,同氮肥一样对人体都有致癌、致畸形的作用。

文 / 王凯

地方风味

太原“头脑”

文 / 钟颖

山西有一味清真小吃,名“头脑”,为太原名吃之首。

“头脑”问世年代久远,原名“八珍汤”,据传乃明末名士傅山所创。其做工精细,配料讲究。以羊肉、山药、莲藕为原料,将羊肉切小块,入锅用大火煮沸,加上花椒、黄芪、良姜等作料后,改用小火煮熟后捞出;另将酒糟汁入锅煮沸,加料酒、煨面,煮成面糊汤,再把羊肉块、熟山药、莲藕放入碗里。加羊尾油丁,浇上面糊汤便成。

吃“头脑”是有诸多讲究的:

在佐食上,一壶黄酒,二两烧卖,三个帽盒,配上一碗热气腾腾、香味浓烈的头脑,品尝时以腌韭菜做引子,举杯慢酌细品,方入佳境。别小看那一碟普通的盐渍韭菜,只有与它相配,“头脑”那鲜香、甜畅的特别滋味才出得来,不然会有些许腥膻、甜腻的味道。黄酒须热饮,吃几口“头脑”间或喝上一杯热黄酒,那意境、那感觉,真似神仙般的滋润、逍遥,保证你神清气爽,周体通泰,怎一个“爽”字了得!帽盒为一种烤制的面饼,短圆柱形,中间空,是用不发酵的面粉加入椒盐捏成两片空壳合在一起,炉烤而成。其味咸香,掰成小块,泡入汤内,喷香耐嚼,别具风味。

在老太原的记忆中,吃“头脑”是有季节的,每年从农历

白露到第二年的立春,是食用“头脑”的最佳时节。吃“头脑”还须赶早,且越早越好。旧时,太原人天不亮就起来吃“头脑”,所以又叫“赶头脑”,需要挂灯笼照明,所以经营“头脑”的饭店门前都挂一盏纸灯笼作标志,带着药味和肉香的热气穿过窗棂飘向街道,引得食客纷至沓来,生意就红红火火地开始了。这个习俗一直流传至今。

凡食用过“头脑”的人,大多会留下深刻印象。初次品尝“头脑”,从样式来看,一大碗白糊糊状的东西,确实和头脑有几分相像,所以取这个名也不完全是牵强附会。用勺子捞一捞,发现了羊肉块、山药块、藕片。第一口估计会令很多人失望,因为味极淡,几乎没有任何滋味。继续喝下去,会品出一丝黄酒的清香、淡淡的中药味、嫩嫩的羊肉,还有一点酸,真是五味杂陈。食材借着酒气,行经全身,身体会感觉到热气升腾。很多人第一次吃“头脑”会不习惯这种体验,有点类似喝北京的豆汁儿,但一旦喜欢上了,便会上瘾,成为心中难以忘却的美味。

随着寒冬的来临,“头脑”又将为太原人民添加几丝暖意。



家庭菜谱

酒酿的美味吃法

酒酿是江南一带过年时的应节佳品,不少上海人家的年夜饭台面上都会有一道酒酿小圆子的点心。酒酿风味独特,不仅可以直接食用,还是做菜的上等调料,下面介绍几款美味酒酿的吃法。

【酒酿炖香排】

肋排洗净,切成段,加精盐、白糖腌30分钟;锅内入油,烧至八成热,将肋排入锅煎至金黄色;锅留底油,烧热,下葱、姜、辣椒、花椒、八角爆香,放入肋排,加酒酿翻炒后,放酱油,添适量清水烧沸,撇去浮沫,炖30分钟,待汤汁浓稠时,旺火收汁即成。

【酒酿鲜鱼卷】

小碗内加酒酿、精盐、白糖、醋、味精调匀,置微波炉内加热一下;西芹、胡萝卜洗净,切成段;鲜鱼洗净,切片,加淀粉、精盐、胡椒粉腌渍片刻,放入西芹段、胡萝卜段卷成鱼卷,用葱葱扎好,入锅旺火蒸3分钟取出,将事先调好的酒酿汁淋在鱼卷上即可。

【酒酿炒虾仁】

虾仁吸干外表水分,用素油、蛋清、淀粉上浆;冬笋洗净,切成丁;锅中入油,烧至五成热,投虾仁爆熟,捞出控油;净锅上火,入油烧热,下姜末爆香,放入虾仁、冬笋丁,加酒酿、精盐炒匀即可出锅。

【酒酿焖鸡翅】

鸡翅洗净,正反面均匀划上几刀,方便入味;锅中入油烧热,下葱、姜、八角爆香,放入鸡翅,小火煎至两面微黄;放酱油炒上色,倒入酒酿,加适量清水烧沸后,转小火焖至汤汁浓稠,加盐调味即成。

【酒酿蒸腊肉】

腊肉用热水洗净,切薄片,加酒酿、食油、姜丝放入大碗中;蒸锅加水烧沸,放入盛有腊肉的大碗,旺火蒸30分钟后取出,将碗中汤汁滗入炒锅中;烧热炒锅中的汤汁,调入水淀粉搅至黏稠后关火,淋在蒸好的腊肉上即可。

【酒酿鹌鹑蛋】

锅中加水烧沸,鹌鹑蛋依次磕入锅中,用勺轻轻推动,待鹌鹑蛋外层呈玉白色时关火,撇去浮沫;另取一锅,加清水、白糖烧沸,放入酒酿搅散,出锅盛入碗中,再捞入余好的鹌鹑蛋,撒上糖桂花即成。

【酒酿板栗羹】

板栗去硬壳,在沸水中浸泡片刻后,除去表面软皮,切成碎;豆浆机中加适量清水,放入板栗碎,磨熬成羹;将板栗羹倒入锅中,加酒酿,旺火烧沸,打上蛋花即成。

文 / 叶成伟



本版选图:晓木