岩"君"、

视觉设计: 竹建英

年菜红彤彤

え / 王<mark>鸣光</mark>

当鞭炮声在空旷的田野上开始回响时,浦 东农家着手准备起年菜来了。

将夹精夹肥"五花肉",切成一片片半寸厚、巴掌大小的肉块。余下的部分,剁成肉酱,塞进油豆腐里、包在百叶或做蛋饺馅。然后起油锅,将肉块在油里氽过,称之为走油肉,再与油豆腐、百叶包、蛋饺一起人锅,放酱油和糖,一起红烧。熟后,将走油肉、百叶包、油豆腐、蛋饺分别装在蓝边粗瓷大碗里,或四碗,或八碗。然后再烧一条鱼,一个豆制品和发菜组成的炒素,也是红烧。这些菜摆在八仙桌上,一眼看去,浓油赤酱,红形形的一片,喜气洋洋。

那时候吃肉不仅要花钱,而且限量供应, 肉显得珍贵,毫无悬念地担当起年菜的主角。 若以君臣"佐使"来比喻,走油肉是"君",一块厚实的走油肉,抵得上平时一个月的肉腥。油豆腐、百叶包、蛋饺,里面包有肉,可称之为"臣"。在农家的眼里,浦东沟里有鱼、河里有鱼,随时可捕可钓可吃,又不花钱,只不过取其"余"的意思。素菜自留地里有的是,只不过炒素里有干菜水发,取其"发"的意思,它们只能算年菜中的"佐使"。

年菜从大年夜吃起,一直要吃到初七初八。因此要红烧,不易坏。每次烧饭,将走油肉、油豆腐、百叶包、蛋饺放在蒸笼上。饭熟,菜也热。鱼吃冷的,再配个新鲜素菜。这样过年,有鱼有肉、有荤有素,操作起来却简单方便。

年菜中,走油肉是个看菜,放在桌子上,大

人是不动筷的。只有不懂事的小孩子吵着要吃,才让他吃上一块。客人来了,也不动筷。要由主人请吃。开席后,主人就要搛起走油肉,塞到客人的碗里。早有准备的客人一把挡住说:"不客气,不客气,自己来。"在来来

回回中,走油肉上的油,滴滴答答地淌在

桌上。最终还是由主人将走油肉塞到客人的饭碗里。客人将一块巴掌大的走油肉刚吃完,满嘴流油,还来不及擦一下,主人又悄悄地搛起一块走油肉,以迅雷不及掩耳之势,再塞到客人的碗里。如此,主人才显得大方,热情。客人觉得得到了隆重的款待,很有面子。

招待完亲戚客人,剩下的走油肉,才自己吃。一年就吃这一回大肉,看了许久,忍耐许久,终于好动筷了,一时间风卷残云。其次是油豆腐、百叶包、蛋饺。剩下的是那条红烧鱼,过年了,肚子有了油水,便嫌它腥气,无人动筷,完整地体现出"有余"意思。

随着生活水平的提高,如今浦东农家八仙 桌上的年菜,生猛海鲜,冷盘热炒,品种丰富, 颜色多样。但总有一碗红彤彤的走油肉,位居 中央,"君"临群菜。走油肉作为过去年菜的代 表,延续着农家的传统和风俗。上



煮妇经

年货储藏有讲究

年糕:冷冻和风干都容易造成年糕 表皮脱水龟裂,最好是用保鲜膜封上,在 自然环境温度下,放三五天没有关系。

生肉:肉类在0℃以下的低温可保鲜20天左右。如果是鸡、鸭、鹅,须先开膛取出内脏。冻前肉不要洗,根据每次用量切成块分装,随用随取。

鲜鱼:买回家的鱼如果不马上吃,要及时打鳞掏鳃去内脏,然后放入90℃左右的热水烫几秒钟,表面变白后再冷冻。这样可杀死鱼皮表面细菌,将保存期延长两倍以上。

速冻饺子:速冻饺子、汤圆应避免和 其他生食放在一起,如新鲜的鱼、肉等, 否则相互之间容易传播细菌,引起食物 变质,并且容易串味。

原料:老鸭 1500 克一只,新鲜橙子二只,柠檬一只、干白葡萄酒 0.1 升、细砂糖 75 克、陈醋 3 汤 匙、柑香酒 3 汤匙、醋冻汤、藕粉、咖啡、油 1 汤 匙、精盐和胡椒粉各适量。 制作方法:1.将光鸭去内脏洗净后,在鸭的表

制作方法:1.将光鸭去内脏洗净后,在鸭的表面和腔内均匀地抹上精盐和胡椒粉入味。2.烤箱加热后,把温控开关调至250℃,鸭子放入烤盘,待烤箱变热后,入箱烘烤一小时,定时将烤盘中的原汁浇在鸭上。3.柠檬和橙子洗净,将柠檬和橙子用去皮刀去皮,切成两半、挖干,放入碗内待用。其余橙子去皮、切片流出的橙汁加入盛果汁

的碗内。4.砂糖加 2 汤匙清水人平底锅,用文火熬至琥珀色的焦糖浆后,倒入醋水和果汁,再煮。5.鸭子烤熟后出箱,原汁滴入烤盘内,烤盘装盘保温待用。6.撇去烤盘内的浮油,用大火烧开,倒入干白葡萄酒,边煮边用扁铲搅动,化开原汁,待原汁收干到一半后,倒入另一小平底锅内烧开,藕粉和柑香酒先倒入碗中调匀,然后和醋冻一起加入化开的沙司,淋上拌匀的柠檬汁和橙汁。7.鸭子切块装盘,配橙子片、沙司倒入沙司杯一起上桌即成。

特点:橙味香浓、鸭肉酥嫩。

文 / **李德**复

菜篮子

过春节,许多人开始购置年货,市面上的东西琳琅满目让人眼花缭乱。如果能掌握一点辨别干果优劣的技巧,就能避免买到劣质产品。

开心果:未漂白的 开心果颜色呈乳白色、 微黄,而漂白过的一般 颜色明显惨白。自然成 熟的开心果果壳自动 裂开,果仁和外边的壳 在底部是相连的;而被 机器压开的开心果果 仁基本都已经脱离可 外壳,晃动的时候有响 声。

炒瓜子:最好选择 有质量保证的品牌瓜 子;或者尽量选择原味 瓜子,少吃多味瓜子。 买散装瓜子时要注意, 表面太亮的瓜子不要买。 自

核桃:选核桃要看颜色,色 黑的好,因为太白的可能是漂 白过的;其次,要选重的,把核 桃丢到地上能弹起来的是空 的,至少不饱满。另外,黑色核 桃中颜色发白的一般是不饱满 的,是未自然成熟的果实。挑选 时还应取果仁观察,果仁丰满 为上,干瘪为次。果仁色泽以黄 白为上,暗黄为次,褐黄更次。

桂圆干:好的桂圆干颗粒圆整,大而均匀,肉质厚;甜味足的桂圆干要比甜味差的桂圆干重;不要购买颜色金黄的桂圆干,偏黑色的反而更放心。另外,不要买太湿的桂圆干,如果存储不当会造成变质。

干红枣:表皮褶皱少的新鲜,新鲜的红枣比较饱满,果皮上褶皱较少的一般是当年产的;颜色越深的越甜,通过表皮的颜色,我们可以判断枣的甜度,颜色越深的,成熟度更高,也就越甜;顶端有柄的没蛀虫,红枣的含糖量通常在60%~80%,很容易被虫蛀,顶端没有柄的就需注意了,如果再有小孔,就是被虫蛀过的了,还可以用手捏一捏,感觉果肉软而空的,也可能是虫蛀的。 待名

宏庭壶禅

年夜大餐莫少了清口小菜

新春佳节期间,人们食用量较少,特别喜欢吃一些少油腻多清淡的菜肴。菜肴的色泽宜红、白、绿、黄相映,体现喜迎新春的情趣;口味既有甜、咸,又有酸、辣,搭配合理,使人感到滋味无穷。刘姿含



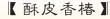
【酸甜白菜丝】

大白菜、胡萝卜、黑木耳、红辣椒、青葱、大蒜、橄榄油、白葡萄酒、糖、白醋、盐、香油、芝麻。大白菜、大蒜去除根部,洗净,切丝,分别泡入冰水中,待烹调时捞出沥干;黑木耳、红辣椒去蒂及籽,洗净切丝;胡萝卜去皮,洗净切丝;大蒜去皮切末。芝麻放人干锅内炒香备用。锅中倒入少量的油烧热,爆香蒜末,木耳丝,红辣椒丝,淋上橄榄油和葡萄酒并加入胡萝卜丝拌匀,盛入碗中,待凉加入大白菜丝,大蒜丝及剩余调味料拌匀,盛入盘中并撒上芝麻即可食用。

【蟹肉白菜卷】

蟹肉条、红辣椒、黄瓜、大葱、 白菜、酱油、醋、砂糖、麻油。用白菜 叶切成条状、将蟹肉、黄瓜、大葱包 成券、切成段后清蒸即可。

本版选图:小衣



香椿、鸡蛋、面粉、盐、淀粉、食用油、花椒盐、鸡精。香椿洗净晾干,用盐水稍腌10-20分钟,挤去水分撒上一层干淀粉;将鸡蛋去清留黄加入面粉、干淀粉、适量的水搅拌成糊,加入食用油拌匀后即成酥皮糊;坐锅点火放油,油五六成热时,将香椿逐个粘上糊,放入锅内炸至金黄色捞出装盘,食用时可蘸着花椒盐吃。



鲜虾、水发干贝、香菇、火腿、蚝油、高汤、盐、鸡精、食用油、麻油、料酒、白糖、水淀粉。将虾剁成虾胶,干贝撕成丝,香菇洗净切成丝,火腿切成丝;用虾胶挤成鸡蛋大小的球,并在表面上粘满干贝丝、香菇丝、火腿丝,装盘上笼用沸水大火蒸25分钟取出;坐锅点火,放人高汤、料酒、盐、鸡精、白糖、麻油、蚝油勾薄芡淋上明油,淋在蒸好的干贝虾球上即成。

小贴士:上菜程序亦有讲究,前人曾有总结:"咸者宜先,淡者宜后;浓者宜先,薄者宜后;无汤者宜先,有汤者宜后。"一般应先上凉菜后上热菜,炒菜中要咸的先上,其鲜咸突出,能开胃,刺激食欲;油炸、甜食类可在中间或上大菜之前上,因先吃油炸、甜食易使人肚饱和倒胃;酸、淡汤菜应放在最后,既可醒酒,也可解腻;小吃安排在饭后,以取特色风味调整味觉,增加口感。