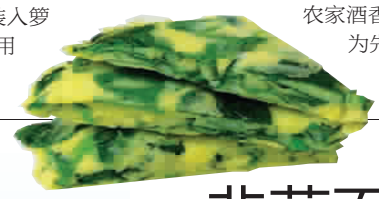
温州美食索面汤

文 / 缪士毅

温州小吃众多，其中的索面汤，就是温州最具地方特色的点心之一。个中重要原因，就是其离不开主料——索面，一种用手工拉成晾干的素面。索面，纤细如棉纱一般，洁白柔韧，口感也非常好，是一般面条无法媲美的。索面，产自温州永嘉、瑞安等地农村，多采用人工制作，其制作工艺一般包括四道工序，即揉面，将精白面粉加入适量的盐和水调和后揉透；搓面，将揉透了的面坯搓揉成比小拇指稍细一点的长长的面绳，盘放入木盆中；绕面，将放置了一两个小时后的面绳，缠绕在一根根长约 50 厘米的竹棒上，放入一个长长的木柜，再在木柜中将其拉长至二三十厘米；拉晒，将放在木柜中数小时的面取出，插到屋外的木架上，经抖抖拉拉，面筋可拉长至 2 米左右，然后让其自然晒干。晒干的索面成品都交叠成8 字形，一绞一绞装入箩筐中，或用包装箱进行包装。食用时，一绞一绞取用，既方便，又不易弄断。

温州索面汤煮法虽不复杂，可要煮好也不简单。一般来说，先备好汤料，即在碗中先冲入沸水，然后放少许味精，再加上老酒，但不能加盐。其中老酒是重头戏，老酒好不好，放多少合适是决定这碗汤料的关键。温州人大多喜欢农家自酿的老酒，所加的老酒量多少则因人而异，但不可不添加，否则就算不上地道的温州索面汤。碗中汤料备好后，接下去就是煮索面，即待锅中汤烧开后，将索面下锅，下锅时索面要整齐，待水重新沸腾后 2—3 分钟，就可用漏勺捞出，放入事先盛有汤料的碗中，这样捞至碗里的索面仍会呈纤细的棉纱状，丝毫不乱。最后，在碗中的索面上加香菇、肉丝、葱花、虾干、荷包蛋，有的还配上黄花菜，这样的索面汤不仅外形美观，色味俱全，而且透着一股清幽的农家酒香，让人忍不住一尝为先，大快朵颐。



八仙桌

书讯

近日上海科学技术出版社将本版“药膳房”栏目汇编成书——《我家食材养生方》，以飨读者。这是继《我家拿手家常菜》、《我家绝活家宴菜》、《买菜做菜主妇经》后的又一本厨房系列丛书。

我家厨房版面上的栏目，之所以深受读者欢迎，显然是因为这个栏目贴近人们生活，有声有色有味有形地“飞入寻常百姓家”的缘故。

本书第一部分为长效菜即四季养生菜。一年四季有寒热温凉之别，食物性能也有清凉、甘淡、辛热、温补之异，故饮食摄入宜顺应四季而调整菜谱。

书的第二部分为派对菜。何为派对？即根据不同的对象汇编的系列菜谱。食性与药性相同，可分为寒、凉、温、热，饮食忌适要根据食物之性和身体素质来选择。

书的第三部分为特殊菜。这类菜谱具有针对性。由于食物的种类多种多样，所含的营养成分各不相同，只有做到适己调配，缺什么补什么，少什么加什么，这样才是合理的。

书的第四部分为巧用食材来调和身体的不适部位。具有实用性。

这些材料来自千家万户的经验，成书后又回到百姓家中去，可以视为这是作者与编辑之间的双向沟通。由此而来的喜悦，大家分享。　**编者**

煮妇经

春韭挑选和清洗的方法

春天是吃韭菜的季节。如今许多蔬菜都检查出农药残留超标的现象，导致许多家庭主妇在买韭菜的时候就会有担忧，下面我们就来听听专家怎样教你挑选无污染的韭菜。买韭菜最好选菜叶较细、闻起来有浓郁韭香的。如果韭菜是根部截口处较齐、捏住根部叶片能直立的话，这种韭菜很新鲜。选择韭菜窄叶的比宽叶的好，不过购买时可根据个人喜好进行选择。对于叶子枯萎、变黄、有虫眼的韭菜则不要购买。韭菜根部切割处有很多泥沙，最难清洗。宜先剪掉根部，并用淘米水浸泡再洗，吃前用流水冲洗数次，但是切忌长时间浸泡，否则会促进韭菜对有机磷的吸收。需要注意的是，隔夜的熟韭菜不宜再吃。　文 /王小溪

韭菜面饼香

文 / 曹乾石

俗话说：春分韭，清明螺。就是说“春分”前后，气温回升，韭菜吐出新鲜嫩芽，这时的韭菜十分鲜嫩，无论清炒或做馅，都好吃。记得在“春分”时节，故乡家家户户都要制作韭菜面饼。看到市场上一束束鲜韭菜，碧绿的韭菜还沾着滴滴晶莹露珠，一想，又到吃韭菜面饼的时候了。

韭菜面饼做法简单，买一束鲜嫩的韭菜回家，洗净沥干水分，一根根码齐，用刀切成细小段，拌上熟菜油、花椒粉、精盐、味精等，搅拌匀做面饼馅。再用面粉和成面团，放在案板上反复揉搓团成圆球，用面杖擀成碗底大小的面饼，在一片面饼上铺摊一层韭菜馅，再将另一层面饼合上去，用手将边转圈捏紧，合严缝边。这样，一张生的韭菜面饼做成了。

然后开始煎饼，旺火烧得平底锅发热发烫，倒入金黄的菜油，将做好的韭菜面饼放入锅底油中，热油煎着面饼，待面饼底面的皮面煎黄后，用铲子再翻过身来煎，火要文火，既要把生韭菜的辛辣味正好除去，又要保持韭菜的鲜味儿不受损失。待到面饼皮儿酥脆焦黄，即可起锅享用美食。这时，韭菜面饼冒着热气，金黄油亮，外焦内鲜，香气四溢，沁人心脾，咬一口吃到嘴里，那个味道妙不可言，好像迷人的春色就在心中反复回荡了。

食神会

煲一锅河蚌咸肉春笋汤

文 / 朱秀坤

现在最可人的河鲜，就数河蚌了。下班归来，见老妈满面春风地端一盆河蚌咸肉春笋汤上桌，那份鲜、那份香、那份甘美，从袅袅热气之中弥散开来，直往人鼻孔里钻，馋得人哈喇子都快流下来了！用老妈的话说就是“鲜得让你掉眉毛”。

此时的水乡小城，路边摊头，总会见到几个饱经风霜的笑脸，脚下是盛满了大小河蚌的木盆水桶，手里俱是一把直刀，握住一只大河蚌，沿着紧闭的双唇切入，贴着蚌壳内侧的肉壳壁，稍一用力便将蚌肉剜了下来，再在另一侧用同样的力度，一整块黏滑得活像舌头般的蚌肉便痛痛快快地吐进了一只铝盆，一大桶河蚌也就剜出半盆蚌肉。

买回家，除去泥肠，清洗干净，又用刀背将紫红的蚌肉边沿拍松——这才容易煮烂。再从北窗下割上半斤咸肉，那经历了九九寒冬的五花肉，香得诱人呢，当初腌它可就是为了成全它与美味多情的河蚌姑娘约会的。又从厨房一角剥出一棵刚挖出的春笋，也许昨天还在山上做梦呢。原料备好，将蚌肉切成块，春笋切成丁，咸肉切成条，若有嫩青菜，不妨也加进来。这才倒油，炝锅，姜片、香葱先热个身，主角方迈着碎步款款入场。炒上两下，倒了绍酒，又加入咸肉，继续翻炒，培养它们的感情，撮合它们的姻缘，又有玲珑的春笋和水灵的青菜登堂入室，一家子才不至于冷清啊，更加的活色生香了。看看时候差不多了，加水，盖上锅盖，文火咕嘟咕嘟地煨，用不了多久，水开了，灶间顿时溢出了蚌肉香、咸肉香以及春笋香，整个儿就是令人垂涎的舌尖上的春香啊。

可别忘了，蚌肉是凉性的，须得撒些胡椒末。小心地盛进蓝花汤盆，兴致勃勃地端上桌来。呵呵，那紫的蚌肉配上红白相间的咸肉，又有象牙白的笋丁、青翠的菜叶、几片艳艳的姜黄来点缀，果真是一盆色相诱人的靓汤。迫不及待地尝一口，蚌肉极有劲道，咸肉香得正好，笋丁清脆宜人，喝一口鲜汤，嘿嘿！我不评价，大口大口地喝得了，那滋味，谁喝谁心里美。老妈说，连喝三天河蚌汤，不仅大饱口福，还能舌中生津，眼内去火呢。

怎么样？趁河蚌正肥，赶紧吃上几回吧，最好配上鲜嫩的春笋，尚未抽薹的青菜，美美地喝汤吃肉过把馋瘾吧。

本版选图：木衣

家庭菜谱

核桃仁的多种做法

【琥珀桃仁】

核桃仁入沸水锅加盐煮 5 分钟取出，用竹签挑去外衣洗净。锅中放少许清水，加白糖，熬至溶，放入去衣的桃仁，煮至糖粘稠捞出沥干，入六成热油锅，用中小火炸至色泽金黄起香捞出沥尽油，摊开晾凉，放入大口瓶中密封，随吃随取。

【酱汁核桃】

核桃仁去皮洗净，入六成热油锅炸香捞出晾凉。锅中油倒去，放少许麻油烧热、放入甜面酱、海鲜酱、白糖炒透，烹黄酒、加味精炒匀、放入炸好的桃仁翻炒，使酱汁均匀紧包在核桃上起锅放平底锅中摊开冷透收干即成。

【桃仁拌三素】

核桃仁去衣炸熟。莴笋去皮洗切丁、胡萝卜去皮切丁、白果去壳和衣煮熟。莴笋丁、胡萝卜丁入沸水锅焯水后与白果加盐、味精、麻油拌和、撒桃仁即成。

【桃仁拌木耳】

核桃仁去衣炸熟。水发黑木耳洗净撕成小片与切成菱形小片的青红黄甜椒一起入沸水锅焯水后捞出沥净水，加盐、味精、鲜酱、辣油拌和装盘、撒炸熟的桃仁即成。

【桃仁炒虾仁】

核桃仁去衣炸熟；上浆虾仁入四成热油锅滑油捞出沥油，锅中油倒去，加少许黄酒，少许鲜汤、盐、味精、勾芡，放入虾仁，桃仁炒匀起锅装盘。

【桃仁鸭方】

烤鸭带肉批下皮，修成 5 厘米长 3 厘米宽；咸土司面包去皮，也切成烤鸭大小的片；虾仁加肥膘肉粒、鸡蛋清、盐、味精、葱姜汁入粉碎机绞成茸，均匀涂在面包二面，一面贴上烤鸭（皮朝外）另一面和四边揿上核桃仁碎成鸭方坯，入六成热油锅炸成金黄色捞出，用吸油纸吸去油装盘，用梅子酱蘸食。

【宫保桃仁鸡丁】

核桃仁去衣炸熟；鸡脯肉去皮洗净，用刀刃两面拍松，切成 1 厘米见方的丁，上蛋清浆，入四成热油锅滑熟，锅中留底油，下干油椒段，花椒粒、蒜、姜片、葱段、豆瓣辣酱炒香。放入滑熟的鸡丁，淋上预先调好的味汁芡（盐、味精、酱油、米醋、白糖、鲜汤、水淀粉）炒匀，淋辣油炒匀，撒熟桃仁即成。

【秘制桃仁排骨】

核桃仁去衣炸熟；嫩甜玉米粒焯水后捞出待用；猪肉排剁成小块，入清水浸泡去尽血水洗净沥干，加盐、嫩肉粉、鲜酱油、黄酒、干淀粉拌匀，逐块入七成热油锅炸成金黄色捞出。锅中留油，下葱姜蒜末煸香，放入剁细的豆瓣辣酱、酸梅酱、番茄酱、白糖炒透，再放柠檬汁炒透起锅，放入炸好的排骨，玉米粒和桃仁，炒匀，淋热油起锅装盆。

【桃仁乌豆腰片汤】

猪腰去膜剖开，挑尽腰臊，斜批成大薄片，入清水浸泡，去尽腥味血水，漂洗尽沥干；核桃仁去衣洗净，与洗净的黑豆一起入煲加水烧滚，小火焖 3 小时，至乌豆酥烂，放入腰片、加黄酒、煮断生，加盐、味精、胡椒粉调味即成。　**茅伯铭**