

好吃周刊

B26
秋葵的吃法
B30
虹口美食 绿色消费



本报副刊部活动专版部主编 | 总第 299 期 | 2013 年 4 月 26 日 星期五 责编: 龚建星 视觉: 董春洁



随着天气转暖,人们纷纷选择外出踏青。地处山东日照东港区河山街道迎来了以草莓采摘为主题的“踏青潮”。草莓大棚里,两个小朋友正在采摘、品尝草莓,神态可爱。——文/闲空 图/IC

红泥小炉

袁枚虽然对于“爆肚”(牛肚、羊肚)有点隔膜,但对于猪肚的烹饪,倒是很有心得,但更多地倚重“南法”,他说:“南人白水加酒,煨两枝香,以极烂为度,蘸清盐食之,亦可;或加鸡汤作料,煨烂熏切,亦佳。”(《随园食单·猪肚二法》)我不知道上海人哪家是“蘸清盐食之”的,反正我,我家,或赴亲友家的饭局,乃至下各种馆子,从来不吃这么吃。莫非这是南京的吃法(袁枚定居南京)?

上海人吃“肚”,牛啊羊啊的“肚”,吃得少,主要还是吃猪肚。恐怕在南方都是这副德性。

和牛肚比起来,猪肚没有“百叶”的名堂。尽管这样,一只猪肚还是有“地段”高下的区别。一般标明“肚尖”的,说明肚子的部位比较靠上,品质佳。有的酒家乱写一气,动辄以“肚尖”为号召,可端上桌来,完全不是那么回事。把整个猪肚都写作肚尖,如果不是不懂,就是混淆视听。

上海人嘴上说的“肚子”,几乎就是指猪肚。上海人喜欢吃,但吃得少,原因是贵。我记事的时候,就知道这东西不便宜,是逢年过节做冷盘的上等菜。现在,你若到饭店或熟食铺买猪肚,价格还是贵,至少要比它的“街坊邻居”(心、肝、肠等等)高些,和猪腰有得一拼,更不用谈和猪肉比了。

以前,阻挡人们欢吃猪肚的障

碍,主要是价格昂贵;如今,阻挡人们欢吃猪肚的障碍,主要是难以收拾(即清洗)。自然,花钱买服务也是可以的,比如下馆子,买熟食,等等。清洗猪肚确实是件麻烦事,主其事者弓着背,在水斗前一站就是半天,仔细地,一层层地剥去充满腥秽的内膜组织。下手狠点的,只留下剥无可剥的部分,即袁枚所说“取极厚处,去上下皮,单用中心”。这样,可用的和不可用的,就等量齐观了。接着撒一大把盐拼命地摩擦,角角落落都不放过,一次不行再来一次。可能在人们的印象中,猪是杂食动物,猪肚无所不包,不“洗心革面”,就不文明,就不卫生。其实,猪肚虽然看上去像是“藏污纳垢”之所,就隐含的“毒素”而言,比起猪肝、猪肺、猪肠、猪腰来,算是“廉洁”的。我看过一则医学知识小品,说要尽量少吃猪的内脏,并且举了一些例子,其中竟然没有猪肚。

清洗猪肚要用到盐甚至醋,都是可以的,但最有效的方法是先要用面粉搓揉。我原先不理解,后来有点开窍,大概是面粉的吸附性和分解性(含有丰富的酶),能发挥事半功倍的作用吧。

猪肚入菜,林林总总,不下于三四百则,令人眼花缭乱,一般家

常小菜,变来变去,不过四五而已。上海的白切肚子和广州的冷水猪肚,几乎相同,都是好这一口(猪肚)的人的上佳之选。我还格外喜欢吃一种广东粥——艇仔粥,因为里面的主力食材就是猪肚。

中国古人,对于饮食中的药理作用非常看重,对其兴趣之大,往往超过味道。他们认定的“死理”之一,就是“吃啥补啥”。祖国医学,外科比较不发达,而胃的反应又来得比较直接(有时还“挺身而出”,承担起其他器官的毛病),所以有关胃的药膳相当丰富,猪肚当仁不让地成为了主角,此处不赘。倒是有些奇怪的做法,可作谈资。比如有道“白灼猪肚”,做法甚玄:取健猪肚一个(注意,这里的健,并非健康的意思,

而为硕大,强壮),不用水洗,用手将内膜中的污秽掏出,把它在墙壁上磨擦以去除秽气,然后把一只大蛤蟆塞进肚内,用麻绳扎紧,煮熟,拿出蛤蟆丢弃,连汤带肚吃掉,不要加盐醋,据说可治鼓胀水肿(见《经验广集》)。我不知道谁能忍受这种既不卫生又没滋味的菜肴!还有一种,是把白胡椒粉灌入猪肚内,头尾两口用线扎紧,慢火煲一个多小时至酥软,加调味料即可。可以发现,古人非常善于



牵肠挂肚(下)

文 / 西坡

周一菜

文 / 若丹

香椿豆腐

春雨霏霏,烟雨濛濛,正是栽种的好时节。好友公坚兄听说我要整理园子,便从自家的香椿树上植下三棵幼苗来,嘱我在清明时分种下。虽说种下才2周,1尺不到的小香椿就挺拔在草皮中,一副雄赳赳气昂昂的样子。

这香椿是好东西,它那独特的香气香味,引得古今多少老饕争相追捧。吃香椿,自然是清明前后中华民族的民间美食之一。豆腐也是中华民族对世界的美食贡献,豆腐佳饌层出不穷,凉拌豆腐是其中最普通的一款,从南到北,几乎每个地区都有自己独特地域风味的凉拌豆腐,香椿拌豆腐就是一款。

取板制老豆腐一块约400克,新鲜香椿100克,另备一些配料,如腰果或花生仁20克,鱼子酱红色和黑色各少许。板制老豆腐焯水后稍压,去掉水分,用调羹将其碾成豆腐泥,加盐、味精、麻油适量,拌匀后放置备用;腰果或花生仁炸好,稍凉后用空啤酒瓶碾压,使其成碎粒后备用;香椿洗净后,投入沸水中焯过,捞过后迅速投入冷开水中过凉,挤干,切末待用。方形平底盘中垫上生菜叶或干净箬叶,取一只两头空的圆柱形空罐,放在叶上,将一半豆腐泥倒入其中,用调羹稍稍压平;再铺上一层调好味的香椿末,撒上腰果或花生仁的碎粒;剩下的一半豆腐泥全部倒入,用调羹修平表面,最后将红、黑鱼子酱小心地点缀到豆腐泥表面,如调成太极等图案,那就更美观了。小心取出圆柱形模子就可上桌了。

