



这几天我在自得其乐地享受小小的吃福。香椿树刚绽出嫩芽儿，我二妹按惯例总是年年要摘一些送来，因她深知我特嗜此物。

我把它粗拣一下，再洗净，吹干，切细、拌盐、轻揉几下，使之盐味略渗透进芽里。等几分钟后，在不很旺的油锅里滑炒一分钟即盛起。这就成了。这香椿芽油可生拌豆腐（冷开水先洗一下豆腐），也可拌面条。

面条宜买小阔面，最好一碗一下，凡两碗以上一起下时，则需另备一小锅开水（冷热按吃者要求）以过水，求其清爽。

这碗面除了加香椿芽油外，另加我最近淘到的苏州人特嗜吃的“虾子酱油”。

说起这虾子酱油，我一别它已一个甲子了。还在上世纪四五十年代，我家年年要熬虾子酱油的，那时还是用土灶时代，我当下灶，我娘当上灶熬的。因为那时的水环境尚好，每年黄梅时期，菜场

里有虾子买。一熬就十多斤酱油，吃一年，刚好再接上新的。苏州的茶食店里也有得买，我家从不去买的，因为店里的酱油有时会属有鱼子而不正宗。自己熬的非但讲究，而且其中虾子要达三四寸厚（恰好充满啤酒瓶的瓶颈）。

随着水域的严重污染，虾的产量锐减得厉害，虾的父母少了，虾子也就消失踪迹。前两天偶进某一片百年老店的茶食店，忽见尚有虾子酱油买，大喜，拿起瞧这瓶壁上的虾子倒确是正宗的。当然，也有个遗憾，那虾子的数量太少了，仅两三厘米，乃我家的数十分之一而已。休管它，只消是虾子酱油，买回去过个瘾也好。

回家后迫不及待打开瓶子，用筷子蘸一下一抿，细细品、慢慢辨。大喜之，其味竟有七成与我家的相似。真难为它的了！这香椿芽油可称一绝，而虾子酱油也是凤毛麟角，这面条虽无正式的浇头，仅是阳春面，但它的作料皆是原生态的绿色食品，当这面条在拌时，已是满屋皆香，一筷子挑进嘴里，香得令人醉倒，鲜得眉毛褪脱，还有那似有似无的丝丝甜味。这碗面可称得上是双绝面了！

这是我作为老苏州的一点儿的小小吃福。

食神会

香椿芽油拌面

文／吴凤珍



厨房提示

有些蔬菜不能凉拌

天气渐暖，很多人都很喜欢吃凉拌生蔬菜，其实有些蔬菜是不能生吃的。含淀粉的蔬菜如土豆、芋头、山药等必须熟吃，否则其中的淀粉粒不破裂，人体无法消化。扁豆含有大量的皂素和红细胞凝集素，食用时若没有熟透，会引发中毒。烹煮扁豆的时间宜长不宜短，直至熟透变色，方可安全食用。豆芽宜炒熟吃，即使凉拌，也一定要先将它们煮熟。

文／王小溪



家庭菜谱

鲜美营养蘑菇宴

本版选图：晓非

蘑菇营养丰富、味道鲜美，是一种高蛋白、低脂肪食物，富含人体必需的氨基酸、矿物质、维生素和多糖等营养成分，经常食用可以调节人体免疫机能，有效抵抗各种疾病侵袭。下面就为大家介绍几道鲜美的蘑菇菜肴：

【白灼金针菇】

原料：金针菇 400 克，青椒 3 个，葱丝、盐、酱油、油、胡椒粉各适量。

做法：金针菇洗净，青椒去蒂、切段。烧半锅清水，烧开后熄火，将金针菇倒入烫 20 秒，取出沥干水分后装盘。将少量油倒入锅中加热，待油烧热，将青椒段、葱丝倒入锅中炒香后关火，趁热将油淋在金针菇上，再拌入盐、酱油、胡椒粉即可。

【酿香菇】

原料：新鲜香菇 10 个，猪五花肉 100 克，咸鸭蛋黄 1 个，淀粉 15 克，盐、糖、料酒、胡椒粉各适量。

做法：猪五花肉剁碎，然后放入淀粉以及盐、糖、料酒、胡椒粉拌匀，做成肉馅。香菇洗净、沥干、去根，倒扣过来呈碗状，然后将肉馅铺在香菇上，并在上面嵌入咸鸭蛋黄。将香菇放入锅中蒸 8 分钟即可。

圆台面

秋葵的吃法

文／孔明珠



煮妇经

猪肝爆炒好吃不腥

首先猪肝要洗净后再切。冲洗好的猪肝，晾干表面水分后再切成薄片。其次，猪肝比较腥，需要提前腌制。腌制猪肝有个窍门：少放含水调料。加点盐和酒就可以了，不要放酱油。腌制完之后，再放点干淀粉抓匀勾芡，芡要稠一点，保证猪肝更嫩，更入味。

下锅炒时，油温要高，油温不够高，无法锁住水分，猪肝就会变硬变柴。捞出猪肝，加入青椒、洋葱等能去腥增香的配菜再炒。记住，醋和蒜是炒猪肝少不了的配角。等到蔬菜断生，再把猪肝放进去，倒入预先调好的调味汁（老抽、生抽、醋、盐、糖），迅速翻炒。最后勾一点儿薄芡，关火后，加点儿香油即可。

文／王展

吃，或者烧烤吃。我尝试着做了一次中式的秋葵炒肉片，涩涩的，毛毛的，味道也不进去，淡而无味。

样样好奇，不服输是一个人的进步的前提。美食烹调上，任什么佳肴，只要你留意去观察，没有学不会的道理。那天我在上海一家餐馆邂逅了秋葵炒荸荠，素净美丽又爽口，一桌没吃过秋葵的人都下筷品尝，称赞不已。回家又试，依然失败。

就在此时，我看见远在洛杉矶的网友清心的番茄秋葵浓汤图片，很诱人，赶紧请教。这位心高气傲、学历很高的上海姑娘，嫁到美国去之后，一连生了 4 个儿子，简直令人不可想象地独自把孩子带大。除了做好一日三餐，她还养了三四条狗五六只猫，居然还开了一家淘宝网店，做美国代购生意，令我们这些拿一份工资就满足的女人佩服到不行。

清心妹妹聪明又热心，她听到我对秋葵的疑问和求助，马上写了详细的秋葵浓汤方子教我：“番茄去皮切块、秋葵去蒂切段；油锅热了后炒香蒜瓣，下番茄秋葵，盐、黑胡椒、糖，少许水，炖到秋葵熟透就可以了，秋葵不熟易涩口。秋葵强肾补虚，番茄含有丰富维生素 B，这两者的奇妙搭配非常适合男生天天吃。汤汁浓稠，入口微酸爽口。很适合夏天。”

上海人喜欢海纳百川，我又去网上搜索，有人的经验是，秋葵最好先用开水焯一下去涩味。后来我再做秋葵炒荸荠时就把秋葵先在沸水中烫 3 到 5 分钟，再与削皮后的荸荠一起炒，口感就不涩了。做番茄秋葵浓汤用同样方法处理秋葵，再放入炒碎的番茄酱中煨炒，按蒜、盐、黑胡椒、糖的调料配方，浓浓地煮了一锅汤，拿上餐桌请朋友尝味。大家评价说，此汤偏西式，颜色艳丽，口感浓郁，虽然不是太习惯，但是看在营养丰富的分上，每人一碗分配吧。客气的朋友再加了几句：谢谢你研发新品，请继续努力，更上一层楼。

【蚝油草菇】

原料：草菇 300 克，蚝油 10 克，水淀粉 5 克，葱段、姜片、料酒、盐、糖、油各适量。

做法：将草菇洗净，清水在锅中煮沸，倒入草菇，煮沸至草菇收缩后，捞起沥干。油倒入炒锅内烧热，放入葱段、姜片爆香，倒入草菇炒匀，加料酒、蚝油、盐、糖、水淀粉，用旺火炒至汁稠，装盘即成。

【剁椒鸡腿菇】

原料：鸡腿菇 300 克，香菜末、剁椒、葱、姜、油各适量。

做法：鸡腿菇洗净，将鸡腿菇倒入沸水中烫熟，在盘中摆成圆形。在热油锅中爆香葱、姜，放入剁椒、香菜末，用小火翻炒爆香，洒一点水煮 3 分钟，淋在摆好的鸡腿菇上即可。

【牛肉烧茶树菇】

原料：牛肉 250 克，茶树菇 100 克，红椒 1 个，青椒 1 个，盐、黑胡椒粉、柠檬汁、蛋清、淀粉、姜片、油各少许。

做法：将牛肉切丝，用盐、黑胡椒粉、柠檬汁、蛋清和淀粉腌渍 30 分钟。红椒、青椒洗净、切丝，茶树菇泡发、切段。锅内下油，烧至七成热后迅速倒入姜片、牛肉丝滑熟，盛出待用。重新起油锅，烧热后放入红椒丝、青椒丝爆香，再倒入牛肉和茶树菇翻炒均匀即可。

文／连淑兰

