



食神会

镜箱豆腐

文 / 吴翼民

中国四大菜系之一的淮扬菜延伸到江南苏州无锡一带,便成了苏锡帮菜肴,在淮扬菜注重刀功、口味清淡本色基础上变得浓油赤酱、酥甜入味。就算最本色的豆腐,也要炼制得色彩艳丽、形态可人、味道独特,无锡本帮菜镜箱豆腐就是其代表。

笔者是苏州人,三十年前落籍无锡,原以为苏州和无锡相距不过五十公里,菜肴如出一灶,其实不然,两地菜肴大抵趋同的情况下也各有擅长,无锡原汁原味的镜箱豆腐在苏州就难以觅得和吃到。

无锡盛产有包的小箱豆腐,嫩香细腻而不失其形,是制作镜箱豆腐最好的坯料。寻常板装豆腐太嫩易失其形,太老影响口感,小箱豆腐最是合宜。我曾与名厨师聊起过这道菜的烹调要旨,回答是首先选料要讲究,除了正宗的小箱豆腐(从前以无锡南门出产者为佳)外,需新鲜的太湖大虾、猪前腿肉糜、香菇、番茄酱和其他一应佐料。

具体制作方式是将肉糜拌上盐、料酒等做成肉馅,太湖虾去头去壳留尾备用;将豆腐切成约长4.5厘米、宽3厘米、厚3厘米的长方体小块备用。多放些油起油镬,油烧至七八成热,先将豆腐块轻轻滑入镬内油炸,炸到表皮金黄发脆,内中依然嫩白,滤去油,然后轻轻在



豆腐表面挖出一个空框,只挖去些许的豆腐,不能破坏边框,把备用的肉馅放入空框之内,再将大虾仁嵌卧在肉馅上,镜箱豆腐的坯料算是做成了,系半成品吧。一边再起个小油镬,放葱炸香、放入泡发好的香菇以及青豌豆稍煮,而后就把镜箱豆腐的坯料(嵌虾仁的一面朝下)轻轻码入镬内,加适量的料酒、盐、酱油、番茄酱、高汤和味精,让佐料融洽,盖上镬盖,旺火烧制,候肉馅熟透,再烧适当时间,收其汤汁,用水淀粉勾芡,同时将豆腐翻过身来,令虾仁朝上,便可装盘上桌啦。

师傅说,烹制这道菜的关键是轻手轻脚,万不可让豆腐破相,整体外表完好,宛如女子用的化妆镜箱一般,还有就是茄汁要重,令其色泽鲜艳,看着养眼,吃着入味,酸中带甜,咸里透

鲜,表脆内嫩,口味确实独特。这道镜箱豆腐看似家常,却讲究功夫,遂由家常小菜升格为特色菜肴,由于烹制要求高,一般的饭店也难以尝到这款菜肴,一定要到有些档次的饭店才点得到这道名菜。笔者也曾尝试过自己动手烹调镜箱豆腐,总是达不到预期效果,不是失其美形,就是逊其美味,变成了茄汁肉末虾仁烧豆腐啦,哪里还有标致的镜箱形迹?

煮妇经 巧洗食物

脏豆腐:豆腐表层粘上脏物,可将豆腐放在漏勺中,在自来水中轻轻冲洗,这样既可保证豆腐完整不碎,又使豆腐洁净如初。

脏猪肉:鲜猪肉表层粘上脏物,用清水很难洗净,若将猪肉放在淘米水中浸泡几分钟再洗,脏物即可洗去。

黑木耳:先将黑木耳放在淘米水中浸泡半小时后再洗,这样就很容易洗净。

猪肝:将猪肝放在面粉中“滚”一下,置一小时再洗,这样烹饪出来的猪肝味更美。

猪蹄:先放在淡盐溶液中浸泡片刻,再除去脏物,然后将其

放在淘米水中浸泡后,最后在清水中轻轻搓洗两遍。若在淘米水中放几片桔子片,猪蹄中的异味则更易消除。
文 / 茅伯铭



私房菜

槐花鲑鱼饺

文 / 程俊霞

周末到近郊的农家乐玩,那盘槐花鲑鱼饺让一伙人大呼过瘾,清香的槐花加入细腻的鲑鱼,那份鲜美令人齿颊生香,回味无穷。今天在早市买了些鲜嫩的槐花后,又去买了条鲑鱼,按照农家乐老板娘传授的方法,俺动手给家人制作鲑鱼水饺。

1.用料:鲑鱼、五花肉(要肥的)、鲜槐花、花生油、葱、

盐、花椒少许;2.鲜槐花洗净凉水过凉;煮少许花椒水晾凉备用;3.五花肉剁成肉泥;4.鲑鱼去皮去骨只留下肉,用刀背剁成蓉,放入大碗内顺一个方向搅打,以增加黏劲;5.将花椒水倒入鱼蓉,加肉泥、葱末、花生油、盐拌匀腌制一会;6.槐花捏出水分切碎,放入鱼肉馅中、加少许香油搅拌均匀;7.把面团揉成长长的圆条,切成大小均匀的面剂子,然后擀成圆皮,包入馅料捏成饺子。8.锅中加水煮沸后加少许盐,然后下入饺子,用勺子轻轻推动饺子后盖好锅盖,煮开后点入凉水,开锅后再略煮一会即可。



药膳房

山药预防“春季病”

春季饮食宜“多甘少酸”,山药味甘性平、健脾益气,经常食用可提高机体的免疫力。

【山药豆腐羹】

山药去皮切小丁并焯水,盒豆腐切成与山药等大的丁。香菜洗净切末,香菇洗净切丁。锅中加鲜汤,调入主料,然后加盐、味精、鸡精、胡椒粉调味。汤沸腾时用水淀粉勾芡至浓稠状,淋入蛋液并撒香菜末即可。

【五彩山药】

胡萝卜、黄瓜切成和豌豆、甜玉米粒大小相仿的粒(如果家里有彩椒还可以放彩椒,色泽会更鲜艳);手上戴一次性手套,小心削掉山药的表皮;山药改刀切成和其他配菜大小相仿的粒;山药粒置于流水下,冲洗掉大部分的黏液;水烧开,倒入各种配料粒氽烫2分钟左右;捞起重新置于流水下,冲洗一遍;葱姜蒜末切好。热锅温油爆香葱蒜末,倒入各种配料粒翻炒2-3分钟,加盐、鸡精、糖、黑胡椒粉调味;最后加水淀粉勾上薄芡即可。

【脊骨煲山药】

将猪脊骨在煮开的热水中烫3分钟左右飞血水捞出,用凉水冲洗干净。电锅内放入猪脊骨胡萝卜,蜜枣,姜片。放水至电锅的极限水位(约是电锅的3/4高度)。按下煮饭按钮开始煲煮。煲至水剩下一半的时候放入山药继续煮,煮至剩下5饭碗水的时候即可放入盐,味精调味起。
连淑兰

【决明子炖茄子通肠】

紫皮茄子400克,决明子10克,大豆油25克,盐、味精。先将决明子洗净置于砂锅中,加入适量清水煎煮约30分钟后,去渣渣留汁液备用;将茄子去蒂洗净,切成丁;然后在炒锅中加入适量豆油,茄子翻炒3-5分钟;再将炒过的茄子放入煎好的决明子药液中炖至茄子熟烂,最后添加适量调味即可。此量为一日两次食用。适于实热便秘者服用。
朱德珍

圆台面 蚕豆72变

文 / 汤园林

菜场上,看到堆成小山一样的蚕豆,绿色的壳,在一大堆鲜嫩的蔬菜中间,毫不起眼,可是我看着,却觉得分外亲切。

小时候,最喜欢到乡下的外婆家。草长莺飞的季节,每次去,外婆都在田地里忙碌。远远地,我还没有找到外婆的影子,外婆已经看到我,大声喊着:“别过来,我马上回去!”

我乖乖地站在那里,等外婆回来。而外婆的竹筐里,总会有一捧蚕豆,绿油油的,又嫩又饱满。外婆剥蚕豆时,我搬个小凳子,坐在地面前,托着腮看,想着一会儿就能吃上香喷喷的炒蚕豆,便满心欢喜,觉得被遗弃的蚕豆壳都那么让人喜欢。

外婆炒的蚕豆不老不嫩,而每一次,外婆都会留一点在碗中,等我饿了拿它当零食。

如今,外婆已经去世,可我对蚕豆的偏爱却有增无减,不善耍锅铲的我,一次又一次买回蚕豆,居然无师自通,琢磨出许多新奇的吃法。

除了炒和炸,蚕豆还可以做汤。先将蚕豆放在冷水中煮,水开后,将瘦肉丸丢入其中,稍煮片

刻,加入油盐调料和香菜,一锅红绿相间的美汤就大功告成了,瘦肉鲜嫩,蚕豆清爽,这样的搭配,出人意料,却让味蕾很满足。

红烧排骨时,如果放上几颗蚕豆,排骨的油腻便瞬间减少一半。做红烧肉时,放一把蚕豆,慢慢地焖,蚕豆面面的,又沾了肉的香味,别有一番滋味。做宫保鸡丁时,也可以放几颗蚕豆,甚至清蒸咸鱼时,放几颗蚕豆做点缀,又好吃又养眼,让人胃口大开。

除了做菜,蚕豆还可以当主食。煮熟了碾碎,掺在面里,撒上盐和调料,在平底锅里慢慢地煎,直到两面金黄。有了蚕豆凑热闹,普通的煎饼变得豆香满口,回味无穷。它还可以和糯米一起煮粥,和粳米一起蒸……

总之,无论和什么搭配,都如此妥帖,毫不突兀。不起眼的一颗小蚕豆,却像神通广大的孙悟空,72般变化,随意自由。如此平民,如此不挑剔,可当红花,也甘当绿叶,这样的菜,又有谁不喜欢呢?

