



食神会

薄荷入菜滋味长

文 / 李莉

春天,青翠鲜嫩的薄荷叶开始上市。菜农们将薄荷叶扎成一把,一块钱便可买一把,很是便宜。

薄荷极易成活。将买来的薄荷种入花盆里,它就能生根发芽,几个月后,那花盆里便会生长着郁郁葱葱的薄荷,平时可作观赏用,需要做菜时便可掐嫩叶来用,十分方便。

我最爱吃薄荷了,这东西,吃法多样,那明显的芳香宜人的清凉气味,能够促进消化、增进食欲,让人回味无穷。

最简单的吃法是生吃薄荷,择其刚发出的嫩芽,洗净,端上桌来,配上一碟由盐、味精、辣椒兑开水调成的调料,将薄荷蘸上调料吃,口感清脆,芳香清凉,它的味道沁人心脾,清爽从每一个毛孔渗进肌肤,身体里每一个细胞都通透了,让人胃口大开,食欲大增。

在凉拌菜里加入薄荷叶,一起凉拌,在吃时除了能吃到原菜的味道,还能嚼出薄荷的清香,味道丰富,更加爽口。

薄荷还可替代一些一时买不到的调料。如吃豆花,如调料里没放姜油,加入切碎的薄荷也有同样的效果。想炒茴香胡豆,却未买到茴香,可改成炒薄荷胡豆。待胡豆炒熟后,加入切碎的薄荷同炒,那薄荷便附在胡豆上,胡豆因为有了薄荷味的渗入,入口极香,吃罢余香盈口,比些经典的茴香胡豆,有过之而无不及。

在做水煮鱼或酸菜鱼时,在滚烫的一盆鱼汤上撒上一把薄荷叶,那青翠的薄荷叶浮在汤上,十分美丽。薄荷叶吸收了汤的油气和鲜味,也将自身独特的芳香浸入汤里,薄荷和鱼的味道互相渗透,相得益彰,鲜香美味,回味无穷。我家每次吃这菜,薄荷总是比鱼先被吃完。

据药书上记载,薄荷有清热解毒、治外感风热、咽喉肿痛、食滞气胀、肝郁气滞、胸闷肋痛等作用,在春夏两季时常吃点薄荷,对身体很有好处,但因其性凉,每次吃时也不可吃得太多。

药膳房

蜂蜜食疗方

干燥上火:用梨熬水,然后加入2勺左右的蜂蜜,可达到润肺润燥的作用;或用银耳炖汤,再加入适量蜂蜜也能润肺止咳。

便秘:用大米50—100克,香蕉200克,蜂蜜适量。将大米熬粥后,加入切成小段的香蕉,然后加入蜂蜜,待凉后食用,可润肠通便。

高血压:用鲜芹菜100—150克,蜂蜜适量。将芹菜洗净捣烂取汁,加蜂蜜炖服。每日服用一次可有效降血压。

冠心病:丹参10克、首乌10克,水煎取汁,冲蜂蜜1—2勺内服,对治疗冠心病有帮助。

抵抗力低下:早上起床后和晚上睡觉前,喝牛奶时加入一小勺蜂蜜,可起到抗疲劳、增强抵抗力的效果;或用灵芝10克煎水后,取汁加入蜂蜜也可起到增强抵抗力的效果,此外,用人参泡水,加入蜂蜜1勺,能益气补气。

眼睛干:用菊花3克和枸杞10克,将二者泡水后,加入2勺蜂蜜,可明目、养肝肾。

感冒嗓子疼:用金银花5克泡水,加入2勺蜂蜜,可清热利咽;或用金银花10克、桔梗10克、麦冬10克泡水后,加入2勺蜂蜜,可治感冒。

心烦气躁:用百合100克、粳米100克熬粥后,加入蜂蜜,在晚上睡觉前喝,可养心安神;或用玫瑰花泡水后,加入蜂蜜,可舒肝益气,心情舒畅。

慢性咽炎:用麦冬10克、桔梗10克、甘草3克泡水后,加入蜂蜜,对缓解慢性咽炎有帮助。

腰痛肾虚:用核桃5个、蜂蜜2勺,将核桃仁加水煮15分钟,加入蜂蜜可补肾健脑;或用油将核桃炒黄,然后加入鸡蛋,再加入蜂蜜,也能达到同样的效果。

美容养颜:用蜂蜜和燕窝一起煎水喝,可达到美容养颜的效果;此外,用蜂蜜和其他食品如葡萄汁等一起做面膜也能取得很好的美容效果。



食疗辅治近视眼

1.枸杞子10克,山萸肉10克,桂圆肉15克,白菊花15克。加冷开水300毫升,隔水蒸60分钟后饮汤食渣。每日1剂,连服5剂。

2.菠菜500克,羊肝90克,谷精草15克。加水煎服,食肝饮汤。每日1剂,连服3~4剂。

3.甜橙1~2只,去皮核,捣烂如泥,加入开水和蜂蜜适量调匀食用。每日1剂,连服数剂。

4.赤小豆200克,鲤鱼250克。将鱼去内脏,但留肝与鳔,先将豆煮熟后加入鱼再煮至熟服用。每日1剂,连服数剂。

5.鸡肝1个,桑叶15克,晚蚕砂15克。水煎服,每日1剂,连服数剂。

6.黑芝麻30克,红茶2克。将黑芝麻炒香磨细,红茶用沸水冲泡,取茶汁冲入黑芝麻中,每日2次代茶饮。

7.生地15克,青箱子9克,陈皮6克,粳米60克。将前3味加水煎汁,去渣后与淘洗干净的粳米一同煮粥,每日食用1次。

8.核桃仁泥1匙、黑芝麻粉1匙,冲入煮沸过的牛奶或豆浆1杯。再加蜂蜜1匙食用。此方还可防止高度近视加重。

郭旭光

本版选图:子依

煮妇经

鉴别生姜

鉴别生姜是否被敌敌畏腌过,有两个步骤:一看二闻。一是看颜色,正常生姜外表粗糙,较干;二是闻味道,正常的生姜辛辣味强,有香味,若有其他异味,建议不要购买;还可以掰开生姜观察,如果里面的丝状物是白亮的,就是好的,丝状物是暗黄的不要购买。建议在购买生姜时,最好买那种从土里刨出来,没有洗过、还带有泥的。回家后用钢丝球刷几下,再用清水冲洗就干净了。而且带泥的姜也易保存,不易腐烂。

文 / 王展

八仙桌

苏帮菜中的虾饼子

文 / 吴凤珍

苏帮菜制作比较精致,即便是一味虾也能翻出好些美味的菜肴来。往昔的面店每当黄梅天虾汛时,会推出一款“三虾面”——虾仁、虾子、虾脑(实际是雌虾的生殖系统)。

而在吃食较讲究的老苏州人家,除了正统的煮法和煮虾仁外,还能煮出一味名为“虾饼子”的菜来。

做法是:将新鲜的虾仁洗净,沥干水,备用。另外将适量的菱粉兑入调好的蛋汁中,其稠度要掌握好,再将虾仁倒入蛋汁调和,然后,加入佐料——只需加少许盐和更少量的味精,调拌均匀。

另外,炉子上起个较大的油

镬,火不需太旺,舀一调羹此蛋汁入镬煎,掌握好火候,好后,轻轻撇起。每一调羹即为一只饼子。煎好后待冷。

隔一些时间,冷却后,再入油镬复煎一下,以防一次油煎后内部尚有些没熟透。故需煎两次。

其时,这虾饼子已煮成。这虾饼子讲究的是吃出虾的原味:淡鲜,忌太咸。极符合苏州人的口味。

同样道理,也可以将这做法,用于做猪肉糜的肉饼子。同样也是一款很鲜美的菜肴。



地方风味

莜面风

文 / 林颖辉

热腾腾的,真舒畅!

北京小吃莜面搓鱼子是老北京人、满族人喜食的,色灰微红,利口不粘牙,微辣咸酸,有一股莜面特有香味,南方人像我没听过的,乍一听还以为是在吃鱼呢。莜面搓鱼子制作简单,将莜麦面入温水锅中搅匀,捞出放案板上稍晾,手搓成条,摘一小块放左手心上,右手拇指碾搓成两端细中间粗的橄榄形鱼鱼,搓好后入笼,沸水旺火速蒸10分钟,取出入碗浇上作料;大碗烩莜面鱼鱼,莜面鱼鱼煮熟后捞出过冷水,炒肉片,姜蒜片炒出味,连泡发的粉条、猪肉片、豆角丁、海带丝、土豆条、西红柿丁等配料略炒,加水,入鱼鱼同煮,调盐、酱油、陈醋、白芝麻、味精,装入大碗,撒上香菜,赶紧开动!莜面鱼儿也炒着吃,将蔬菜洗净切小丁,鸡蛋炒熟;另起锅爆香葱姜辣椒,将胡萝卜丁、香菇丁和春笋丁入锅翻炒,再放莜笋丁和芦笋丁炒匀,放入蒸好的莜面鱼儿,调盐,出锅前放入熟鸡

蛋拌匀,香着呢。还有一种吃法,把莜面用水活好后擀成薄片,卷上土豆丝,锅里蒸熟,羊肉切丝和姜丝炒熟,将蒸好的土豆饼蘸羊肉姜丝吃,真好吃啊!在我家常吃,逛街可顶饿呢。

近年,都市刮起莜面风,街头巷尾随处可见卖熟莜面的,乡村气息浓郁的莜面馆生意火爆,农村百姓的主食莜面如今登堂入室,一饱我们都市人的口福了。



吃莜面是北方人的饮食习惯,吃法颇多,风味各有千秋,做成窝窝、鱼鱼、拿糕、饺饺、丸丸、馄饨、拨面、烙饼、炒面、糊糊、蒸块垒、油块垒、莜面方便面等,一年四季可变换不同吃法。

初春,农村腌制的酸白菜、酸圆菜充裕,将腌酸菜浸泡,切碎,与猪肉或猪油、粉条、山药、豆腐烩成一大锅烩酸菜,把蒸熟的莜面窝窝、莜面鱼鱼、莜面锅烙放进烩酸菜大碗内,油炸辣椒拌着吃,一碗、两碗,吃得满身大汗,痛快淋漓!

夏季,新鲜蔬菜多了,蒸出莜面窝窝、鱼鱼,放醋、酱油、盐调成“冷盐汤”,汤内蒸山药、茄子、黄瓜、萝卜丝、韭菜、香菜、大蒜末任放,冷盐汤调莜面那叫爽口!秋季,山药、番瓜、白菜、圆菜当季,冷调莜面、热调莜面都行,吃冷调莜面与夏天吃法大同,凉盐汤内放剥皮碾碎的煮山药,热调莜面以山药、番瓜、白菜或圆菜为主料烩上一锅烩菜,调上蒸莜面,特可口。

冬季,天寒地冻,或以大烩菜,或以土豆条羊肉汤、猪肉汤热调莜面,加油炸辣椒末,