

食神会

虎头鲨

文 / 朱秀坤

虎头鲨,一听这名字比较吓人,不过是一种淡水小鱼,长相有点凶恶而已,个头也小——也许它的十八辈祖宗与鲨是近亲也未可知。

以前我们在石埠码头玩耍或游泳,常可在石缝里摸到虎头鲨的。这东西懒,呆乎乎地趴在那里,参禅一般。抓住了,它也不慌,由你处置。若放了它,才不情不愿地摆动两下尾巴,游走。所以也叫“虎头呆子”。在上海、苏州则称作塘鳢鱼,杭州则叫作土步鱼。

虎头鲨全身呈土灰色,这也是它得名土步鱼的由来。有细碎黑斑,头宽而扁,大嘴,有细小牙齿,鱼鳞极细。握在手里不像其他鱼那样粘乎乎的光滑,比较粗糙,很好抓的。趴在河埠青石间,只需将手伸进苔痕斑驳的水中石缝里,摸索一阵,举起手来,噢,食指被一条壮硕的虎头鲨咬住了,别怕,一点儿不疼。

虎头鲨一身蒜瓣子肉,肥、白、细嫩,味美是不用说的。买上二斤,一斤烧汤,烧一碗雪白的鲜汤;一半红烧,放一把老咸菜,味道美得没法说。冬天了,就冰成鱼冻,多放点辣椒。鱼冻是水乡又一种风味小吃了,琥珀色,成胶状,凉冰冰的,入了口就有一种异样的清爽与鲜美,就着鱼冻吃饭,食欲大增,是必然的。

虎头鲨虽是乡土野鱼,却也见过大场面的。有道姑苏名菜“咸菜豆瓣汤”,菜绿,豆白,汤清,鲜美异常,尤其“豆瓣”雪白细嫩,食者品



咂再三,无不击节赞叹。其实这“豆瓣”用的就是虎头鲨的两块腮帮肉——正是鱼儿呼吸时活动最为频繁的部位,最为鲜美活泛之处。

记得从前,像虎头鲨、昂刺鱼,包括翘嘴鲇、草鞋底之类的小鱼,在水乡是让人不屑一顾的,价格也便宜。但现在一律和大鱼大肉一样的价钱,甚至更为昂贵。尤其是暮春时节的

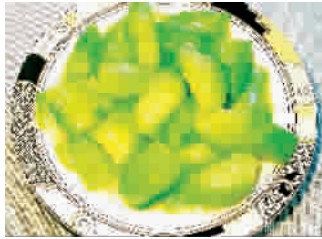
虎头鲨,那滋味,啧啧,美着呢,因此家乡有谚语道:三月三,虎头鲨上岸滩。

当然也不奇怪,物以稀为贵,这些野生的河鲜,是越来越少见了。

真想再回到童年的青石码头上,毫不费力地摸上几条虎头鲨,自己动手烧一锅鲜美的姜丝鱼汤,细细品品那真正的野味,只怕是痴人说梦了。

家庭菜谱

清热丝瓜佳肴



【丝瓜草菇滚浮皮】

丝瓜、鲜草菇、浮皮、火腿肉、生姜。丝瓜去皮洗净,切角形;草菇去蒂部洗净,切对半,置沸水中稍滚;浮皮发后,切为条形状,起油镬下少许水和绍酒煨过,捞起滤干水;火腿切丝。起油镬爆香姜片,加入清水滚沸后,下丝瓜草菇浮皮滚至丝瓜熟,下火腿丝和少许胡椒粉,适量食盐便可。

【丝瓜西红柿汤】

丝瓜洗净去皮,切块;西红柿切瓣;干贝清洗,泡软,撕成细丝;蒜瓣、香油及食盐、鸡精、生抽、醋、蚝油等调味品适量。搁锅,加热,先爆蒜瓣片刻,再放入干贝丝、丝瓜,翻炒至丝瓜软身,再放西红柿,翻炒后加水,加调味品调味出锅,最后淋入香油即成。

【丝瓜粥】

丝瓜洗净去皮、瓢,切方块;粳米淘洗干净;白糖少许。将丝瓜、粳米共置锅内,加水适量。武火烧沸后,文火慢煮成粥,加入白糖即成。

【丝瓜草菇炖鱼丸】

丝瓜洗净去皮,切角形;草菇,去蒂洗净,切对半,沸水滚过,再入锅中,加水及姜片、生葱、料酒同煨10分钟,捞起。食盐、胡椒粉适量。搁锅,加水约1升,武火烧沸,下鱼丸250克及丝瓜、草菇,文火炖熟,调入盐、胡椒粉即成。

【丝瓜鱼片鲜笋汤】

丝瓜去皮洗净,斜切成菱形;生鲤鱼肉、鲜竹笋,各洗净,切薄片,用沸水滚片刻,捞起;生姜片、葱白、生油、料酒、食盐、胡椒粉适量。烧热油锅,加水1升,放入生油、料酒、姜片、鲜笋、丝瓜,武火煮沸至熟,加入鱼片,滚至刚熟,再调入葱白、盐、胡椒粉即成。

【丝瓜荷兰豆煲鲫鱼】

丝瓜洗净去皮,切块;荷兰豆洗净,稍浸泡;鲫鱼宰杀洗净,慢火煎至微黄,洒入少许清水;猪瘦肉切片;生姜片、食盐适量。前四味和姜片一齐放入瓦煲内,加清水,武火煲沸后,改文火煲2个小时,调入盐即成。

煮妇经

猕猴桃快速变软

新上市的猕猴桃往往不会熟透,既硬,吃起来口感也很差。如何让猕猴桃快速熟透变软呢?

方法:将猕猴桃、苹果和梨一起放入一个塑料袋中,然后把塑料袋封口扎紧,放置两天后,即可使猕猴桃变软熟透。因为苹果和梨中含有乙烯类气体,有很强的催熟功能,此法也可以催熟其他如柿子之类的水果。

文 / 胡安仁

本版选图:晓晓

料理台

酒调味的窍门

白酒:白酒在烹饪中妙用众多:炒鸡蛋时加点白酒,炒出的鸡蛋鲜嫩松软;河鱼洗净、加点白酒拌匀后再油煎可去腥;剖鱼时弄破胆,马上在鱼腹内抹一点白酒,然后再用清水冲洗,可消除苦味;加工鱼后,手上会有腥味,用少许白酒洗手,再用清水冲净,手上的腥味即可去除;把太咸的腌鱼洗净后,放在白酒中浸泡两个小时,可去鱼身上的盐分;烹调菜肴时,如果加醋过多,味道太酸,只要在菜里放些白酒,即可减轻酸味。

果酒:果酒是以新鲜水果或果汁酿制而成的,如葡萄酒有很多妙用,鸡、鸭肉浇上葡萄酒置于密封的容器中再进行冷冻,可以防止变质,味道鲜美;煎鱼时,喷上小半杯红葡萄酒,可以防止鱼肉粘锅;炒洋葱时,加少许葡萄酒,则不易烧焦;吃柿子时,在咬开的部位加入少量的葡萄酒,涩味便会消失。

啤酒:炒肉丝、炒肉片时加啤酒上浆,炒出后格外鲜嫩,味尤佳;烹制冻肉、排骨前,先用少量啤酒腌渍10分钟,清水冲洗后烹制,可除腥味和异味;清蒸鸡时,生鸡放入20%-25%的啤酒中腌渍20分钟再烹制,格外鲜嫩可口;清蒸腥味较大的鱼类,用啤酒腌渍20分钟,熟后不仅腥味大减,而且味道近似螃蟹。

文 / 茅伯铭

私房菜

拌三青

文 / 周新天

拌三青,是一道爽口小菜,很有特色。

这三青是,黑豆芽、鲜海带、香椿芽,都是好东西,其营养价值本篇中不探讨,相信多数人略知一二,单说其香,各各不同,黑豆芽是清香,海带是鲜香(味精的主要成分谷氨酸钠,即由日本科学家从海带中发现),香椿芽是浓香。

之所以用黑豆芽,不用黄豆芽和绿豆芽,除了营养、食疗方面的原因外,主要是看中黑豆芽的颜色,叶瓣青绿色,梗子淡绿色,不像黄豆芽、绿豆芽,梗子是黄白色的;此外,黄豆芽梗子太粗大,水分太多,绿豆芽太细小,嚼起来缠牙,口感均不及黑豆芽。如果因季节不合,没有香椿芽,可用黄瓜皮或青椒代替,切丝,不焯水。红椒等暖色系蔬菜,因与清爽二字不相称,故不采用。

操作起来也不复杂,三样分别焯水,不能图省事一锅煮。这三青除了老嫩程度不同之外,味道也有浓淡之分,豆芽淡,海带浓,香椿冲,倘若混起来焯水,容易串味,吃起来没有层次感,口感不丰富。鲜海带肉厚,需要稍稍煮一下。海带买回来往往是乱的,应该先改刀切成条,再入水煮,不要煮太老,待海带香味随着雾气弥漫,即可捞起,漏水置凉。换水,水量无须多,水开后投入黑豆芽,以筷子打散搅匀,使其受

热均衡,等水二次沸腾时关火,慢慢搅拌,靠余热将黑豆芽烫熟,漏水置凉。香椿芽最嫩,锅里只需放一碗水,开锅后先关火后投料,香椿芽浸湿后马上捞起,改刀置凉。

待三青全部凉透,倒入深口大盆搅拌,按各人喜好调味。不过,因为系爽口小菜,味不可太重,如果只吃到调料味,品不出素菜的原汁原味,可谓煞风景,因此通常不放酱料和胡椒粉。一般先放生抽、芝麻香油和一点点鸡精,芝麻油也可以换成坚果油、橄榄油、花椒油,搅拌;最后淋一点点醋,一点点辣油,颠簸几下即可。

待到品尝时,就知道三青分开焯水的好处了。海带肥厚坚韧,有嚼头;黑豆芽爽脆,略有回甜;香椿芽鲜嫩无比,香气浓郁。

由于此菜为全素型,蛋白质含量少,只能作为小菜。如用以待客,则可改为升级版,即“三青拌三白”。三白为鸡脯肉、海米和花生仁。鸡脯肉切成方丁,沸水加盐和鸡精,鸡丁入水煮熟;海米过沸水,不加盐;花生仁不用油炸,干锅炒熟,

去皮。前述之三青,也要改切成丁。因为是待客,菜形也要塑造一下,一般是在柱状或者塔状容器中压实成型,再扣在盘中。此菜荤素搭配合理,富含蛋白质和维生素,脂肪含量很低。

