



食神会

文 / 朱凌

秋风起菱角香

芦花飞舞,船摇,水荡,欢声笑语中,采菱人忙得不亦乐乎。这是母亲形容当年在家乡采菱角时的情形,她说,每到夏秋季节,就是菱角成熟时刻,采菱人便划船在池塘中采摘菱角。

菱角又名水栗、菱实,是一年生草本水生植物菱的果实,菱角皮脆肉美,煮熟后食用,亦可熬粥食。印象中,母亲总是会将菱角入菜,一小盘菱角,几片瘦肉,再加上一些青椒,一盘色香味俱全的菱角肉片便出锅了。吃在嘴里香甜可口,这远比用水煮出来直接吃味道要好许多。

喜欢吃菱角,可却怕它身上那厚厚的壳,每到菱角上市的时候,想买却又总是忍住了。因为,有几回买回煮好的菱角给女儿吃,菱角没吃上几个,手倒是剥菱角剥得到处都是伤。此情此景,母亲见后一个劲地说:“吃菱角也要掌握分寸,就像这样,从侧边切开一刀,一挤不



厨房提示

有异常斑点的山药不宜购买

山药是冬季养生的食补蔬菜。市场上的山药主要产于陕西、河南、山东、河北等地。无论购买什么品种,块茎的表皮是挑选的重点,表皮光洁无异常斑点,才可放心购买。发现异常斑点绝对不能买。因为,只要表皮有任何异常斑点,就说明山药已经感染病害,降低了食用价值,食用这类山药反而会对身体有损害。隽秀



就出来了。”母亲剥出了一个完整的菱角,看后,让我不由得佩服起来。

母亲曾对我说,菱角虽好吃,但不能多吃,特别是不能生吃。吃多了就会损脾导致腹胀泄泻,没有煮熟的菱角,由于其生长在水中,如果此时食用,极有可能感染寄生在菱角上的寄生虫,从而引起消化道及全身症状。

菱角由于其形态,而以菱角为名。那小小的菱角,不仅可以做成一道道美食,还寓意着男女之间美好的爱情。古时就有刘禹锡所写《采菱曲》,描写青年男女采菱的动人场面。

只是城市中生活多年的我,从未看过采菱角的场面,倒是母亲,对她儿时的一切,都记忆犹新。她对我说过,有些东西能忘,有些东西不能忘。或许在她的内心深处,总有着这样一幅江南美景,只是此时的她,注定是回不去了。

秋风起菱角香,又是一年秋到,母亲势必又要买回一些菱角,给我和女儿做上一盘菱角肉片,再或是煨汤的时候,放进去几个。在秋天吃菱角,已然是一种习惯,就如同

母亲对子女的爱,也是一种天性和习惯。

煮妇经

怎样泡发猴头菇

将猴头菇洗净,放大碗中加滚水,蒸3小时,用手捏菇,菇软,即可改刀烹制。也可将洗净的猴头菇放入锅中,加水烧滚小火焖3小时取出,改刀烹制。

文 / 茅伯铭



圆台面

蒜香坨子鱼

文 / 黄显耀

我非常喜欢吃鱼,这似乎是我们家的传统爱好。

我祖父祖母喜欢吃黄焖鲢鱼,往往是一条二三斤重的整鱼加上鱼汤,满满当当的一大碗。瞧,焦黄的鱼身上装饰了青椒片儿,鱼汤中还漂着紫苏。

而我父亲母亲做的蒜香坨子鱼,那也相当够味儿。何谓坨子鱼呢?就是买回一条整鱼,把鱼切割成一坨一坨的。我们做蒜香坨子鱼,喜欢选用鲢鱼,原因很简单——物美价廉。一些朋友认为鲢鱼刺多肉少不好吃,那我不得不说,这太不懂吃鱼了。其实,在淡水鱼类中,鲢鱼的肉质算是较鲜嫩的。

我们买回一条约3斤重的鲢鱼,先将鲢鱼头带少许鱼肉煮一个火锅吃,接着把剩下的鲢鱼切割成一坨坨的,放盐腌着。想吃蒜香坨子鱼了,就随意捏几坨出来,将其用清水洗过,沥干,再用筷子夹着其在热油中轻轻地翻动,鱼身变焦黄即可,把多出的油舀出来,往锅里的油中放入红、青椒末以及蒜茸,随着“哧”的一声,一股浓香钻入你的鼻孔,最后把搁在锅的鱼儿赶进调料中,大功告成。

前几天,我回家吃饭,父母亲还特意做了这道蒜香坨子鱼。吃饭的时候,父亲对我讲:“儿子,你把鱼肉戳到汤里吃吧(看来父母亲是担心我客气,不能尽情享受美食呀)!”父母亲与我相视之后,不约而同地“哈哈哈哈哈”笑将起来。

本版选图 小夫

家庭菜谱

双节里学做些家常菜

文 / 郑金美

【巧手煎粉条】

红薯粉条、青红杭椒、香葱花。粉条余水,青红杭椒、香葱花放入鸡蛋,加味精、盐、鸡粉少许;锅上火,加入菜籽油,烧热倒出,锅底留油少许,放入粉条,摊成圆饼,淋入备好的鸡蛋,文火煎至两面金黄色出锅。外焦里嫩,味道鲜香。

【青麦仁炒小米】

青麦仁、小米、虾仁、青杭椒、五花碎肉、窝窝头。青麦仁、小米蒸熟备用,虾仁少许切丁,杭椒切丁,备用;锅上火,加入菜籽油少许,五花肉倒入炒香,再放入备好的主料,加盐、味精、鸡粉,翻炒即可出锅。香味别致。再配上窝窝头,味道有小时候在麦田烧小麦的感觉。

【鹌鹑蛋煨牛腩】

牛腩、鹌鹑蛋。牛腩切块余水。锅上火,加入菜籽油,放葱姜蒜、八角、香叶、桂皮炒香,加入牛腩炖熟,捞出;鹌鹑蛋煮熟剥好,在锅里炸至金黄色备用;锅底留油,放葱姜蒜、小料煸香,加牛腩、鹌鹑蛋,煨5分钟,汤汁收浓出锅即成。色泽红亮,口味醇香。

【金汁虾仁】

大虾仁、南瓜丁、银杏、菜籽油、精盐、白糖。把老南瓜去皮上笼蒸熟,压成泥,制成金黄色的南瓜汤备用;把大虾仁开去虾线,洗干净后晾干。用蛋清淀粉上浆,焯水备用;锅中放入少许菜籽油;把加工好的南瓜汤汁倒入锅中,放入南瓜丁、银杏、虾仁,加入少许的精盐、白糖,收汁即可。色泽金黄,天然香味,养生佳品。

【翡翠茄丝】

无籽青茄子、辣椒丝、蒜茸、香葱、菜籽油。无籽茄子去皮切丝,上油拍粉蒸两分钟即可;炒锅放入少许菜籽油,放入少许辣椒丝、葱花、蒜茸,炒香后放入蒸好的茄丝,调味炒匀即可。色泽碧绿透亮,软滑筋香,老少皆宜。

【一品茴香】

香菇、竹荪、猴头、海参、小米、小尖椒、青山椒、红山椒、白萝卜粒、胡萝卜粒、一品鲜酱油、盐、葱姜粒。将小米焯水捞出上笼蒸熟备用,把小米油熬好上桌;锅内放入少许菜籽油,把蒸好的小米拌上生蛋黄炒熟装盘,把备好的主料放入锅中煸炒,调好味装在小米上边即可。先喝小米油养生粥,养胃;再吃色泽金黄、营养均衡的一品茴香!

【风味鸡】

散养柴鸡、香菇、大葱、姜、花椒、八角、盐、胡椒粉。将散养柴鸡剁块,余水备用;将香菇切成大块,余水备用;锅上火,加入菜籽油,煸炒葱、姜、花椒、八角,加入鸡块、香菇煸炒,加入高汤,炖30分钟调好味即可。色泽金黄,汤浓肉嫩,鲜香适口。

【菊花鲈鱼丝】

鲈鱼一条、葱、姜、蒜、味精若干。将鲈鱼去骨取肉,取一部分摆成菊花形状,另一部分切成丝;锅上火,加入菜籽油,将切丝鲈鱼下锅滑炒,放入盘中,加鲜汁即可。鲜香滑嫩,口感清爽。

风情厅

自制糙米茶

周末与几位朋友小聚,店家免费赠送的糙米茶清新爽口,颇受大家欢迎,我忍不住多讨要了一杯。糙米营养价值高,是天然的排毒剂,听服务员说制作方法并不复杂,我便默记在心,回家立刻动手试做了一回,结果感觉还真是不错。

1.将糙米放入锅内(不能沾油)翻炒,炒到黄褐色即可,不要等到爆裂。2.锅内加入适量清水烧开后,放入炒好的糙米,待开锅后立即停火,不要掀开锅盖继续焖五分钟。3.用煮好的糙米汤冲泡绿茶即可,和平常茶水一样饮用。过滤出的糙米可以做成粥或汤食用。

糙米茶适宜趁热饮用,这样糙米的香味会更浓郁,解渴的功效也更大。值得注意的是:糙米茶不要与含蛋白质食物如牛奶等一起喝。文 / 程俊霞

