

新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

药膳房

萝卜饮

【萝卜生姜茶】

生姜10克,萝卜250克,切片煎水当茶饮,宜少量热饮频服。可疏风散寒,祛痰止咳,尤其适合治风寒咳嗽。

【萝卜炖雪梨】

将白萝卜1个切片,雪梨1个切块,白胡椒7粒,蜂蜜50克,一同放入碗内,隔水蒸熟,也适宜风寒型咳嗽者食用。

【萝卜杏仁茶】

白萝卜100克,切片,杏仁6-9克,同生姜3片,同人锅,加适量清水,大火煮沸后,小火煎30分钟,当茶水喝,具有疏风止咳的功效,适宜伤风咳嗽之人。

【萝卜荸荠饮】

鲜萝卜与荸荠各500克,洗净后一并榨汁服用,适宜风热或肺热咳嗽者食用。

【萝卜饴糖饮】

白萝卜汁100克,饴糖30克,同搅匀后蒸熟,分2次服用,连吃3-5天,具有很好的润肺止咳效果,适用于燥咳无痰或少痰之人。

【萝卜汤汁清热凉血】

萝卜芦根汤防感冒:鲜萝卜120克,芦根30克,葱白7个,青椒7个,煮汤代茶饮。

【鲜萝卜汁治发热】

鲜萝卜250克,切碎,绞取汁液,冷服。可加适量白糖调味。感冒高热、感染性发热或是猩红热时服用。

【萝卜鲜藕汁治咳血】

白萝卜汁同鲜藕汁各30毫升,调匀饮服,一日2次。具有清热化痰,凉血止血的功效,适用于咯血、吐血者。

【“青龙白虎汤”治咽喉肿痛】

鲜橄榄3-5个,劈开,鲜白萝卜半个至1个切开,煮水代茶饮,适合风火喉痛、喉间红肿者服用。

【白萝卜汁防胃痛】

饭后饮半茶杯,服时滴入少许姜汁,温服。能化痰热、消积滞、下气宽中,适用于热性胃痛和食积胃痛者。

【生萝卜治胃满腹胀】

消化不良、腹胀胃酸时,可吃生萝卜。除新鲜萝卜外,萝卜子、萝卜叶、老萝卜根煎水服用,也适宜食滞腹胀之人。

张继东

现在的小菜场里,品种南北汇聚,丰富多彩。而我唯独钟情本地菜,特点是糯和酥。

秋风一起,上海郊区农家的宅前屋后,阔大如荷叶般的芋芋叶子,在风中沉甸甸地摇曳着,上面有时还滚动着几颗珍珠般的晨露或雨珠,宣告本地有名的红梗芋芋已经在地下果实累累。刚出土的红梗芋芋浑身滚着泥巴,胡子拉碴,模样丑陋。然而去皮烧熟后,顿时细皮嫩肉,晶莹雪白,上面若撒点上碧绿的葱花,或者嫩黄的干桂花,令人赏心悦目,不忍下箸。而且丝般地润滑,好不容易用筷子挑起,一不小心却滑落。口味细软、香糯。既可下饭、佐酒,也可当下午茶点。

毛豆最爱吃的是牛蹄扁。比起其他品种来,牛蹄扁可说是其貌不扬,颜色不像其他品种那样一身翠绿,却有些像美人迟暮般的枯黄,形状扁塌塌,像被老牛踏了一脚。然而口感糯、韧、香。牛蹄扁上市时,用咸水煮上一锅,然后喝一口酒,嚼几粒牛蹄扁,悠然自得地夕阳西斜,喝到夜色浓浓,所费无几却又滋味美妙。

吃青菜,必买上海本地小棠菜。这菜有小油菜、小白菜、上海青等名字,但“小棠”二字听起来很甜美,像是邻家妙龄女孩的名字。小棠菜模样玲珑秀气,菜梗菜叶间比例均匀。将小棠菜放在油里一炒,顿时水汪汪的,稍不留神就会由青转黄,很考验火候的掌握。所以炒起小棠菜来,要像大哥关心小妹一样用心。小棠菜没有一般蔬菜的苦涩,

味道有点甜,纤维丰富却不需费力咀嚼,稍稍用舌头一抿,即可下咽。小菜场里,环境总是湿嗒嗒、乱哄哄,但小菜菜得到了善待,在一个圆形菜筐里,一棵棵小棠菜白的根茎朝外,绿的菜叶向里,摆放得整整齐齐,看上去像石库门里的人家,虽然寻常,却被上海阿婆和阿姨收拾得山清水秀,不容小觑。

冬天喜欢吃崇明大白菜,挑裹心结实的,买来后用竹筷从根部穿过去,系上绳子悬空吊起,要吃时就“掰”几片下来。上海人比将大白菜叫作黄芽菜。同客菜的大白菜相比,黄芽菜软糯,大白菜脆嫩,所以客菜的大白菜宜做泡菜。而上海的黄芽菜,宜做烂糊肉丝——那是将黄芽菜烧得“塌塌酥”,如羹似粥一般,没牙也能吃,味道鲜美。

钟情本地菜,其中也包含着故土情结,所谓一方水土养一方人。然而也不能由此菲薄客菜。比如蚕豆,上海本地虽嫩,却颗粒过小,没有嚼头,且有点涩嘴。吃蚕豆是宁愿吃客豆。比如萝卜干炒毛豆。毛豆虽要用本地的牛蹄扁,但萝卜干就非要萧山不可。

上海也有萝卜干,但确实没有萧山的好。

文 / 王鸣光



食神会

钟情本地菜

味道有点甜,纤维丰富却不需费力咀嚼,稍稍用舌头一抿,即可下咽。小菜场里,环境总是湿嗒嗒、乱哄哄,但小菜菜得到了善待,在一个圆形菜筐里,一棵棵小棠菜白的根茎朝外,绿的菜叶向里,摆放得整整齐齐,看上去像石库门里的人家,虽然寻常,却被上海阿婆和阿姨收拾得山清水秀,不容小觑。

冬天喜欢吃崇明大白菜,挑裹心结实的,买来后用竹筷从根部穿过去,系上绳子悬空吊起,要吃时就“掰”几片下来。上海人比将大白菜叫作黄芽菜。同客菜的大白菜相比,黄芽菜软糯,大白菜脆嫩,所以客菜的大白菜宜做泡菜。而上海的黄芽菜,宜做烂糊肉丝——那是将黄芽菜烧得“塌塌酥”,如羹似粥一般,没牙也能吃,味道鲜美。

钟情本地菜,其中也包含着故土情结,所谓一方水土养一方人。然而也不能由此菲薄客菜。比如蚕豆,上海本地虽嫩,却颗粒过小,没有嚼头,且有点涩嘴。吃蚕豆是宁愿吃客豆。比如萝卜干炒毛豆。毛豆虽要用本地的牛蹄扁,但萝卜干就非要萧山不可。上海也有萝卜干,但确实没有萧山的好。

文 / 王鸣光

食门档

核桃油的食用方法

- 1.早餐饮用:**核桃油直接生吃,可以在每日清晨空腹饮用8-20ml。若宝宝食用可拌入宝宝牛奶、豆浆及各类辅食中(加入蒸蛋、馄饨饺子馅、煲汤中,也可直接拌入宝宝面条、米粥、米粉等主食中)。
- 2.凉拌食用:**用来拌凉菜,可直接加入菜肴中搅拌。
- 3.热炒烹调:**用于烹调时,可按1:1的方式与其他食用油混合烹调。
- 4.制作糕点:**可制作糕点和各种营养品,做米饭时可放入适量核桃油,使米饭更美味,孕妇需求量较大,可适当加量。

文 / 王展



地方风味

臭苋菜梗

文 / 谢良宏

天热时母亲腌下的苋菜梗现在差不多拿出来可以吃了,母亲每年有腌上几鬯苋菜梗的习惯。苋菜梗一般是每年七八月里收获上来的,大多是自家的自留地里种植的,这几年两老随着年纪慢慢大了,种的东西也变得少了。今天饭桌上吃的腌苋菜梗多半是母亲“熟腌”的,就是将新鲜的苋菜梗切成一段段后,父亲再上锅蒸熟,冷透之后加点传统的臭卤。

过去母亲传统的做法是“生腌”。将切成段的苋菜梗放到坛鬯里,每摆2-3层苋菜梗,就撒上一层盐,压实、密封。时间长一点的话,差不多要等到年底时才能吃。

母亲说,“生腌”的做法并不难,讲究的是用来密封的东西。多半用的是荷叶或竹叶,叶子上有

气孔,这样坛鬯里才不会缺氧,有利于霉菌发酵,同时又能阻止蚊蝇飞进去“偷吃”。

生脆、爽口的,那就生腌,生腌的苋菜梗一般中间是实心的,而两头却是空空的。

在我们宁波老家的传统中,吃苋菜梗怎能少了臭卤。好多人追求的就是那种臭得要命,入口却很鲜美的极端感觉。

臭卤,最好的是隔年留下的,感觉粘稠滑溜,最重要的是“臭中带鲜”。至于臭卤的做法,记得原料中有黄豆、豆腐、盐,然后让它慢慢地腐烂发酵。

另外将变烂发臭使之烂成绿油油、肥腻腻、臭烘烘的卤汁,这就是所谓的“烂发肥,臭生香”;然后在这道工序的基础上,将笋根浸到臭卤中,释放出鲜味;再把烧红的铁钎放进臭卤里搅拌,到铁钎不再“嗤嗤”作响时,拿出来再烧红,再淬,如此反复多次,直到臭卤的气味变得浓郁而醇和。

臭苋菜梗在老家最常用的吃法是做浆,把苋菜梗倒入锅里,用油热炒,放上水煮开,再用拌匀水的早稻米粉倒入锅里,与苋菜梗拌匀,撒上葱花,浇点麻油,一道喷香

可口的臭苋菜梗羹就做成了,这尤其适合老年人的胃口。如果嫌麻烦或者嫌弃臭卤太重口味,那么就来自清淡的,放上点味精,浇上点小磨麻油,拌一下,也很符合苋菜梗小清新的外表。



本版选图:李晓

厨房提示

安全吃贝类食品三点

- 要想避开贝类的安全隐患,一定要从洗涤烹调等几个方面入手。
- 不吃内脏。**重金属等污染物轻而易举富集在贝类生物的内脏团中,而肌肉中的重金属含量最低。所以,只能吃贝类的肌肉部分。
- “看颜色”**是较简朴的判定要领。打开壳后,略微发黑的肉块多是内脏团。有些贝类内部有一根黑色的沙线,也不能吃。
- 挑外壳光滑的。**相对外表疙疙瘩瘩的生蚝、扇贝等,蛏子、贻贝等外表清洁、光滑,附着脏东西少,相应污染也少。
- 盐水浸泡充分加热。**烹调前,先要把贝类放入食盐水中“养”一段。如此能帮助贝类排出各类毒素和沙子。然后,要用小刷子认真洗净贝壳的外表。烹调手段首选蒸、煮等,能彻底加热、杀死细菌。加工时,要冷水下锅,使表里生熟度一致。

文 / 王永兰

家庭菜谱

栗子菜谱

【栗子焖排骨】

将排骨斩成小块,用腌料(盐、糖、酱油、麻油、生粉、生油、酒)腌2个小时至入味;烧红油锅,爆香蒜头,放排骨一起爆炒;等排骨炒到5分熟,加入栗子继续爆炒;最后加适量水焖煮15分钟,直至排骨和栗子熟透,酥软,即可上碟。

【毛栗子烧鸡】

锅烧热,放冷油少许,烧7-8成热时,放鸡块,煸炒至变色时放少许酱油、料酒,拍两块生姜进去,翻炒至均匀上色。添水淹没鸡块,放栗子,略放点盐、糖。大火烧开后,转小火。汁变稠快收干时,撒上葱花即可出锅。

【乌鸡栗子滋补汤】

将乌鸡纵向从背部一切为二,入冷水中,水开后捞出。砂锅中入半锅热水,放入焯过的乌鸡,加入姜片,大火烧开转小火炖制。温水浸泡一会儿红枣和枸杞。乌鸡炖半小时后加入板栗。炖半小时后加入红枣和枸杞,再炖半小时左右,最后加入盐即可。

【香菇烧栗子】

栗子剥掉外壳,蒸锅蒸8-10分钟。香菇去蒂撕成块,青椒红椒去蒂去籽切块待用;锅烧热下油,下姜片爆香,再下香菇炒出香味,随后下蒸好的栗子炒匀,加快要没过菜的水;水开后加入盐、生抽老抽调味,盖上锅盖小火焖10分钟;开锅盖,加入青椒红椒,大火翻炒收汁即可。

【莲藕栗子甜汤】

栗子去壳去皮后备用。藕洗净刮去外皮,切0.5cm厚的片。锅里加适量水放入莲藕和栗子,煮沸后改小火慢炖1个小时左右。放入冰糖葡萄干,冰糖融化后即可食用。

【栗子焖羊肉】

羊肉剁块,飞水过冷后,沥干水分;红、白萝卜切角形。先将红、白萝卜各一半置锅中,加入清水煮沸,把羊肉加入同煮15分钟,取出羊肉过冷后,沥干水分,萝卜弃去。坐锅点火,爆香姜葱,加入羊肉炒透,下酒,即把调味的桂皮、八角和辣椒放入,沸后以慢火焖约1小时。羊肉炖烂后加入萝卜及栗子,再焖至栗子软时,即可加入芡汁料上碟。

【栗子猪肉】

将猪肉洗净放水中煮15分钟,切块;将炒锅烧热,放入油4汤匙,下栗子、猪肉爆炒片刻;将炒锅烧热放入猪肉、蒜、姜,爆香,放入栗子、猪肉,烹入酒,生抽、老抽、水300克,烧40分钟,放入糖兜匀,再烧片刻,放入葱段,装盘即可。

【山药栗子猪肚煲】

猪肚洗净用盐、醋少许面粉搓洗冲净,焯水倒掉水,重新做水放入葱段、姜片、大蒜、花椒、八角、小茴香、料酒放入猪肚开锅后改文火煲1小时至猪肚软熟。山药去皮切片,栗子剥皮,红椒切块。猪肚晾凉切条待用。原汤加入猪肚、栗子、山药片、红椒、加盐、胡椒调味略煮即可出锅。

胡安仁

征集一菜多种烧法的秋冬季菜肴