

新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

家庭菜谱

嫩菱美味肴

【奶油菱花】

嫩菱 500 克去壳褪膜; 用刀背轻轻拍碎; 熟火腿 100 克切成细丁。锅置火上放入熟猪油烧热, 下菱角、火腿同炒, 加入奶油炒匀, 起锅装盘即可。特点: 味如核桃, 风味独特, 红白相间。

【红菱蒸糕】

红菱 1000 克去壳褪膜, 放在石臼中捣烂。取干净盆, 倒入捣烂的红菱、面粉 500 克、冰糖屑 250 克及适量清水, 搅拌均匀, 再加入花生油少许搅匀, 制成软硬适度的面糊, 上笼蒸熟即成。特点: 香甜软糯、食之可口。

【莲蓉嫩菱】

嫩菱 1000 克洗净去壳切片入粉碎机打散, 倒入洁净纱布内沥去水分。用菱泥团略加些面粉作外坯, 莲蓉 100 克作馅心包起搓圆, 用手轻压成鼓形, 刷一层蛋清, 表面沾上芝麻, 锅置中火上, 放入熟猪油六成热时下原料, 炸至外层金黄酥脆时倒入漏勺沥油, 装盘后撒上玫瑰糖粉即可。特点: 黄中带白、外表酥脆、里面绵软, 香甜可口。

【嫩菱肉汤】

鲜嫩生菱去壳取肉 20-30 个, 加水适量, 文火煮至汤成浓褐色, 分 2-3 次饮汤, 果肉亦可食用, 经常服用, 可作子宫癌或胃癌的辅助治疗。

【红菱炒肉片】

猪瘦肉 250 克洗净切柳叶片, 碗内加精盐 2 克调匀, 加鸡蛋液 2 只, 湿淀粉 10 克、黄酒 2 克拌匀上浆。红菱 150 克去壳切片清水漂洗干净。锅置旺火上, 下熟猪油 500 克四成热时, 下浆好的肉片滑油, 捞起沥干油。原锅留底油 25 克置旺火上, 下姜末、葱段各 5 克、红菱片略煸, 加鸡汤 50 克、精盐 3 克、味精 2 克烧沸, 加肉片翻炒, 用湿淀粉 10 克勾芡, 淋上熟猪油、撒胡椒粉 2 克颠锅装盘即成。特点: 肉片淡黄、软嫩鲜滑、红菱色白、油润脆爽。

【红菱青鱼片】

净青鱼肉 250 克切成薄片入大碗内, 加精盐 2 克清水 20 克拌和上劲, 再加鸡蛋清 2 个湿淀粉 10 克拌匀浆好。红菱 150 克去壳切片清水漂洗干净。锅置旺火上, 下熟猪油 500 克三成热时将鱼片分散下入锅内, 晃动炒锅, 轻轻推动鱼片, 待变色断生时立即捞起沥油。原锅留底油 30 克, 下姜末葱段各 5 克炆锅, 下红菱片煸, 加鸡汤 100 克、精盐、白糖各 4 克、料酒 5 克烧沸。下青鱼片加味精 2 克、用湿淀粉 5 克勾芡翻锅后淋上熟猪油起锅装盘撒白胡椒粉 1 克即成。特点: 色泽洁白、鱼肉滑嫩、口味鲜香、片形完整。(下)

文 / 钱桂华



本版选图: 茜菲

食神会

磨豆浆

文 / 吴翼民

那一天, 我和妻子为现在的年轻人种种懒惰而感叹, 感叹他们几乎千人一面的睡懒觉、怕洗碗, 这是当代的两款“青年病”, 须老一辈把早餐端正舒齐(吴语: 准备齐全), 他们才姗姗起床; 为洗一餐碗, 小两口要用“石头、剪子、布”来一决胜负, 输者洗碗。说得毫不夸张。感叹之余, 妻子由衷地说一声: “自从我们结婚到现在, 你天天早起磨豆浆, 一磨就磨了三十九年啊!” 我愣了愣, 悟道: “是啊, 不知不觉地, 我已经做了三十九年。”

我的磨豆浆史起自妻子怀孕之初, 上世纪七十年代, 营养品匮乏, 收入又低, 牛奶和麦乳精也吃不起, 我就想起了老家自磨的豆浆, 可是石磨笨重, 也觅不着, 于是就满城地淘, 终于淘得一具陶制的杵臼, 开始了用杵臼捣黄豆滤豆浆的活儿。那玩意不太好用,

水泛黄豆的豆瓣常不能捣成稀烂, 就有了浪费, 聊胜于无, 将就着用吧; 还有一个缺点, 那就是捣声扰人, 那时住房紧张, 又住的大杂院, 捣豆浆多半又在清晨, 岂不扰人清梦? 我就到露天作业, 冬天风霜逼人, 我照捣, 看到妻子喝着热腾腾的豆浆, 脸上泛起红晕, 心里也不禁暖融融的, 比什么都高兴, 说实在的, 也幸亏每天有了豆浆的滋补, 妻子怀孕啊, 坐月子啊都养得滋滋润润的, 并惠及了后代, 如今, 女儿也生了儿子, 女儿和她的儿子都滋滋润润的, 真是流泽绵长啊。

那具陶制杵臼一用就用了十余年, 用得油光锃亮的, 差不多成了古玩, 连搬家也不舍得扔了, 直到买了电动的豆浆机为止。那次我在扔弃陶杵臼时着实难过了一阵子, 东西是扔进了垃圾箱里, 可一步三回头的, 想到臼子里滤出的乳白色的浆液曾带给我们全家几多安康, 心中就依依不舍, 一阵阵的杵臼声依稀在耳际回响, 那曾是清晨最美妙的音乐啊!

电动豆浆机取代了原始的陶

杵臼, 进入了电气化时代, 进步了、好使、效率大增, 既快又省, 可杂声厉害啊, 嘈嘈然如开了家小工厂。虽然已经不住大宅院, 扰不了邻舍, 可也扰自家啊。怎么办? 每天清晨我就躲进了卫生间作业, 门窗关严实, 粉碎机下还垫上了厚海绵, 这样, 就扰不了妻子和孩子的好梦了。不过妻子总是心疼我起得太早, 她要赶在我前头起床磨豆浆, 我说: “这差事归我, 你还是干你的整理房间活儿, 这叫合理分工, 干活轻松。”妻子拗不过我的倔劲, 只能就范。

岁月如流, 电动豆浆机坏了修, 修了坏, 不能用了就换, 至今我用上第四具电动豆浆机了, 是那种投入黄豆就能产出热腾腾熟豆浆的先进设备, 另外, 我们家早就喝上牛奶了, 但仍割舍不下味道正真的自磨豆浆, 来个牛奶豆浆双管齐下, 日子好不甜美!

食门槛

巧除干果皮壳

入冬以后, 人们冬令进补常去买些干果来作为食疗原料, 以下介绍几种去除皮壳小窍门:

巧去核桃壳: 将核桃放在蒸笼里用大火蒸 8 分钟, 然后取出放入冷水中泡 3 分钟, 捞出后逐个破壳, 就能取出整个的果仁来。

巧去核桃仁皮: 把核桃仁放在开水中烫 3 至 5 分钟后, 用手轻轻一捻, 皮即刻脱落。

巧去板栗皮: 先用刀将板栗的外壳剖开剥除, 然后再把板栗放入沸水中煮 3 至 5 分钟, 捞出后再放入冷水中 3 至 5 分钟, 再用手指甲或小刀剥, 就很容易将毛皮剥去了。

巧剥大枣皮: 将去了核的大枣浸泡在水中约 3 小时后, 再放入锅中煮沸, 待大枣完全泡开发胖后捞起, 这样剥皮就很容易了。

巧去莲子皮: 先将干莲子浸入水中, 约在 2 至 3 小时后捞起, 再加上适量的碱粉, 倒入沸水, 待水温稍低后, 用双手反复揉搓莲子, 此时皮就很容易脱去。

巧去芝麻皮: 先将芝麻放入多其 1 倍的水中浸泡, 约 30 至 40 分钟后, 沥水后放入洗净的皮袋内, 扎好袋口, 摊放在桌面上, 然后用一小木棍反复拍打, 拍打时用力要均匀, 轻重要适度, 拍打至芝麻外壳脱落后, 放入清水中漂洗去外壳, 即得白净的芝麻仁了。 文 / 李德复



厨房提示

谨防“糖精枣”

所谓“糖精枣”, 是指商贩为了多赚钱, 将青枣用糖精水泡制而成。其方法是: 先用 80℃ 的热水将糖精钠融化, 再将未红无甜味的青枣放入, 大约 20 分钟后, 枣的表皮就开始微微泛红。几小时之后, 青枣被热水泡到的地方就变成暗红色, 味道也变甜了, 看起来就像正常成熟的枣一样。在购买时为了辨别“糖精枣”, 可采用以下方法:

看 正常大枣表皮无明显



青红边界, 而糖精大枣表皮青红边界分明; **摸** 正常大枣表皮光滑且坚硬, 而糖精大枣表皮摸起来有些粘, 比自然大枣要软; **舔** 用舌尖轻舔大枣外皮, 正常大枣是例外都甜, 而糖精大枣甜味只在枣的表皮; **尝** 正常大枣尝起来清甜, 糖精大枣尝起来齁甜发苦; **存** 正常大枣在阴凉干燥的地方放一两天没问题, 而糖精大枣在浸泡过程中细胞被破坏, 极易腐烂。 文 / 刘玉雯

煮妇经

识别人造海参的方法

1. 颜色: 真海参颜色棕褐色、棕黑色, 色泽较均匀; 人造海参颜色乌黑发亮, 水中一泡就掉色。 2. 外形: 真海参参刺长短不一, 无残缺, 表面无损伤。人造海参参刺摸起来弹性不大, 太过整齐, 容易损伤。 3. 内部: 真海参即使将内脏掏空, 内壁仍会残留筋状痕迹。人造海参内部光滑无痕, 两端封闭, 无开口。

文 / 蒋忠平



私房菜

鲜玉米蒸饼

都不影响味道。煮制鲜玉米蒸饼所需食材为: 鲜玉米 2 穗、白糖 1 勺。具体制作方法为: 1. 将鲜玉米去掉外面脏的老叶, 里面的干净的嫩叶完整地剥下来, 剪成四方块; 2. 玉米穗子用擦丝器将玉米粒全部擦下来成带着小颗粒的玉米浆; 将白糖放入玉米浆中, 不喜欢吃甜的可以放点盐和葱花吃咸的; 3. 将蒸锅放水, 然后放上蒸帘, 将剪成方块的玉米叶放到蒸帘上; 4. 用勺

子舀起玉米浆放到玉米叶上用勺子底部轻轻压着摊开成小饼状, 薄点厚点都可以; 5. 盖上锅盖, 大火烧开后, 然后转中火蒸 8 分钟, 厚一点的就蒸 10 分钟; 蒸好后取出稍微晾一下就可以吃了, 软糯香甜, 玉米味特浓。 文 / 茅仪毅

鲜玉米蒸饼是东北平常人家这个季节最喜欢的一种鲜玉米的花样做法, 做法很简单, 当然味道也是非常清新自然的, 适合任何人群。只需将生玉米棒子用擦子擦下玉米粒里的玉米浆, 放到鲜玉米叶上蒸熟就可以了, 喜欢吃甜的就加糖, 喜欢吃咸的就加盐, 可以蒸成小小的精致的一个个的, 也可以蒸成豪爽整张的一大一个切着吃, 薄点厚点都无所谓,