



慈姑红烧肉

文 / 朱秀坤

圆台面

央视纪录片《舌尖上的中国》一经播放，水乡垛田的芋头一下子红透半边天，几乎是家喻户晓。其实水乡的慈姑和芋头是齐名的，一样是饭桌上常见的家常美味。

慈姑的外形如汤圆，拖一根长辫子，用沈从文的话讲，就像是清朝人。在我眼里，倒更似水乡村姑，正配它慈姑的芳名。难得的是，慈姑甚得文人墨客的厚爱，丹青描，诗词咏，平平常常的一盘慈姑肉片，偏要与土豆作比较，道是哪个好！“格”比土豆高。其实在平头百姓眼里，土豆与慈姑，风马牛不相及的两味蔬菜，根本没有可比性，更不知什么格不格的。但慈姑味高，却是水乡人的共识。

寻常的做法，也就是慈姑片炒大蒜，慈姑豆腐羹，慈姑炒白干，慈姑炒咸菜，白水煮慈姑，慈姑片黄芽菜汤，杂烩慈姑海带小肉丸……因为慈姑有些苦味，总要刮去表皮，不喜吃慈姑小尾巴的一般也会掰去，那尾巴埋进水田，即能种出一片燕尾草，开出一串洁白小花，结出更多的果实——每棵下面都是12颗，从不会错，怪不怪？

儿时我还吃过慈姑焖饭，自家柴灶上烧的。将慈姑扳去尾巴，用开水煮过，去其苦味，待饭锅烧开后，将一颗颗圆溜溜的慈姑倒进锅，饭铲稍翻一翻，盖好锅盖，人于灶台后再烧两把稻草，不久锅

内就溢出了锅巴的清香，还有慈姑伴着米香的特殊清香，奇怪的是那清香虽还有些苦尾子，但吃在嘴里却微微的有些甜，粉嘟嘟的，就着一盘慈姑炒咸肉，吃得香极了，呼噜呼噜就是两大碗，撑得直不起腰来才肯罢碗——好多年没吃过慈姑焖饭了。

最经典也最美味的还得数慈姑红烧肉。用七分瘦三分肥的五花肉，洗净，开水焯过，切成半寸见方。热锅，倒油，肉先下锅，放入葱段、姜片，炒出肉香，倒料酒去腥，再炒，待肉炒至变色，加入洗好的慈姑，去不去尾无所谓，倒生抽，老抽上色，翻炒两下，添水，盖上锅盖，大火猛攻，待锅内烧开后，加两勺红糖，改为文火，慢慢煨至肉色红艳，慈姑酥烂，满室肉香乱窜，即可开锅，撒些青蒜花，盛进糯米白的大汤盆。全家人正举箸张望，盼这一口呢。夹上一块肉，嗯，色艳肉香，又甜又美。吃一口渗透浓汤与肉香的慈姑，更觉糯软中夹杂着怡人的香味，连那不曾去掉的慈姑小尾巴也柔韧可人。在我们家，每次吃慈姑烧肉，先消灭的肯定是慈姑，原本作为配菜的慈姑何时喧宾夺主了？想想慈姑烧肉，还真是绝配。

前两天在网上还看到用慈姑片代替薯条，油炸慈姑片，又脆又酥，麻辣可口，看来普普通通的慈姑还有了新吃法，哪天我也试试。但这两天吃多了鱼肉荤腥，我倒更想喝一碗咸菜慈姑汤了，去去腹中的油腻。

家庭菜谱

冬季良蔬慈姑肴

文 / 钱桂华



慈姑，是泽泻科水生植物慈姑的球茎，又叫茨菇、藉菇、借菇、慈菇、剪刀草、白地栗。明朝李时珍描述：“慈姑生浅水中，三月生苗；霜后叶枯，根乃练结，冬及春初，掘以为果……”现我国各地均有分布，尤以江南水乡一带江浙等地出产的为良。慈姑营养丰富，富含蛋白质和碳水化合物、磷、钙、铁、多种氨基酸、B族维生素、维生素C和胰蛋白酶抑制剂。磷含量丰富，比土豆、芋艿高出5倍，比红薯高出11倍。慈姑性微寒，味苦、甘。有行血通淋、润肺止咳、清暑解毒作用，也是具有独特疗效的药品。慈姑，是冬春季良好蔬菜，可炒可煮可烩，也可与其他荤素拼配烹成菜肴。现推荐十五款慈姑风味药膳佳肴。

【慈姑烧肉】

五花肉500克洗净连皮切成5厘米大小方块，慈姑400克切成滚刀块；葱10克切段，姜10克切厚片用刀背略拍一下。锅置火上，加入植物油100克，烧热将肉块放入略炸取出；再放入慈姑块也略炸即取出。锅置火上加油5克放入白糖20克炒至呈红色，加500克开水冲开，汤色金红，再放入盐10克、黄酒20克、酱油20克、啤酒10克、味精适量、葱姜，开锅后去浮沫，将肉放入，大开后转入文火烧约30分钟，再将慈姑放入烧15分钟待汤基本收净即成。特点：色泽红润、口味醇香、肥而不膩。

【黄金慈姑片】

慈姑500克洗净去皮切成薄片，放入七成热的油锅中炸至酥脆，捞出沥油后装盘，加入辣椒粉10克、白糖15克、精盐、味精各少许拌匀即成。特点：色泽金黄、咸鲜香辣、酥脆微甜。

【慈姑翠带虾】

慈姑去皮去尾切丁用盐水浸泡；大虾仁洗净晾干，腰部穿进较粗的葱管，上浆滑油；炒熟慈姑丁，下味料，续下虾仁拌炒，装盘后撒上熟火腿末即可。特点：形色漂亮、质地鲜嫩、“翠带”醒目。

【腊味慈姑】

慈姑300克洗净，择去头柄，刮去外衣，改刀成块。腊肉、腊肉、腊肠各100克均用热水洗净也改刀切块。取容器，慈姑垫底，浇上酱油5克拌匀，再加上腊肉、腊肉、腊肠、葱结、姜片各10克、料酒15克，上笼用中火蒸至成酥软，翻扣装盘。另取锅烧热下油煸香葱花，灌入蒸料原卤，烧开加味精，用水淀粉勾薄芡浇在慈姑上即可。特点：慈姑软糯、腊味干香、金红光亮、佐酒美味。

【五香卤慈姑柄】

慈姑柄350克去皮及柄尖（其苦味尤重），洗净入锅，加少许清汤，烧沸后加五香粉、盐、糖、醋，用小火烧至卤汁近尽，淋入芝麻油少许即可装盘。特点：口味鲜美、佐饭酌酒均可。

【太极慈姑泥】

慈姑去皮去柄煮熟斩成泥，分作两份；1份加番茄酱、生粉、白糖拌作红色，一份加奶粉、生粉、金橘饼、白糖拌作白色，分别扣成太极图案，入笼蒸半小时后移于汤盘；用清水、奶粉、白糖、金橘饼熬汤勾芡浇淋在太极慈姑泥上，再撒上海桃、橘子、莲子缀色，即可上席。特点：色泽艳丽、口味酸甜。

厨房提示

芝麻酱 开封后要冷藏

芝麻本身就含有大量的油脂，在加工过程中还会加入较高剂量的氢化油或饱和脂肪酸。在没有开封的情况下，芝麻酱可以常温保存，而开封后如果直接放在室温下，则很容易滋生细菌、霉菌及其他微生物，一旦接触了空气芝麻酱含有的多不饱和脂肪酸在含水状态下更容易氧化，使其风味变差，营养成分减少，腐败或酸败产生的有害物质增加，所以芝麻酱开封后要冷藏，低温在很大程度上会抑制细菌的繁殖，也会减慢脂肪氧化的速度。开封后的芝麻酱尽量不要久存，最好在一个月之内吃完。文 / 王展

煮妇经

剥蒜小窍门

剥蒜蓉或蒜末儿时，大蒜会出现很多黏液，黏刀黏案板是常有的事儿。如果将大蒜拍碎，在上面倒一点点盐，再剥蒜蓉，或切蒜末儿，就可以解决这个问题，而且用这个方法剥蒜，蒜的汁液也不易外溅。用过的刀和案板，也无需费力刷洗。文 / 刘玉雯

食门檻

让木耳拌出脆滑感的两窍门

凉拌菜注重的一是调味料的配搭，二是凉拌菜的口感。凉拌黑木耳，吃的就是它的脆爽。想要做出脆爽的木耳，必须掌握下面两窍门：焯水后浸泡在冰水中，让木耳口感更脆爽。放入冰箱里冷藏1-2小时或是隔夜，让木耳口感更脆爽。

材料：新鲜黑木耳500克 调料：日本酱油、芥末、冰水适量 做法：1.新鲜木耳、日本酱油、芥末备好。2.木耳用清水浸泡30分钟，然后用清水冲洗干净。3.把洗净的木耳切成丝。4.锅下水烧开，将木耳丝焯水1分钟。5.木耳丝过冷水后倒入冰水中浸泡5分钟。6.木耳丝沥干水分放入冰箱里冷藏1-2小时或是隔夜。7.将日本酱油和芥末放入味碟中，木耳丝即可蘸芥末酱油食用。文 / 陈仲祥

圆台面

歪打正着成美食

文 / 侯宝良



女儿的婆家首次登门做客，所以妻子一直盘算着如何做好此次接待工作成了她这段时间里的头等大事。想简单、省力点那可以去餐馆，可转念又想在家里温馨呀，“那就在家里搞几个家常菜，添上超市里有的酱鸭、卤牛肉等，自己装盘也有模有样，若再清炒一盆油爆虾也不错吧。”妻子扳着手指数着若有所思地对我说。

当日，妻子早去菜场买回了品相不错的河虾，洗净，锅里的油温在四五成热时先放葱、姜熬点葱油味，油热到八九成得赶紧把还在鲜蹦活跳的条虾倒进锅里翻炒，渐渐部分条虾起红色，该放料酒祛腥增香了却找不到料酒放哪儿了，恰巧妻子被电话缠身，锅里油爆声声时不待我，顿时使我手忙脚乱，只怪我平时不熟悉佐料的位置，慌忙中见到有料酒瓶贴的，也不问味道抓起就往锅里倒，倒出来的却是老抽酱油，

哎呀，我有点吃慌，改为小火拌炒随即尝尝味道有点咸，想起亲家是苏州人，不妨多加点糖呗，改中火调黏稠。此时妻子立马来到我身边，其实她心里还是不放心的工作质量。一看浓油赤酱的条虾，不是她心目中油光锃亮的模样，有点气急败坏了：“我花了大价钱的虾全被你糟蹋了，还让人家怎么吃？”不过我倒很坦然，因为我曾经尝过酱爆虾的味道，不

失为苏帮特色。从她手中接过料酒，喷洒少许马上盖锅后，再用一把葱花就装盘了，一股诱人酒香款款扑鼻而来。

席间，亲家他们尝过酱爆虾略有疑色，妻子顿现忐忑：“不好意思，她爸不会做菜，让他做油爆虾却放了酱油，黑赤赤的难看死了。”而亲家母却说：“我是在想啥地方买的也是这味道？真不错！”筷子的点击率明显增加了。

没想到我放错佐料却歪打正着，糖和酱油正是江南水乡烹饪的特色佐料，你看无锡肉骨头、苏州蜜汁豆腐干、杭州的醋熘鱼块等，那样少得了酱油和糖，酿制的酱油不仅增加食物的色彩和口感，而且面对的食客正巧是喜欢浓油赤酱的“苏州人”岂不美哉。放错酱油和后放料酒正好使酱爆虾的酒香更浓郁，即成了我的招牌菜。



本版选图：子木