



食神会

碰肉馄饨

文 / 吴翼民

是这“绌”;因为这种小馄饨大多进不了大店,通常是小摊点甚而挑着担子(考究的是骆驼担)现裹现煮现卖,从前用的燃料是哔剥作响的柴片,火旺,馄饨就只只囫圇,再从担子后面现舀现浇的烧得滚烫的骨头汤,真是热乎乎鲜滴滴的,好吃,可谓价廉物美。在寒夜时分,下中班的工人充作夜宵最是用。窃以为小馄饨最好用柴片煮,好气氛好风味;至于说它是“碰肉馄饨”,就愈显得直白形象啦,皮子一碰到肉屑就立即一捏一包裹起来,形容小馄饨肉少得可怜,能否碰得着肉还得看运气。当然有些夸张,但也是不争的事实,说的是小馄饨不能裹很多肉的,肉一多,皮子和肉就不相称,当煮得肉熟了,皮子也烂得没了个形态。小馄饨主要的特点是皮子既滑糯,又不脱其形,泡在鲜美的汤水里,一滑就滑进了喉咙,最适宜老人和小孩食用。

我对小馄饨一向怀有好感,主要是

其价廉物美的缘故。很长一段时间里,在苏州,一碗色香味俱全的绌纱馄饨只需七分钱,再卧两个挂粉萝卜馅汤团三分钱,一毛钱一顿早餐,又饱又暖又可口,但在那时是非常奢侈的享受啦。记得“文革”串联时去南京,在下关车站那儿吃到一碗担挑的柴片馄饨,浓汁的骨头汤里居然还有骨肉,吃得啧啧有味,难以忘怀。现如今,好的小馄饨是难以品尝到了,在无锡有一种手推皮馄饨可以与当年的小馄饨媲美——皮子是手推的而非机轧的,就分外糯滑,汤水作料包括嫩黄的蛋皮丝和生青碧绿的葱花或蒜叶都仿佛从前,只是肉馅较从前要多得多,若从前的重肉绌纱馄饨,幸好皮子不过分薄,肉馅熟而皮不烂,是很讨人喜欢的。借鉴其做法,我经常将买来的皮子再用擀面杖擀上一擀,以此来包小馄饨,皮子显见要滑糯许多。自然,只要自家包裹小馄饨,我会熬上一锅骨头汤或鸡汤,再配上蛋皮丝和葱花或蒜叶。如果嫌光吃小馄饨太过轻飘、不耐饥,就不妨摊上点葱油面饼甚或煎上一平底锅自制的生煎馒头。虽然工序烦了些,但实惠好吃是王道。

厨房提示

茎叶类蔬菜的烹制

茎叶类蔬菜,如芹菜(香芹除外)、茼蒿、蕹菜等,在炒制时应将叶择去,单独用其茎部。这样炒出的菜肴口感好、色泽一致。因为这类蔬菜的茎所占比例大,叶子占蔬菜可食部分的比例小;茎与叶由于组织结构不同,受热后两者的成熟度不一致。若不将叶子择去而炒在一起,往往叶子已烂而茎却不熟;炒烂的叶子严重影响菜品的感官品质。择出的叶子不能扔,可用于单炒、做汤、凉拌。文 / 胡万里



家庭菜谱

菠菜吃法多

【肉茸菠菜】

将菠菜择洗净,裹匀面粉待用;里脊肉与肥膘肉同用刀斩成茸,加蛋清和适量水,将淀粉调匀成糊。锅内放水,烧以微开为好,菠菜放入里脊糊中拖匀,下锅中余熟捞出。锅内放油烧热,下入蘸上蛋液的整棵菠菜,油煎两面呈金黄色时,加适量清汤调烧开,下菠菜,待汤再开后撒味精、盐,少许淀粉勾芡,淋香油,翻勺出锅装盘。

【芝麻菠菜】

将菠菜择洗干净,沥尽水分,用沸水焯2-3分钟,迅速捞出,控去水,放入凉开水中浸凉;芝麻淘洗干净,晾干,倒入锅中,用小火炒熟,溢出香味,备用。取出浸凉之菠菜,挤干水分,切段,放入盘内,加精盐、味精、香油拌匀,撒上炒熟的芝麻,即成。此菜色泽碧绿,香味浓,鲜嫩爽口。

【菠菜沙拉】

制出醋油沙司:将两个熟蛋黄搓碎,用筛网入盆内,放上10克白砂糖、20克芥末沙司、30克精盐、5克味精,用勺仔细地搅匀,使蛋黄成泥,再继续倒入生菜油100克,随倒随搅,一点点搅开。然后倒入50克醋精,搅匀,调好味,即可过筛装入干净的瓶内,加盖保存。使用时,可把瓶子晃动一下再往外倒。醋油沙司,也称法国沙司。菠菜摘洗干净,用开水烫一下,切成碎段,堆在盘中央成山丘形。煮鸡蛋去皮,用绳线割切成6瓣,码在菠菜上二分之一,其余围盘边,葱头末加醋油沙司搅匀,浇在菠菜上,即可。

【芥末菠菜】

将菠菜洗净,放入开水中烫一下,捞出过凉水,拧干水分切成小段,备用。将胡萝卜洗净,切丝,放入开水中烫熟,捞出过凉水,控干水分,备用。粉丝放入开水中煮熟,捞出,控干水分备用。取适量芥末放入碗中,加入少许白糖、醋、香油、少许盐、(蚝油、味精),搅拌均匀。将备用的菠菜段、胡萝卜丝和粉丝放进一个容器中放少许盐,搅拌均匀,将调好的芥末放进去搅拌均匀,即可食用。董绍军

药膳房

【粳米麦芽治浅表性胃炎】

粳米1000克,炒至微黄,炒麦芽1000克,莱菔子、鸡内金、小茴香各50克。共研细末,每日服3次,每次一汤匙,饭前半小时用滚开水冲成糊状服用。每剂药大约可服40天。服用时可略加一些白糖矫味。临床实践验证,此方对反流性食管炎、十二指肠球部溃疡也有较好疗效。郭旭光

【藕节治乳腺增生】

藕节为睡莲科植物莲的根茎节部。其味甘,涩而性平,长于止血,兼能散瘀。临床用以治疗妇女乳腺增生,疗效颇佳。

方法:取藕节60克,加水800毫升,煎至600毫升,分3次饭后服,每日1剂。有效者一般服3~5剂即可消除症状。郭旭光



编读互动

贵报《好吃周刊》每期必读有些内容吸引人,有的我还照本烹饪。我的浏览还一直留意寻找一种叫做“东洋白鱼”的市场信息。我与老伴都是年逾8旬的老人,小时我们的父辈经常买一种腌制的咸鱼干香软糯非常好吃,但是在50年代初就绝迹于市场。改革开放后也未见踪影。近年老伴生病后食欲不振严重挑食。为了增加进食预防营养不良努力,去年起她提出要吃这种东洋白鱼,可是到处寻觅不见。为此想通过贵周刊帮助一下来实现我的愿望。请读者们也帮助找找。谢谢!唐民权

本版选图:子夫

透过厨房看德国

文 / 孔祥凤



我到德国的第二天,当地好友温特就打电话邀请我去她家,说她老公非常喜欢吃中国菜,想向我请教一下怎么做。

乍一走进他们家的厨房,我都有点怀疑自己走错了地方。厨房很大,大约有30平方米,色彩亮丽的地砖、暖黄色的墙纸。还有墙上的全家福和古朴的钟表、餐桌,再加上窗台随意摆放的花草,让人感觉舒适而温馨。

再往里看,我吓了一跳,因为有一面墙上挂满了刀、铲子、剪刀、漏子和一些我说不上的名字,也不知道干什么用的大大小小烹调用具。我粗略估算一下,应该超过一百种。而其他两面墙上都是壁橱,还有若干吊柜和抽屉。我拉开其中几个柜子看了一下,原来里面是冰箱、洗碗机、电热水器等烹饪硬件。像咖啡机、面包机等常用小电器都整齐地摆放在靠墙的桌子上,桌子上不仅锅碗瓢盆各有其位,各种造型别致的瓶瓶罐罐也都井然有序地陈列着,看上去就像一个小型厨具陈列馆。

小锅是煎牛排、中锅是煮土豆、大锅是烧汤……温特一一介绍着,可惜太多我没记住,只听明白做不同的饭菜要用不同的锅。然后她又告诉我西红柿有专用切片器,洗蘑菇有特制清洗器的,葱花有专用剪刀……并叮嘱我千万不要拿错了。说实话我看得是眼花缭乱,嘴上一一答应着,但心里却很不太以为然:炒两个菜就搞这么复杂,真是吃饱撑着没事干了。

在我准备的时候,温特就拿着一个笔记本跟在我身后,一边问我一边记。当我告诉她放适量的油,等油七成热的时候放入葱花等作料时,她问适量到底是多少毫升?七成热是多少度?我告诉她这个没有具体标准,自己根据实际情况掌握就好了。没想到温特不可思议地瞪大眼睛,大声说NO,并

一定要我给个具体数字。

我告诉她我们是在做饭,不是做化学实验,没有必要这样太较真。可温特却说他们的菜谱里从来没有“适量”、“七成”这些词,都是具体数字。而且书上说多少,她就放多少,严格按照规定来,绝不会有一点偏差。无奈,我只好告诉她油适量是20毫升,七成热是200摄氏度,谁知她马上把天平、量杯、量铲、量勺、温度计、计时器等都拿了上来开始操作。

有一个菜需要用淀粉,我让温特找给我,她说我只要拉开右手边的那个大抽屉就能看见。当我拉开抽屉时,真的是足足愣了好几秒,因为那是我见到的最多也是最有秩序的大小隔断,淀粉格、面粉格、麦片格、鱼料格、布丁格、点心配料格等应有尽有。我真的一眼就找到了淀粉,而且用过之后,我可以立即把它放回原位,既方便又有序,让我感觉非常轻松。能在这样一个整洁有序的环境中创造美味佳肴,我想人们肯定不会觉得做饭是一件辛苦的差事,相反还会有一种愉悦感和自豪感。

做好饭后,温特立即清洗刚才用过的各种炊具,然后把它们摆放整齐,我问她为什么不等饭后和餐具一起洗刷,她说不及时清洗不仅不卫生,还无法摆列出来,有碍观瞻。随时保证厨房整齐和清洁,对一个家庭的女主人来说,是最基本的要求。看着她一本正经和理所当然的表情,我终于明白为什么一提到德国人,人们的感受就是严谨和认真。因为他们注重细节的品质其实早已经渗透到生活的方方面面,包括在厨房。

当然,我们无需学习德国人处理食物时的繁杂程序,但我们确实应该学习一下德国主妇整洁、高效的厨房艺术以及对细节认真执著的态度。

