

食神会

清明时节螺蛳宴

文 / 刘其舜

清明前后，菜花金黄，“清明螺蛳赛过肥鹅”，是吃螺蛳的好辰光。

螺肉十分鲜美，十分可口。近来菜场里只售三元一斤的螺蛳，是一道既经济又实惠的乡土美食。

想当年菜场里什么都要凭证供应时，就这个螺蛳却不要凭证的，但在菜场里也很少见到。要想起过吮螺蛳瘾的话，那时还是“少年不知愁”的我，往往会同弄堂里的小伙伴，去浦东小河浜里摸螺蛳。

自己摸来的螺蛳那可都是新鲜的，接下来的任务就是母亲去操劳了。母亲先把螺蛳在清水里洗干净，把螺蛳壳外的淤泥去除，然后，养在清水里，滴上几滴油。那螺蛳就会慢慢地活动那层“硬膜”，把壳内的淤泥一点一点地吐出来，一般总要在清水里浸个一天、二天的。取出来以后再清洗，这个时候，就需要用老虎钳把螺蛳的尾部剪掉，这项工作往都是我干的。如果不把尾部剪掉，那是吮不出螺蛳肉内的。那只能用牙签挑着吃，就体会不到吮螺蛳的趣味了。

在剪螺蛳尾部时，需要一只只过手，对还没有浸透干净、清洗干净的再仔细地清理一下。这才可以下锅烧了。

母亲一般都会放少量油，她说螺蛳汤也是很好喝的，吃完了螺蛳，这个汤还能用来下面吃。

油热了以后，先放入生姜去腥味，再放入螺蛳，爆出一阵阵香味，接着放水煮熟。恐怕螺蛳内有病菌，往往锅内水量淹过螺，小葱打结葱结入锅，大火煮开锅后淋入料酒，转小火焖煮20分钟左右。

有的时候，母亲在放入螺蛳前，还会放入干辣椒。那时怕我们年纪小，不能吃辣，也就不放了。在起锅前，母亲再放入一些白糖“吊”鲜味，放些“鲜酱油”（就是如今的生抽酱油），在起锅前再放入一些味精。

母亲那时还会一个绝技，那就是螺蛳肉拌马兰头，味道真是好极了。做这个菜时，螺蛳就用不着过油了，加了生姜和料酒烧熟。然后，用牙签（那时用大头针），把螺蛳肉一只只挑出来，然后，再把螺蛳肉像斩肉酱似的，切得很碎；马兰头摘去老叶，洗干净后，在开水中“焯”一下捞出。在没有螺蛳肉时，一般都是用豆腐干来拌的，也是一只不错的凉拌菜。那时，母亲就用螺蛳肉来拌马兰头，真是别有风味。最后放入味精、香麻油。

如今母亲不在了，于是在清明祭母时，我也会烧些螺蛳的菜，算是家宴吧！同时也向儿孙们讲起了母亲的往事，看着儿孙们吮着螺蛳，天伦之乐，乐在其中。



食门槛

春笋不同部位的烹饪法

竹笋，因其各个部位鲜嫩程度不同，可分档食用。

底部笋肉偏白，且笋节较稀疏部分属于根部，相对比较老，适合煮、蒸、煨以及同猪肉、鸡肉等一起煲汤，吸收了肉汤的精华，味道肥美。

中间部分笋节紧密，颜色偏黄，则口感脆，适合切片或切丝，拿来炒肉丝、腊肉或作为菜肴的配料都很不错。

最精华的是头部笋尖，最为鲜嫩，拿来炒蛋，清甜味鲜，作为肉丸、馅心的配料则清脆可口。

文 / 王修增



家庭菜谱

【鲫鱼春笋汤】

鲫鱼、春笋、蘑菇、姜片、食盐、胡椒粉、葱花各适量。将鲫鱼身上抹上盐和黄酒腌20分钟；爆香姜片，将鲫鱼略煎一下；锅内加水，放入春笋和蘑菇，烧开后转小火煮30分钟，起锅后放盐、胡椒粉、葱花即可。

【鸡味春笋条】

春笋、鸡汤、干辣椒、料酒、白糖、食盐各适量。春笋洗净切成条，入开水焯5分钟，滤干水分，与鸡汤一起下锅烧开；倒入料酒、干辣椒，用小火煨几分钟，加入调料即可。

【春笋烧腊肉】

春笋、腊肉、青蒜、红辣椒、食盐、鸡精、料酒、老抽。将腊肉切条，放锅煮到腊肉的肥肉呈半透明；然后把春笋切片，红辣椒切丝，青蒜斜切成段；在锅中加油烧热，将春笋焯至焦黄，放腊肉同炒，加红辣椒丝和青蒜白，加入食盐、青蒜、料酒、鸡精翻炒片刻即可。

【春笋炖排骨】

排骨、春笋、胡萝卜、姜片、食盐5克、陈醋、白胡椒各适量。将排骨、姜片放入锅中加清水煮沸，加入陈醋再煮30分钟后放入春笋，继续煮10分钟，加入调味品即可。

【剁椒春笋】

春笋、葱、蒜、剁椒酱、食盐各适量。春笋切成片，葱、蒜切成末；将春笋放滚水里焯一下滤水；锅里放油烧热，倒入蒜爆香，随后放春笋炒，再加入一勺剁椒酱炒出香味后撒入葱花、食盐即可。

曹祈东

料理台

花椒选一捏即碎的

优质花椒粒大饱满，颜色赤红，籽少，泡出的水为浅褐色，用手抓时，有刺手的干爽感，拨弄时，还会有“沙沙”的响声，轻轻一捏就会破碎；

劣质花椒泡出的水为红色，用力捏也捏不碎。用手掂一下分量，同体积的优质花椒分量很轻，劣质花椒则重一些，有时还掺杂一些树梗。

王展

煮妇经

存西红柿不易烂小窍门

将西红柿蒂朝下摆放，可以防止空气进入西红柿，同时防止其中的水分从蒂的疤痕处散发掉。西红柿可以在常温

下用塑料袋储存。具体做法是：选择果体完整、五六分熟的西红柿，将其放入塑料食品袋内，扎紧口，置于阴凉处。每天打开袋口1次，通风换气

5分钟。如果塑料袋内有水，可以用毛巾擦干或者换一个塑料袋，再扎紧袋口。袋中的西红柿会逐渐成熟，这种情况下，一般可保存30天左右。文 / 胡安仁

本版选图：王培

药膳房

【大蒜治萎缩性鼻炎】

取紫皮大蒜榨汁过滤，加生理盐水配成40%大蒜液（大蒜捣烂取汁20毫升，加入生理盐水30毫升混匀），或用甘油配成50%大蒜甘油液（大蒜捣烂取汁25毫升，加入甘油25毫升混匀）。患者鼻腔有痂皮的，先将痂皮抹净，再取药液涂鼻腔，每日3次，3-4天后即可见效。或以消毒小棉球浸透药液放入鼻腔内，约3小时后取出。每日1次，10次为1个疗程。也可以用消毒棉花制成大蒜油棉栓，均匀铺盖鼻腔各个部分，半小时后取出，6-12次为1个疗程，一般需坚持治疗3个疗程。

【香油炸生姜治胃寒痛】

取鲜姜洗净后切成薄片，带汁放在绵白糖里滚一下，用筷子放在六七成热的香油锅内，待姜片颜色变深，再轻翻一下稍炸后出锅。每次2片，每天3次，热吃为宜，8天为1个疗程。疗效显著。

【韭菜外搽治荨麻疹】

取新鲜韭菜1把（约250克）。用刀从韭菜根部切掉一段，用切过的韭菜搽患处。等韭菜无汁时再切一刀，继续搽患处。搽完一遍休息5-10分钟，如果皮肤还痒，可搽第二遍。一般每次搽2-3遍，每日可搽3次。也可取韭菜数棵，洗净晾干，揉成团搽患处，搽出绿汁即止痒。还可取韭菜约100克，放火上烤热涂搽患处，每日数次。以上方法，经多人用后效果都不错。无论何种类型的荨麻疹，都可以用韭菜外搽治疗。

文 / 郭旭光

菜篮子

江南小菜

文 / 张国芳

三月的江南，小雨淅淅沥沥下个不停，春菜也陆续上市了。江南人依傍着太湖，有吃不尽的河鲜。正月螺蛳二月蚬，三月的河蚌也匆匆捷足登场了，太湖三白更是耐不住性子，浮出了水面，绵绵细雨，挡住了人们出行的脚步，那就在家为家人做一桌江南小菜吧。

- 1. 烧蚌肉** 江南人叫它水产。现在正当肥美时。过完年，家家都有些酱肉、腊肉的，买上20—30斤河蚌，去壳取肉，整理起来可要一番手脚哦。先用锤子或石头把蚌肉的边缘敲软，挤出顶部一包黄（有寄生虫）不能吃，撕去外层的黑膜，用盐抓握一下，焯水，洗干净，然后和酱肉一起慢慢炖烂，蚌肉烧酱肉，

鲜香无比。

2. 韭菜炒蚬肉

螺蛳的鲜香尚留于唇齿间，蚬子就上市了。蚬子买回家后要养几个小时，让它吐清沙子，洗干净。放入清水中煮沸，待蚬子口慢慢张开，关火，用筷子把蚬肉拣出来。初春的头茬韭菜，脆嫩鲜美、清香爽口，是尝春的时令鲜品。经过夜雨后，清晨割下，其味最香，二者搭配简直是天仙配。

3. 茭白炒白米虾

太湖三白之一——白米虾，壳薄肉嫩味鲜。用来炒茭白，烧萝卜，都是首选，其味胜于肉丝。

4. 银鱼炒蛋

太湖三白之二——银鱼。雪白粉嫩，5元钱称上三两和蛋一起炒，鲜嫩滑爽。

5. 香辣螺蛳

清明前的青



壳螺蛳味最美。乘尚无子再尝一尝。炒时放点鲜酱油，再放点胡椒粉和辣椒酱，是下酒的好菜。

6. 蚬子汤

最后这道汤价廉物美。做起来也非常方便。买1斤蚬子1.50元，洗干净，水烧沸，倒入蚬子。放姜、酒、少许油，胡椒粉、盐。待蚬子开口，撒上葱花。就OK了。蚬肉富含高蛋白，营养价值非常高，汤色如牛奶般雪白。味道也非常鲜美。

当我收笔时，雨停了，太阳露出久违的笑脸，但美食照样可进行。

