

# 新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

食神会

## 天蚕土豆

文 / 彭忠富

“土豆”指小吃的原材料,而“天蚕”是这种小吃的外形,是用一种多功能刀具把土豆切成歪歪扭扭的模样,有些地区又叫做“狼牙土豆”。不管什么形状,后面的烹饪方法都是一样的。

天蚕土豆,其实我们直接可以用菜刀切条,但是形状上就缺乏美感了。一种多功能刀具应运而生,这是一种革命,完全颠覆了传统厨房的刀具历史。这种刀具用工程塑料制成,结实耐用,拿在手里轻飘飘的。刀具长约25厘米,宽约9厘米。顶部附近有椭圆状圆环,可以握手。最下端安着固定的波浪状刀片,就是这些刀片通过把一个洗净去皮的土豆先横切,再竖切,就变成了像一根根狼牙状的土豆条,捏在手里的确有天蚕的影子,这就比单纯的土豆条好看多了。这种刀具的中下部可以任意安装同规格的零部件,土豆、胡萝卜、红苕、莴笋等蔬菜,都可以用这种刀具来切成粗



细不同的片、丝或者条,大大提高了厨房切菜的效率。

这种刀具是借助于每年交流会传到本地来的,记得第一次在交流会上见到这种多功能刀具时,大家都觉得不可思议,十块钱一把,便宜实用。老板的面前摊着许多的萝卜丝、土豆条、莴笋片等,都是这把刀具切出来的。如果使用得当,还可以做工艺菜的冷盘造型。从那以后,天蚕土豆就横空出世了,一直流行到现在。

其实天蚕土豆也可以自己在家做。首先将土豆洗净去皮,用多功能刀具切成狼牙状的土豆条,放在清水里浸泡四五分钟,可以换两三次水(置换掉一些淀粉,免得油炸时粘锅)后把土豆条捞起来,控干水分晾着。然后在热锅里倒上适量菜油,等到油面开始出现油泡,油温可以达到150℃时改为中火,把土豆条倒进油锅里油炸两三分,土豆条颜色微黄时就用

漏勺把它们捞起来控油。最后就是凉拌天蚕土豆了。把适量的孜然、白糖、鸡精、花椒粉、熟油辣子、香醋、酱油、蒜粒、葱花、盐巴、香菜粒、芹菜粒等和油炸好的天蚕土豆搅拌均匀就大功告成了。

在小吃摊上,我们经常可以看见摊主把天蚕土豆放在铁板上,用一块小铲子不停地翻炒着,似乎天蚕土豆是炒出来的。其实这是个错觉,因为土豆散热很快,冷了就不好吃了,摊主这是在保持温度呢。等到那些小主顾来了,摊主就麻利地用铲子把土豆铲到一次性纸碗里,然后拌上作料递过去,有糖醋味、麻辣味和烧烤味三种类型,看个人喜好了。那些曾经的小主顾已经长大成人,而老板仍然在老地方,炒着一碗碗天蚕土豆,日复一日,年复一年。

家庭菜谱

## 鲜韭多种烧法

初春的鲜韭脆嫩清香,是人们“尝春”的时蔬佳品,韭菜性温味甘、辛,李时珍称赞韭菜“乃菜中最有益者”。

### 【虾皮炒韭菜】

韭菜拣洗净,切成3厘米长的段;虾皮洗净,入热油锅炒香,放入韭菜段煸炒断生烹黄酒加盐、白糖、味精炒匀即成。

### 【韭菜炒肚丝】

韭菜拣洗净切段;熟猪肚切丝,用热水洗净,与韭菜一起入热油锅煸炒成熟后,淋入预先调好的汁(盐、味精、黄酒、水淀粉、麻油)炒匀即成。

### 【韭菜蛋饼】

韭菜拣洗净,切成二厘米长的段,放入碗中,加盐、味精、黄酒拌匀,脱渍20分钟,放入鸡蛋搅匀,平底锅烧热,放少许油,倒入韭菜鸡蛋,用小火煎至定型,翻面后再沿锅边加油,煎至蛋饼两面金黄,盛放在盘中。

### 【桃仁炒韭菜】

韭菜拣洗净,切去叶(当作他用),将韭菜板切成段;桃仁用滚水烫泡去皮,入五成热的油锅,炸成金黄色捞出沥净油摊开晾凉待用;锅中留底油下韭菜段煸炒成丝,加盐、味精调味后起锅装盆,撒核桃仁。

### 【韭菜鸡肉】

螺蛳洗净,入煮小锅煮熟,用竹签挑出螺肉再洗净,韭菜拣洗净切3厘米长的段,与鸡肉一起入热油锅煸炒,烹黄酒,味精调味即成。

### 【韭菜炒猪肝】

韭菜拣洗净切段;猪肝洗净切薄片,加盐、黄酒、酱油、干淀粉拌和上浆,入热油锅炒制后盛起,锅中留余油,下韭菜段炒断生,加盐味精调味后,放入猪肝,勾芡,淋麻油炒匀即成。

### 【韭菜炒金针菇】

韭菜拣洗净切5厘米长的段,金针菇去根拣洗净切段;韭菜和金针菇一起入热油锅煸炒断生,加盐、味精调味即成。

### 【韭菜蛤蜊羹】

韭菜叶洗净切厘米长小段;蛤蜊洗净,入沸水锅煮至壳微张捞出,放冷水中剥壳取蛤肉,再洗净,锅中放鲜汤煮滚,放入韭菜叶、蛤肉、上浆河虾仁加盐、味精、葱姜汁、黄酒、胡椒粉调味后勾薄芡,淋入鸡蛋液,淋麻油即成。

### 【桃仁麻油炒韭菜】

取鲜韭菜150克,核桃仁30克,麻油10克,同炒热,调以适量盐、味精,连服一个月,对肾虚阳痿、腰膝冷痛、有助肾壮阳益气作用。

### 【韭汁牛乳饮】

韭菜汁100克、牛乳1杯,生姜叶15克温和,温服,时时服食,治反胃呕吐。

### 【韭菜粥】

韭功菜30克、大米30克、煮粥,每日3次,连食数日,治水谷下痢。

菜篮子

## 买韭菜要观色

食用含农药的毒韭菜会出现头疼、恶心、腹泻等症状,严重影响人的健康。因此,专家指出,选购韭菜要学会观色,特别是漂亮的韭菜千万别买。买韭菜,不妨学学以下几招:

一看颜色,别挑看起来特别油绿的;二看个头,别选特别粗壮的;三看叶子,别买特别厚实的。

另外,因为目前韭菜使用的农药都是有机磷类,能溶于水,因此,韭菜买回后最好多在水里泡泡,多用水冲冲,就会减少农药残留。可以在碱水或洗米水中多浸泡清洗一下效果会更好。文 / 王修增

## 煮妇经 巧剔虾线

剔虾线是一件很费时费力的工作,你不妨使用牙签剔除虾线,从虾尾向上的第二与第三节中间将牙签插入,向上挑开,虾线也就完整地伸出来了。因为在这个位置虾线最为结实,不容易被拉断,所以就能一次将虾线完整剔出来。文 / 郭旭光

## 食门槛 做菜用水

煎荷包蛋:在蛋黄即将凝固之时,浇上一汤匙凉开水,蛋熟后会又黄又嫩,色味俱佳。做豆腐汤:先将豆腐放进开水里浸渍一刻钟,然后再下锅,做出的汤无泔水味。熬猪油:在锅内倒入一小杯清水,再将切好的猪油块投入锅,这样熬出的油颜色晶亮。文 / 李德复



地方风味

## 四月初八乌饭香

时令已到阳春三月,我又想乌饭来。乌饭是黑色的糯米饭,是用普通的白糯米做的。白米饭是如何变乌变黑的呢?原来,在宜兴西南部的山区,长一种叫青精树的野生灌木,学名叫南烛树,属于杜鹃花科的常绿灌木,当地人俗称“乌饭树”。每年春末夏初,山农就会上山采集“乌饭树”的细枝嫩叶(俗称“乌饭草头”),连枝带叶,三五支一扎,挑到山下各集镇的菜场上卖,有的也走街串巷上门兜售。

镇上的主妇们买来“乌饭草头”,摘下紫红带绿的嫩叶,洗干净,放小石臼中又捣又捶,直到整叶变碎叶,碎叶又变成叶末,再加些水浸泡几小时,让叶末中的黑色素充分地溶解出来。用纱布过滤取浓汁,倒入洗净的糯米浸渍过夜,让白色米粒吸足黑汁也变乌变黑。第二天一早,天还没亮,主妇们就要起身,要赶在孩子们上学前烧好乌饭。

当孩子们睡梦初醒时,就能闻到隔壁灶间里飘来的诱人的乌饭香了。一骨碌起身奔到灶前,掀开锅,一股更为浓烈的清香,随着升腾的热气扑面而来,沁人心脾。乌饭之香是无与伦比的,那是一种久违了的山野里特有的自然清香,实在不是一般用人工香精调配出来的时尚香食可比。热

气散尽,只见铁锅中刚烧熟的乌饭晶莹闪亮,十分诱人。乌饭远看一团黑,但近看每个米粒仍清晰可辨,只是浅浅的黑,严格地说应是深灰色,犹如晨曦中,远山的一抹青黛。

平日里,宜兴人的早餐像苏南别处一样,除了稀粥就是泡饭,哪有早晨吃饭的?但一年中独独四月初八要吃饭,吃乌饭。而且这顿饭既没有菜,也没有汤。反正这是一顿很特别的早饭。

乌饭最经典的吃法是拌着糖吃,既香又甜。最好是白糖,有黑有白,黑白分明,香甜之外又有强烈的视觉对比,一饱眼福。我更爱拌着白砂糖吃,砂糖的硬脆反衬出饭粒的绵软,口舌之间,硬和软在触觉上相伴相生、相得益彰。

乌饭除了用白糖拌着吃,还可以捏了饭团后按扁,下油锅煎着吃,只要加少许油,煎到饭饼两面显出微黄即可。咬一口,内软外脆,清香之外又添香,别有风味。

另外还有人将乌饭摊在大竹匾中,放太阳下晒,到半干时搓开,使粒粒分离,然后放瓦罐里,晒干乌

饭粒可久存。过了三月或半年,想吃了,就抓几把,加少许水仍可做成乌饭,又软又香,风味不减。乌饭经晒干后携带也方便了,那些长年在外求学或工作的乡人,回老家若正赶上吃乌饭,饱吃一顿后要上路了,也可带上一小袋晒干的乌饭粒给同学或同事尝尝。甚至还有人打包后邮寄给省外的亲人,一解思乡之苦,想必,身处他乡的游子们在收到这份特别的邮包时,除了对家乡亲人深深的感激外,也会有对故乡浓浓的怀恋吧。文 / 鲍永铭

