食神会

桃开嵩江鲻鱼肥

文 / 谢良宏

每到桃花盛开的季节，也是我想去老家品尝鲻鱼的时光。鲻鱼形体小而修长，前部略呈圆筒形、扁平，有暗色纵纹，后部侧扁扁的，吻宽而短。眼大，鳞片圆形，呈银灰色，多生活在大嵩江浅海的咸淡水中，由于大嵩港的源水从堇山梅溪淌下来，直接泻入了象山港，从中也带来了大量的有机饵料，故生活在咸淡水里的这些鱼鲜度特别的足，如咸祥、瞻岐渔民捞上来的马鲛鱼、小梅童、鲚鱼、鲍鱼、黄鲫、玉鳎、夫鱼、鲻鱼等。那边的人又把这些鱼往往称作“二河鱼”。

古人认为，鲻鱼至鲜，其味要胜过鲈鱼，且有鲥鱼的鲜美，却不像鲥鱼那么多刺，而价格也不像鲥鱼那么贵。鲻鱼烹制的方法也多种多样，可清蒸、红烧、腌制，也可油炸，不像鲥鱼只适宜于清蒸。前几天我去东海菜市场逛逛，一位北仑梅山姓金的渔妇刚好在卖从排淡河里捞上来的鲻鱼，此鱼透骨新鲜锃亮，我立马买了二条，付钞票时她笑呵呵地说，你是海边出身内行人买的，是的，一般家制鲻鱼，在我们老家多采用清蒸，做的方法也较简单：将鲻鱼去鳞，剖洗干净，斩去头尾，取用鱼中段，在背脊肉上绞成网纹。用半板油丁、火腿片、香菇、春笋片、葱段摆在鱼面上，加入老酒、冰糖和精盐，用高压锅旺火蒸约10分钟后取出，拣去姜片、葱段，放上酱油即成。再旺火气足，蒸约10分钟，就熟了。这里要提醒你的是，蒸鲻鱼的时间不宜过长，否则，肉质会发麻，鲜嫩味会失掉，味道就要逊色多了。

老家的人对鲻鱼的吃法很有讲究，过去听隔壁阿毛伯讲起，吃鲻鱼时不能狼吞虎咽，慢嚼细品才能感觉出其中的美妙滋味。前几天我们去舟山游玩，在当地的一家海鲜小吃店里吃上了一盘从来没尝过的鲻鱼饼，这在当地是一种大众化的小吃，烹饪方法也十分特别：店主人首先将鲻鱼搁在一种扁平的锅上煎，煎熟后，用两片薄薄的春饼夹裹着，再卷起来吃，尔后叫上一碗汤过过，其滋味真是好得难以形容。

前几天我去了老家，母亲从菜市场里买来一条半公斤多重的鲻鱼，按照舟山人的特殊吃法我如法炮制，虽不及他做得地道纯真，但味道也真的很赞，还引来一桌人的啧啧称道。现在正是吃鲻鱼的时令季节，你也不妨去买条尝尝鲜呵。

厨房提示

山楂最好煮熟吃

生山楂中所含的鞣酸与胃酸结合很容易形成胃石，很难消化掉。如果胃石长时间消化不掉就会引起胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔。因此，应该尽量少吃生的山楂，尤其是胃肠功能弱的人更应该谨慎。如果想吃可以将山楂煮熟后再吃，熟山楂中的鞣酸已经转化了。除山楂外冻柿子、黑枣也易引起胃石。

文 / 王小溪

风情厅

蛋糕自己动手做

文 / 钱琦

本版选图：晓夫

宾客登门，朋友小聚，不妨自己动手做两款小点。

草莓酸奶蛋糕：植脂奶油500毫升，天然酸奶100毫升，草莓泥100毫升，糖粉100毫升，一个直径25.5厘米的蛋糕底座，10–12个新鲜草莓，烘椰丝200克。将植脂奶油打发至80%体积。慢慢加入酸奶，草莓泥和糖粉，并继续打发奶油成软尖峰。将打好的奶油铺在蛋糕夹层及表面。蛋糕周边用椰丝铺满，顶部以新鲜草莓及奶油装饰（可以在蛋糕底座旁边加上烤制的椰丝）。

杏子酸奶蛋糕：植脂奶油500毫升，花生酱100克，杏子酱(热)200克，10个杏干，一个松软蛋糕底座：(直径25.5厘米)，10至12个新鲜草莓，碎花生，200克。打发植脂奶油至8成。慢慢加热花生酱至光滑，并开始流动，将花生酱混入奶油，再打发至有软尖峰，蛋糕平均切片，每片单面涂上热杏子酱，再涂上花生酱奶油，然后把两片合成一个蛋糕底座（涂有酱料的一面相叠），蛋糕周边加上打发的奶油配品和碎花生，蛋糕面上以奶油挤花，杏片及水果片装饰。

家庭菜谱

蚕豆的多种烧法

【蒜苗蚕豆】

蒜苗去老头及尾部，洗净后切成1.5厘米长的段。蚕豆除去豆眉，洗净待用。锅洗净置中火上，舀入植物油烧至三成热时，倒入蒜苗和蚕豆焐至色泽碧绿、断生时捞出。原锅内舀入白汤，加白糖和精盐，放入蒜苗和蚕豆烧沸，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上麻油，颠翻起锅，盛入碟中即成。

【雪菜炒蚕豆】

将蚕豆用清水洗净，沥干水分待用。将雪菜（腌雪里蕻）拣去老叶，用清水洗净，挤干水分，切成末；香葱去除根部洗净，切成末。锅洗净置旺火上，舀入植物油烧至六成热时，倒入雪菜末煸炒至散。然后，再倒入鲜蚕豆煸炒均匀，加鲜汤以及精盐、白糖烧沸两分钟左右至熟。加入味精，撒入葱末，并用水淀粉勾薄芡，淋上麻油，颠翻出锅装碟即成。

【枸杞炒蚕豆】

将鲜嫩的蚕豆洗净，沥干水分待用，小葱洗净，切成末；蒜去衣，剁斩成蒜末。枸杞用开水浸泡约20分钟后，用清水反复冲洗，使之色泽鲜艳。锅洗净置旺火上，加清水烧沸，放入嫩蚕豆焯至断生翠绿时捞出，迅速放入清水中漂凉，防止变色。锅洗净置中火上，舀入麻油烧至四成热时，放入蒜末和葱末炝锅，倒入沥干的嫩蚕豆翻炒，然后，加入精盐、味精、绵白糖，倒入沥干水分的枸杞，翻炒均匀，即可装碟。

【蚕豆瓣炒榨菜粒】

将鲜嫩的蚕豆瓣用清水冲洗干净，沥干水分待用。榨菜洗净，削去外层老皮，切成1厘米见方的丁，用清水冲洗一下（漂去过多的咸味），沥干水分待用。香葱去除根部洗净，切成末；蒜头剥衣，用刀拍碎，剁成蒜末。锅洗净置旺火上，加入清水烧沸，放入蚕豆焯约1分钟至断生，立即捞出，沥干水分待用。炒锅洗净置旺火上，舀入植物油，烧至五成热时，放入葱末、蒜末煸香，再倒入蚕豆瓣翻炒数下。再倒入榨菜粒，加入精盐、绵白糖、味精翻炒均匀，淋上麻油，颠翻出锅装碟即成。

【葱油蚕豆】

将鲜嫩的蚕豆除去豆眉，洗净沥干水分待用。香葱去除根部，洗净后，切成细末。锅洗净置中火上，舀入植物油烧至三成热时，倒入蚕豆焐至色泽碧绿、断生时捞出。原锅留5克植物油，置中火上烧热，放入葱末煸香。舀入鲜汤，加入精盐、绵白糖、味精烧沸，调好咸鲜味，并用水淀粉勾薄芡。然后倒入焐熟的蚕豆，淋上麻油，翻炒均匀，出锅装碟即成。 周龙兴

【蚕豆米红椒炒鸡丁】

将鸡胸肉洗净切丁，用料酒、葱姜、盐、白胡椒粉、淀粉等腌渍入味；红辣椒去籽切丁、蚕豆米用开水煮2分钟后捞出备用；锅内放食用油，鸡丁入锅后爆炒至肉色变白；将蚕豆米、红椒丁共同入锅，加入盐、豉油等调料，与鸡丁一起煸炒片刻，即可出锅装盘。 榕杨

煮妇经

鸡蛋旺季话辨别

文 / 张鸿仪

鸡蛋一年四季不断，鸡蛋无论从营养成分角度，还是从医学保健角度来看，均需选用鲜蛋食用。

新鲜鸡蛋的蛋壳完整没有任何斑点和斑块，一般颜色呈杏白或棕红，表面似有一层胶质薄膜，并附着雾状般白霜一样的石灰质粉末，没有什么光泽，洁净无杂污无裂纹，用手触摸有粗糙感，手掂量有沉甸甸的感觉，摇晃无声响。如果把鸡蛋对着光照，横竖都完全透亮没有黑点，参照蛋壳的厚薄、颜色不同，蛋内呈桔红色或桔黄色，蛋白、蛋黄明显相映，蛋白浓稠透光围牢蛋黄，蛋黄完整位居中心呈球形，蛋壳大端内气室极小固定不移动。

鲜鸡蛋在贮存、保管过程中，由于受到温度、湿度和其他外部条件影响会发生不同程度的变质，常见的质次蛋有下列九种情况。

陈质蛋：这种鸡蛋由于储存时间过长，外蛋壳膜损坏，颜色发暗，手摸感觉滑溜。光照透视可见蛋白稀薄，蛋黄红色阴影明显离开中心靠近蛋壳。把蛋转动蛋黄暗影始终浮在蛋的上侧。因为水分的蒸发，蛋大端内间隙逐渐空落气室稍大，因此掂量起来手感轻飘，摇晃时动荡音空洞，这种蛋尚未变质可以食用。

裂缝蛋：这是蛋壳破裂有隙纹的鸡蛋，大多是在生产、搬运、贮存及储放冰箱蛋格时蛋碰撞后造成的外损伤，或者寒冬季节鲜鸡蛋被冻裂出现裂纹。这种鸡蛋因蛋壳有缝隙，蛋内的水分容易蒸发，外界的微生物更容易侵入，因此很会变质，所以一旦发现裂缝蛋，应检验它的新鲜度，如没有变质可以食用。

搭壳蛋：这是由于鸡蛋贮存方法不当或时间太长，导致蛋内蛋白稀薄，蛋黄弹性降低韧性变弱，蛋黄膜破裂，蛋黄变形贴着蛋壳。如粘壳处呈红色，一般还可以食用。如粘壳处呈深黑色，蛋壳表面有黑斑和异味，表示鸡蛋已腐败不能食用。

孵僵蛋：孵僵蛋是因为鸡蛋没受精而进入孵化室，几天后被挑出淘汰下来的蛋。它的特征是蛋壳颜色发暗发灰，没有光泽，蛋大端气室大，摇晃鸡蛋发出明显的响声。一个鸡蛋通常可重约60克，而孵僵蛋只有50克左右，用手掂量觉得轻。因曾经孵化胎盘发育，有鲜红的小血圈或细血丝，如蛋白蛋黄色泽气味正常，可用筷子挑去血腥物还能食用。

霉变蛋：霉变蛋大多是鸡蛋受潮或雨淋所致，蛋壳表层的保护膜遭到破坏，致使细菌侵入蛋内引起霉变，蛋气室扩大，壳内有灰褐色或黑色霉斑，此种蛋一般不宜食用。

出汗蛋：这种鸡蛋蛋壳上呈现有细密水珠，水珠干后留有水迹，蛋壳无光泽，透视时可见蛋大端气室较大，蛋黄明显散落模糊。产生原因主要是空气中湿度大，存放地方不通风。这种现象在春夏之间及天气突变时很多见，如不及时处理，很快就会变成全霉蛋不可食用。

热伤蛋：热伤蛋是指未受精的鸡蛋，受热后胚盘增大膨胀的蛋。其胚盘周围出现小黑点或黑细丝，这种蛋大端气室较大，蛋黄不在中心，但与细菌侵入引起的不同，一般仍可食用。

臭灰蛋：臭灰蛋是因蛋内细菌腐蚀，而造成鸡蛋腐败。这种蛋不透光，打开后臭气冲天，蛋白蛋黄混浊不清，颜色黑暗，不能食用。

碎壳蛋：这种鸡蛋是碰撞后，蛋壳出现凹瘪爆裂。若损及蛋壳内膜而使蛋白流出，称为流清蛋，这种蛋假使无污物、脏水进入，还可食用，但要煮熟烧透，以免病菌感染。

不同月份中鸡蛋的质量不同，1–2月天气寒冷鸡蛋产量少，挑选鸡蛋时要避免陈质蛋、裂缝蛋。3月鸡蛋的质量最好，但要小心搭壳蛋的混入。4–5月属产蛋旺季，又是孵化季节，要注意孵僵蛋、霉变蛋。6–7月雨季注意出汗蛋。8月闷热当心热伤蛋。9–10月鸡蛋转入小旺季，选择鸡蛋不要挑霉变蛋、臭灰蛋。11–12月与1–2月基本相同。