

圆台面



家庭菜谱

草头多种烧法

草头,沪上又叫金花菜,从早春一直可吃到盛夏,后续的晚草头可吃到冬天。如今暖棚生产,更是一年四季菜场都有供应。草头鲜嫩、吃口好,营养丰富,尤其是纤维多,有利于肠子蠕动,有润肠通便预防癌症的作用。沪上民间立夏有用草头和糯米粉一起拌和后,用油制成“草头摊粉”这一美食小吃的习俗,其实用草头烹出的家常菜肴也不少。

【草头炒蛋】

草头除去梗子留下叶子剁碎后拌入已打成的蛋糊中,起油锅,将蛋糊煎成块后盛起;另起油锅,将切成滚刀块的竹笋煸炒后,和蛋块一起煎烧,加盐、味精、葱花翻炒,出锅时,淋香油盛起。

【草头笋船】

草头除去梗子留下叶子洗后剁碎拌入肉糜中;竹笋去两头存中间对剖后,中空部位嵌入肉馅固定,投入高汤中加木耳、香菇一起煮,调入盐、味精、撒香葱,食时将笋切成段。

【乳腐卤煨草头】

草头洗净后沥干水,平时吃乳腐积起的乳腐卤加少量水入炒锅,待八成热时倒入草头煸炒,断生后加味精、少量白糖调味,临出锅时淋少许香油翻炒调匀即成。

【草头红烧肉】

用夹筷夹肥的五花肉出白水后,入油锅稍作翻炒加酱油、糖烹成浓油赤酱的红烧肉后盛起;另起油锅,八成热时,倒入洗净的草头快速煸炒,酌加少量黄酒后倒入烹红烧肉时原汁汤翻炒盛装在盆底,上面覆盖块块红烧肉上桌。

【草头嵌油面筋】

摘下草头叶子与蘑菇一起剁成末,拌入猪肉糜中成馅嵌入油面筋中;起油锅煸炒切成梭子块竹笋,断生后倒入油面筋,加酱油、盐、味精、糖调味后翻炒均匀即可上桌。

【草头腌笃鲜】

咸肉洗净后切成片,竹笋切成梭子块一起入炒锅炖;二滚后加入洗净的草头,可边吃边添入草头,并随时调味适口。

【草头香菇炖蛋】

鸡蛋打成蛋液入蒸皿,草头洗后切短;香菇浸泡后切成丁;一起放入蛋液中拌和后加熟猪油、盐、味精一起入笼屉或微波炉蒸熟。

【草头排骨煲】

猪排骨斩成麻将牌块,洗净入火锅;苕莴去皮切成滚刀块同煮;加盐、味精调好味后上桌,待火锅沸时,随时添入洗净剪短的草头尝鲜。

【螺肉草头羹】

买来螺蛳煮后用针挑出螺肉待用,起油锅煸炒螺肉,返白后盛起;另起油锅煸炒洗净剪短的草头后,加高汤放入螺蛳肉、竹笋丁,加盐、味精调味淋入玻璃芡、香油上桌。

【草头摊粉】

草头摘叶去梗洗净后剁成碎末拌入糯米粉(或面粉)中加水、盐、鸡蛋液拌成不干不湿的糊,起油锅待油温七成热时,将面糊入油锅煎成两面金黄的草头摊粉。这是沪上民间立夏的时尚小吃。

李德复

酱瓜

文 / 陈绍龙

嫩时青,熟渐白,老变金。把菜瓜洗净,切成条状埋在酱缸里,让它自吸酱汁,不出十天,待菜瓜变软变黄,便捞出能吃了。

吃饭的时候,一人碗里一条酱瓜,桌上没有其他的菜了,无需围桌而坐。因此,好些村民都端着碗“溜门子”,串门。扒几口饭,咬一口酱瓜,说话吃饭两不误。要是碗里的酱瓜吃完了,

无需折回家去,邻居倒也客气,从院里酱缸里又捞一条酱瓜便是。家家酱缸里都有酱瓜。得闲,讲究的时候,才把酱瓜切碎放碟里。酱瓜晶莹透亮,要是再淋几滴麻油,撒些香菜,那更是香脆可口。

老吃酱瓜终究单调,在大人做酱瓜的时候,我们会悄悄地在酱缸里埋些豇豆、刀豆、青椒等。豇豆有股豆腥味,刀豆皮实耐嚼,辣椒辣里有香。埋的最多的是嫩黄瓜。嫩黄瓜我们叫它“瓜姐”。酱出的“瓜姐”最可口,比现在超市里瓶装的乳黄瓜要鲜嫩得多。这样,一个夏天,我们又有了不一样的味觉享受。

有时,我们常常忘了,究竟在酱缸里放了多少东西,自己并不记得清楚,也多因为缸底深,我们寻它不着。等到过年,或是年后做新酱的时候,妈妈才发现酱缸里的瓜姐或者刀豆。这会吃到酱瓜,更觉新鲜有味。

大人管束我们,不许我们在酱缸里放东西。瓜刚长摘了可惜,酱“瓜姐”等于是浪费粮食;更重要的是,他们怕我们所酱之物不干净,糟蹋了酱。

酱瓜是极好的农家小菜,酱瓜所附着的家乡的味道,怕是其他人难以体会到的。



一连数日重感冒,味蕾也像是遭到了破坏,吃什么都不香。

爱人忙着熬粥,中午的时候,她到超市里买了宝塔菜、什锦菜、嫩生姜等瓶装扬州酱菜。

扬州酱菜本也有名,清乾隆年间,就被列入宫廷早晚御膳小菜,因其鲜、甜、脆、嫩,成了佐餐美味。

爱人有所不知,此酱非彼酱。现在超市里卖的酱菜都是酱油水泡出来的。

小时候,家家做酱。黄豆煮熟发酵,加水加盐,放酱缸里晒酱。借着光力,酱由褚黄渐变成褐红色。有了这一缸的“当家菜”,农家人的日子仿佛有了依靠,也变得有滋有味起来。碗里剥些毛豆米、萝卜条、切碎的辣椒,或者虾米,在缸里舀半勺酱放碗里。煮饭的时候,碗搁在锅里饭上蒸就行了。饭菜一锅出。这一缸酱,要吃到年底,甚或来年做新酱的时候。

还不待酱成,夏日,晒酱的时候,家里人就打那缸酱的主意了,在酱里自己做酱菜,做酱瓜。酱瓜是一种叫菜瓜的瓜做的。我们也叫菜瓜“骚瓜”。菜瓜结籽多,长势快,

地方风味

云南汽锅鸡

文 / 飞飞

去云南,当然要享受一次地道的汽锅鸡,在蒸汽的笼罩下,星星点点的油沫星子下面,酥嫩的鸡肉呼之欲出,细嫩的皮面上,泛着薄薄的一层油光,水嫩的皮肉,似乎吹弹即破。舀一勺鸡汤放进嘴里,味觉刹那被刺激得活跃起来。

据说,这蒸鸡的汽锅大有来头,它是出产于昆明南部建水的紫陶汽锅,采用当地的红、黄、青、紫、白五色陶土制成,具有“色如紫铜,声如磬鸣,光洁如镜,永不褪色”的特点。

做汽锅鸡时,先将鸡肉、草果一道放入汽锅内盖好,汽锅置于一放满水的汤锅之上,用纱布将隙缝堵上,以免漏气,再放到火上煮。汤锅的水开后,蒸汽就通过汽锅中间的汽嘴将鸡逐渐蒸熟,由于汤汁是蒸汽凝成,鸡肉的鲜味在蒸的过程中丧失较少,所以基本上保持了鸡的原汁原味。

汽锅鸡还有不同的做法,如果在汽锅中分别加入云南出产的珍贵药材“三七”、“虫草”、“天麻”,就分别叫三七汽锅鸡,虫草汽锅鸡,天麻汽锅鸡。

早在清代乾隆年间,汽锅鸡就流行在滇南一带,相传是临安府(今建水县)福德居厨师杨沥发明的吃法。他综合了当地吃火锅和蒸馒头的方法,创造了汽锅鸡。

做汽锅鸡时不能加入任何的水,完全是利用蒸汽高温加热,撇出鸡肉的油脂和水分,所以汤汁要比一般的鸡汤浓郁。

煮妇经

贮存可可两要点

密封存放:可可易吸收、挥发、串味等特点。因此,可可应贮存在阴凉干燥、清洁卫生的地方,最好放在密封的罐头里。

避免串味:注意不要与有腥臭、辛辣等异味的东西放在一起,以免串味。

文 / 刘玉雯

料理台

妙用老陈醋

文 / 周新天

醋在促进人类健康方面,可谓功效卓著。日常生活中,醋之妙用,也是比比皆是。现有几条秘诀,与醋友分享。

其一,清洗小龙虾。方法是:小龙虾买回,剔除死去的和半死不活的,倒入桶中,注入清水,没过小龙虾,倒入老陈醋50毫升,如小龙虾量大,醋可适量增加。你可以看到,醋一倒进去,小龙虾便开始扑腾,醋的品质越好,浓度越大,小龙虾就扑腾得越厉害,这是醋酸在起作用。等小龙虾扑腾够了,体内的杂质,连同钳子和脚上的脏东西,就全都清除出来。小半天之后,就连虾脚间的缝隙,也变得干干净净。这样一来,清洗就方便多了。

其二,烹制土豆丝。土豆切丝后,过一下清水,洗去多余的淀粉,这样炒制时才不会糊锅,吃起来不柴。土豆丝沥去水分,用正常方法烹炒,注意,在将熟未熟时,洒上半汤匙老陈醋,再翻炒几下出锅。用此法烹制出的土豆丝,不仅香气扑鼻,而且软硬恰到好处,适口性极佳,有利于消化。

其三,配制蟹香咸蛋黄。将咸蛋的蛋黄剥出,放入碗中,用汤匙碾成粉末状或稀泥状,调入少量老陈醋,奇迹出现了——咸蛋黄马上散发出浓浓的蟹香。可以将它当面包酱涂着吃,也可以把它当开胃小菜,就粥吃;还可以拿它当沙拉酱,拌香椿芽或者烫菠菜,爽口爽心。

