

圆台面

夏日清蔬

文 / 朱秀坤



天气一热,胃口就差,最可口的食物莫过于滋味清淡的瓜果蔬菜。天近黄昏,拍两根顶花带刺的翡翠黄瓜,刚摘的新鲜番茄略剝一剝,撒一匙绵白糖渍了,再来一盘绿意盎然的清炒空心菜——就这么三样家常小菜,自家园子里采的,或青嫩或苍翠或艳艳的红,皆凉意沁人地呈现在眼前,便是那原本热情的番茄红,腌在雪粒似的白糖中,也显出几分冰爽的意境。你就大口大口地嚼,痛痛快快地吃,准保在嘶嘶蝉鸣声里,在渐渐暗淡的夕光中,吃出满怀清凉一身畅快。兴致高时,唤来对门兄弟饮上两盅,也是夏日一乐。

盛夏的毛豆炒丝瓜最受欢迎。选那饱满得鼓胀开来的“六月白”或“七月鲜”,剥开来还裹着羽纱似的雪白小内衣,总是双双对对闺蜜般粘在一起,可爱呢。身段修长的丝瓜悬在青藤上很养眼,摘下来时还开着明黄的花,轻轻地刮去表皮,能溅你一手绿汁水,像在流泪——切成片,薄薄的一圈青,雪白

的瓢里还嵌着椭圆的白嫩瓜子,烧一锅清汤,青青白白的,那一粒粒嫩瓜子咬在嘴里,滑溜溜的,特别的润与香,清甜而美好,像在咀嚼一段青嫩的少年时光。毛豆与丝瓜当然可以单独成菜,一样的清,一样的青,一样鲜美得令人爱意顿生。若用毛豆炒丝瓜,稍加水,一点盐足矣,其他作料全不必,要的就是那原生态的清与淡、鲜与香,看着还悦人眼目,尝着又欲罢不能。感觉毛豆与丝瓜还真是夏日里的绝配,一身清凉小青衣多让人喜欢,那缠绕舌尖不依不饶的豆香与瓜香,相互渗透又彼此独立,悠长而醇厚,更让人打心眼里喜欢。先还是一筷一筷文雅雅地吃,但吃着吃着总觉得不过瘾,舀上两羹勺,或者干脆端起碗来,一倒就是小半碗,堆在雪白的粳米饭上,颗颗青豆,片片丝瓜,点点嫩瓜子,粒粒白米饭,连那清汤也染了微微的绿,在暑热逼人的树阴下,吃得逍遥自在,皆因其渐入佳境的清淡口感与来自天然的鲜美滋味。

夏天的茄子也深得我心。切成丝,与红椒同炒;切成瓣,与米饭同蒸,饭熟菜也熟,省事还低碳,拍两瓣蒜,淋几滴麻油,将蒸茄子捣碎了,凉拌,甚好。也可切块,与现摘的豌豆一

起入锅,先炒,再加水,焖一锅汤,吃茄子,吃豇豆,喝汤,茄子绵绵的,豇豆糯糯的,都吃饱喝足了,哪有什么食欲不正之叹啊,呵呵。

晚饭,就煮一锅绿豆粥,放凉了。在自家天井里,掏掏咸鸭蛋,蘸点豆腐乳,咸鸭蛋是刚腌成的,蛋黄一片金红,起沙流油的那种;玫瑰腐乳是浸了糯米酒酿的,一片沉静的紫,三两块叠在白瓷碟中,慢慢享用,斯乐何及?

食门槛

巧做饺子皮

把大块面团擀成普通饺子皮薄厚的面片备用,将废弃的易拉罐的底部剪掉,露出筒体的外皮;将面片叠起来,形成比面片稍大一些的多层面片;然后用易拉罐当模具,在多层面片上压切圆形的饺子皮,这个方法不但省力,还能一次做出多个饺子皮,非常方便,您不妨一试。文 / 王修增

煮妇经 妙招帮你把鱿鱼清洗干净

左手握着鱿鱼的身体,右手握着鱿鱼头,轻轻往外拉。鱿鱼头和鱿鱼身分离的同时,鱿鱼肠等杂物一起被抽出。取出鱿鱼肠后,可以看到鱿鱼的身体里有一根类似塑料的管子叫“明骨”,是鱿鱼的脊骨,类似人的脊梁一样,抽掉不要。把手伸进鱿鱼的身体里,抠出残留的杂质,清水洗净。接下来处理鱿鱼头,用手指按在鱿鱼的眼睛部分,轻轻挤压,把鱿鱼眼睛里的黑色“墨汁”挤掉。处理好的鱿鱼头和鱿鱼身用清水冲洗,冲掉鱼身和鱼头表面的黏液。文 / 张继东



地方风味

客家菜

文 / 林颖辉

肉、三杯鸭、沙肚条、腐竹狗肉、河鱼干、猪肉汤、红糖馒头、蒸鱼。我以前认为客家菜偏咸,但这次感觉菜品咸淡正好,青菜是白水烫煮加蒜茸,恰好消解油腥,腐竹羊肉煲里的腐竹浸透了肉香,入口香滑,五指毛桃猪肉汤清甜,适合口味清淡的潮汕食客。

我和几个小伙伴都爱吃这客家红糖馒头,颇大一个,趁热吃,蒸得蓬松,香甜、糯,有嚼头。

肚条、姜葱鸡、三杯鸭、客家酿豆腐是地道的客家做法。招牌菜客家“酿三宝”之一酿豆腐,做神啦!刚上桌还以为白豆腐,舀一勺才知道它家酿豆腐是有肉那一面朝锅底反着放。用料搭配妙,锅底铺垫着

薄五花肉片和小干鱼鱿鱼丝,不糊锅,锅气十足,如此,豆腐更嫩滑香口!酿豆腐是客家名菜,宴席必有的头道送酒菜,客家人过年保留菜式。“酿”为植入馅料之意,“酿豆腐”即“有肉馅的豆腐”,将豆腐斜切成约一寸见方三角块,入油锅稍炸,横切开,填入猪肉、糯米、大蒜、五香粉、辣椒粉等作料,焖熟,撒上胡椒、葱花。

葱油鸡、凉拌肚条都加入了不少红葱头。红葱头最近刚成为煮妇们之大爱,我家先生推介的食材,汕头市场有卖,和大葱一样买些放家里,炒肉、凉拌、焖三文鱼,皆出色!葱油鸡是知名客家菜,相传宋朝年间就有此菜,做法大同小异,据传是某酒楼大厨和东家打赌要做30种不同吃法的鸡,冥思苦想才创出的。三杯鸭酥香鲜嫩,汁够浓郁,鸭肉够入味,用麻油、酱油、米酒调味,酒香四溢。

吃着吃着,心里感动起来。为了深圳同学精心组织聚会,为了店家用心酿造的菜品,为了20年时光流逝依旧不变的情怀。



家庭菜谱

瓠子的多种烧法

【瓠子塞肉糜】

选一根上下较均匀的瓠子去皮切成寸把长,再用小刀将当中的瓢小心挖去,再用夹心肉糜放少许盐,黄酒,生抽,糖,味精并加蛋清后,不停地搅拌上浆至肉糜完全成糊状,就可把肉糜塞进瓠子中去。最后把瓠子放入蒸盘里大火蒸20分钟即可。

【瓠子烧梅干菜】

选一根鲜嫩瓠子去皮后切成薄片,再用一把梅干菜洗净晾干。然后在锅中放少许油,先把瓠子煸炒一下,即可放入梅干菜加水小火焖烧至瓠子酥,梅干菜软糯,加少许盐、糖、味精,大火收去多余的汁即可。

【瓠子虾米豆瓣汤】

选一根鲜嫩的瓠子去皮切丝;再准备一小碗鲜蚕豆瓣和一小把虾米。然后,在锅中放少许油,油热后把瓠子稍煸一下,放入豆瓣和虾米并加热水(水要没过食材),大火烧开,小火慢煮,待瓠子豆瓣酥烂,就可放少许盐和味精,最后放少许麻油和葱花即可。

【瓠子红烧小肉】

选一根鲜嫩瓠子去皮切成滚刀块;再用半斤五花肉洗净后切成小块焯水捞起沥干。然后在锅中放少许油,油热后先把葱段姜片煸香,再放入小肉,煸炒至肉缩紧,加少许黄酒、生抽、老抽、糖、盐等,小火焖烧,肉熟后即可放瓠子继续烧至瓠子酥,大火收汁,放少许葱花即可。

【醋味瓠子香菇羹】

选一根鲜嫩瓠子去皮切成丝,再用6至7个鲜香菇洗净也切成丝。然后,在锅中放少许油,油热后把瓠子煸一下,再倒入香菇丝,加适量水和少许盐,味精。烧至瓠子软糯即可用水淀粉勾芡成羹,食用时加少许醋和麻油即可。

【清蒸瓠子】

选一根鲜嫩瓠子去皮切成滚刀块,然后放在蒸盆中、隔水大火蒸10分钟取出,可根据自己的喜好用酱麻油拌之,亦可蘸海鲜酱等酱汁。



【瓠子虾皮塌饼】

选一根鲜嫩瓠子去皮切成丝,并用少许盐腌渍片刻,然后和面时倒入瓠子丝,放一小把虾皮并加少许盐,将面调制成糊状,最后在锅中多放点油,油热后倒入面糊,用锅铲把面糊摊平,小火慢煎至两面金黄,取出后可根据自己的喜好,蘸甜面酱、花生酱等皆可。贾立明