

新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

家庭菜谱

冬瓜的多种烧法

冬瓜味甘性平,无脂肪和胆固醇,却有人体需要的大量的微量元素。夏天食冬瓜更有利尿除湿和消暑的作用。

【冰镇奶味冬瓜泥】

切1斤左右冬瓜洗净削皮并切块,放在粉碎机中,打成泥状。再把冬瓜泥倒入锅中,加少许糖,烧开后倒入一些鲜牛奶,用调制好的藕粉勾芡成糊状盛起放入容器中,略撒一些桂花,冷却后放入冰箱冷藏室,半小时后即可取出食用。

【冬瓜皮炒辣椒】

先将冬瓜洗净,并切成细丝,再用红绿辣椒各两只去籽洗净也切成丝,最后在锅中放少许油,先把冬瓜放入油中煸炒,待冬瓜皮熟后,再放红绿辣椒丝,煸炒片刻加少许盐、糖和味精即可盛起。

【冬瓜烧带鱼】

用1斤左右冬瓜去皮洗净切片。再将一条1斤不到的带鱼洗净切块并晾干。然后,在锅中放少许油,油热后放几片姜和葱段、爆香后将带鱼放入煸炒片刻后加黄酒、盐、糖、老抽和水烧开后,再将冬瓜倒入,小火焖烧至冬瓜酥烂放少许味精即可。

【冬瓜烧开洋】

用1斤左右冬瓜去皮洗净切片。再把一两开洋用黄酒泡软。然后,在锅中放少许油,油熟后放入冬瓜煸炒片刻,即可把泡好的开洋倒入锅中,略加生抽、盐、糖和水,待冬瓜酥烂放少许味精和葱花即可。

【冬瓜扁尖老鸭汤】

选一只1斤半左右的老鸭洗净切成块状,并焯水去血水浮沫。再取3两左右的扁尖泡在清水中除去多余的盐分,再用1斤冬瓜去皮洗净切块。最后,把鸭块放入汤锅中,加入适量水,放几片生姜和料酒去腥,待锅中水开后约8分钟后,放入扁尖,小火焖烧2小时左右,就可放冬瓜,并加少许盐和味精,待冬瓜酥即可。

【冬瓜蒸肉饼子】

将1斤左右的冬瓜去皮洗净,切成薄片,将其均匀地铺在盆子里。然后用4两左右半精半肥的肉糜加少许姜末、料酒、生抽、盐、糖、味精和蛋清上浆腌渍并用手撑捏上片刻,最后把肉糜均匀地铺放在冬瓜上,并撒少许葱花,隔水大火蒸20分钟即成。

【冬瓜蛤蜊汤】

用1斤左右冬瓜去皮洗净切片,再用半斤新鲜蛤蜊洗净后,焯水片刻盛起剥出蛤蜊肉,蛤蜊汤不要倒去。然后,在锅中放少许油,先把冬瓜煸一下,并将蛤蜊汤和肉一并倒入冬瓜里,加少许盐,大火烧开后小心慢煮,待汤水发白,冬瓜酥软即可,食用时加点葱末和胡椒粉。

【蟹粉冬瓜】

用1斤左右的冬瓜洗净去皮切成片状。购置一瓶蟹粉。然后,在锅中放少许油,油热后先把姜丝放在油中爆一下,再把冬瓜倒入锅煸炒,并加少许盐、味精和水,待冬瓜烧熟,就可取用两小勺蟹粉,加少许醋和香葱即可。

【茄汁草菇冬瓜】

用两个熟透的番茄洗净切碎,并放在油锅里煸炒成糊状盛起待用(亦可用番茄酱)。再用几只草菇,洗净晾干后对半切开,然后用1斤左右的冬瓜洗净后去皮切成薄片。最后,在锅中放少许油,然后把冬瓜煸炒一下后,放进草菇,并加少许盐、糖和水,小火烧至冬瓜酥软,即可把番茄放锅中拌匀,略加一点水淀粉勾芡即可。

贾立明

本版选图:子尧

食神会

伏天腌瓜

文 / 朱秀坤



大寒腌腊,三伏腌瓜——真奇怪,最冷最热的天气竟都能成全美食,让人从北风或烈日中品尝到食物的甘美与芬芳,畅享舌尖上的幸福。

在老家,时令一入三伏,家家都要晒衣,做酱,腌瓜的,也算是合理利用能源吧,绿色、低碳又环保,多好。

腌瓜的原料,无非是田间地头长的菜瓜、水瓜、菜瓜、黄瓜,未成熟的大香瓜,甚至吃剩的西瓜皮也可腌。大暑天里,头上搭块湿毛巾,坐在树阴下,一只只又粗又长的青白大菜瓜泡在水桶里,耐心地洗濯,剖开,用羹勺掏去瓜瓢,烈日下控干净水,又在每条舂舂舟似的剖开的瓜中,舀进一匙细盐,即可摊到篾席上、门板上、苇箔上,或

晾到墙头上、桥柱上,窗台上、平顶上,穿到棉线上,白日下,接受骄阳的亲吻与爱抚。也就半天时间吧,原本鲜嫩光洁、美人出浴般的青菜瓜、嫩黄瓜、花水瓜,眼瞅着起了皱纹,水分晒干了,皮肤干瘪了,阳光烤得它们花容失色,迅速萎缩,但它们的肌肤却异样地细腻起来,清新起来,撕下小块,填进口中,竟是“嘎嘣”清脆,可以当搭粥的小菜了。

如此晒上二三天,那腌瓜越晒越脆,越晒越爽,越晒越可口,三四天正是最好火候,再晒就老了。此时的腌瓜,格外清、脆、鲜、香,莫非伏天的烈日、清风与声声蝉鸣,全被它吸进肉中,吮进心里,才合成了如此诱人的美味。

于是,伏天的黄昏,清早,煮一大锅不稠不薄的粳米粥,清香扑鼻的荷叶粥、熬得开花的绿豆粥,那喝粥的小菜就是新鲜的腌瓜,真正是绝配呢。将腌瓜用开水稍烫一烫,切成细丁,浇上麻油、酱油、醋、捣碎的蒜泥,略拌一拌,开口一嚼,“嘎吱嘎吱”作响,脆生生的。烧上一锅绿

豆粥、荷叶粥或白米粥待凉透,与爽脆鲜香的腌瓜做伴,你根本不必担心会“瘦夏”,不仅大饱口福,增进食欲,且真正能养胃,凉血,降脂,去火的。

也可以切成指肚大一块块,配了葱花、姜末、蒜泥、水磨红辣椒、自家做的黄豆酱,红白黄绿一起下锅,爆炒,炒得腌瓜都成了橙红色,加一匙白糖,马上装盘,就这道家常小菜,吃饭,喝粥,哪怕挑上两筷拌进面条当中,咸香,爽脆,清嫩,辛辣,微甜,嚼着嚼着,真的可以嚼出烈日日的香,清风的爽,田野的芬芳与蝉鸣的欢畅来。这时你才明白,让人大快朵颐的腌瓜真正是个“百搭”呢,而越是家常的,越是让人打心眼里喜欢啊。

稍带一句,腌瓜最怕阴雨天,连续下上三天,没个好太阳晒,那瓜肯定长满了白花花的霉斑,很快就会腐烂,只得扔掉。切记,腌瓜一定要在大晴天,火冒冒的三伏天最好。

菜篮子

如何分辨真假鸭血

1.真鸭血细腻而嫩滑,筷子夹了易碎,而假鸭血相对粗糙,筷子夹了不碎;2.用餐巾纸把一块鸭血的水吸干之后,如果它变得似橡皮泥一样非常有韧性,就是假鸭血;3.真鸭血与假鸭血比,颜色暗、弹性好,而且有一股较浓的腥味。假鸭血具有胶质感,不易拉断,色泽类似于红砖色,并且横断面大多有蜂窝形小孔;而真鸭血呈暗红色,有稀疏小孔,且极易碎裂。

文 / 王修增

煮妇经

如何让咸鸭蛋保持新鲜味道

煮熟的咸鸭蛋,在冰箱里保存放置的时间过长,口感会有点发硬。再拿出来直接食用,还会感觉到越来越咸。建议吃之前放在开水中煮10分钟左右,这样就可以恢复刚买时的新鲜口感了。吃起来也不会太咸了。另外,挑选咸鸭蛋的时候,将其举起冲着光亮看气室(咸鸭蛋空的部分)越小越新鲜。

文 / 王小溪

食门槛

蒜泥的保鲜妙法

蒜泥能否保鲜,其实与时间无关,关键是如何能让其不加速氧化。蒜泥保鲜的关键在于热油。

做法:做好的蒜泥,在空气下氧化4个小时,这样的蒜泥能抗癌;烧热油,在蒜泥中调入盐,把热油浇入蒜泥内,油要盖过蒜泥面,等凉后装瓶,随吃随用。

文 / 王修增

药膳房

马齿苋治带状疱疹

取干马齿苋适量,研为细末,每次3克,加糖适量调味,开水送服,每日3次。并同时用鲜马齿苋、花生油各适量。捣成糊状,敷于患处,干后再涂,每日换药4-6次,直至痊愈。

注:马齿苋具有清热消肿之功效,用鲜嫩马齿苋捣泥外敷亦可,对缓解带状疱疹疼痛十分有效。

文 / 郭旭光

地方风味

香茅草烤鱼

文 / 王妍

几天前,我与朋友一起到西双版纳游玩,如愿偿到了令人垂涎欲滴的正宗傣族美食。

在傣家美食中,我最爱香茅草烤鱼。我不是一个爱吃鱼的人,却对香茅草烤鱼情有独钟。由于香料独特,食之鲜香爽口,香茅草烤鱼不仅是傣家人地道传统的一道美食,也是傣家人款待贵宾必不可少的一道傣族风味菜肴。

香茅草烤鱼还没端上桌,便能从空气中嗅到香茅草的香味和各种调味料的的味道,真

叫一个香飘十里。待鱼烤好端到面前,再看看焦黄酥脆的外表,更是诱人。细细品尝一番,除了能吃到鱼肉本身的细嫩爽滑和鲜甜味道,还有塞入鱼腹中的调味料与肉香的完美融合,越吃越香,越吃越有滋味。

其实香茅草烤鱼的制作过程也不复杂,和我们平时吃到的烤鱼差不多,但是聪慧的傣家人懂得因地制宜,利用当地一种含有天然柠檬香的香茅草做配料,烤出的鱼才会香味奇特,与众不同。香茅草烤鱼的主要原料是新鲜罗非鱼和香茅草,配料有香叶、葱、姜、蒜、青辣椒、芫荽。先将罗非鱼的鳞片去掉,用

刀划开鱼腹,去掉脏肚杂物,漂洗干净;然后把香叶、葱、姜、蒜、青辣椒、芫荽洗净切碎,撒入适量盐拌匀;把各种配料制成的调味料填进鱼肚子里,先腌制一段时间,让鱼肉尽可能地吸收调味料。等到鱼腌好,用二三根香茅草把鱼捆好,再用竹片夹住,放到炭火上翻烤,烤到八成熟时,抹上猪油,继续翻烤,待鱼外表烤制焦黄,香茅草烤干时,便可食用。

离开西双版纳已好几天,可香茅草烤鱼散发的独特香味和肉质细腻嫩滑之感,仍让我回味无穷,难以忘怀。

