

# 新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

食神会

## 鲃肺汤

文 / 戴勤锋

“鲃肺汤”是苏州的传统名菜,尤以木渎古镇的“石家饭店”最为正宗。每年八到十月,正是太湖鲃鱼最肥美的时候,也是吃“鲃肺汤”的最好季节。鲃鱼原名斑鱼,长三寸左右,模样有点像河豚,以鱼肝肥嫩、肉质细腻著称。每年初秋,斑鱼会从长江游到太湖来繁衍生息,冬至过后就不见踪迹,因此也给它蒙上了一层神秘的色彩。而用斑鱼肝制作各种菜肴,早在清代的苏州地区就很盛行,在袁枚所著的《随园食单》中就有记载:“斑鱼最嫩。剥皮去秽,分

肝肉二种,以鸡汤煨之,下酒三份、水二份、秋油一份。起锅时加姜汁一大碗、葱数茎以去腥气。”但那时此菜并不出名,只是将其作为一种时令菜来品尝。那么“斑肝汤”缘何变成了“鲃肺汤”呢?原来,其间还有一段有趣的故事。

1929年秋,著名书法家、国民党元老于右任先生偕夫人到太湖游玩,归途中路经木渎,就在石家饭店用餐。为招待于先生,店家特地做了道斑肝汤,没想到于先生食后赞不绝口,忙请老板过来介绍这道菜的名称与做法。谁知老板满口吴音,使籍贯陕西的于先生错将“斑肝”听成了“鲃肺”,于是在现场挥毫题诗时写道:老桂花开天下香,看花走遍大湖旁。归舟木渎犹堪记,多谢石家鲃肺汤。当时为诗中的这个“鲃”字,有人在报纸上写文讽刺于先生不辨

“斑”、“鲃”,从而引起了一场笔墨官司。谁知报纸上争来争去,却把此菜的名声越炒越大,最终不但“斑肝汤”为“鲃肺汤”所取代,而且还成为名扬大江南北的佳肴。

鲃肺汤之所以味道鲜美,关键在于选料和火候。鲃鱼要选生长在太湖木渎一带水域的为佳,而鸡汤则要用农家放养的土鸡炖制。烹饪前,先将鲜活的鲃鱼除去鱼皮、内脏和鱼骨,把清理出的鱼肝和鱼肉,放清水中撕去黏膜、洗净血污,再将它们分别切成两片放入碗中,加精盐、绍酒、胡椒粉各少许拌匀稍腌;然后把炒锅置于旺火上,加入炖好的鸡汤烧沸,将鱼片、鱼肝放入,等再次烧开后,撇去浮沫,放火腿片、笋片、香菇片、豌豆苗以及适量的调料,稍加焖煮便可大快朵颐。

家庭菜谱

### 【西芹生梨沙拉】

将梨、橄榄油、水加入搅拌机中,粉碎至顺滑。加入西芹、大蒜和盐,搅拌均匀即可。

### 【生梨拌黄瓜】

黄瓜洗干净后切成细丝,梨去皮去核也切成细丝;金糕切成细丝备用;将黄瓜丝和梨丝放入小盆里用筷子拌匀,然后调入蜂蜜和盐,再充分拌匀后盖上盖子,腌制入味后盛盘上面撒上金糕丝即可。

### 【川贝生梨炖鸽子】

川贝母洗净,生梨去皮、核切块,肉鸽去毛、内脏,洗净。上味加入盐、酒、姜等调料后一起隔水炖煮,熟后食用。可养肺补元,润肺化痰。

### 【秋梨萝卜炖牛肉】

牛肉块用清水泡去血水,油锅里爆香生姜、大蒜,倒入牛肉块翻炒。加入盐、酱油、料酒、糖、蕃茄丁调味。梨洗净切块去核。连皮一起放入牛肉里炖。小火炖牛肉炖透,加入切块的水萝卜一起再炖熟起锅。

### 【生梨拌肉丝】

将里脊切成细丝,下沸水锅中煮熟捞出控净水,稍晾。用拌料拌匀放盘中,撒上芝麻,放上香菜段。白梨切成丝,用凉开水泡一下捞出控水,放在香菜上,吃时拌匀。

### 【生梨肉片】

猪肉切片,用盐、料酒、蛋清、水淀粉拌匀上浆,在油锅中滑油至熟捞出沥油。鸭梨削皮去核后切片,西红柿切成小块。锅中放少许油,入梨片稍加煸炒,再放入肉片,加适量汤水,焖烧至肉片酥烂,入西红柿调味,煮沸加适量盐、白糖即可。

### 【梨烤鸡丁】

鸡肉切丁加盐、黑胡椒、淀粉拌匀冷藏腌制。梨洗净竖着切成两半,边缘留少许挖空。挖出梨肉取一半切碎压汁,剩余切丁泡在盐水中。腌好鸡丁和梨肉丁表面撒少许椒盐和油,鸡丁表面刷梨汁,烤时中途翻面一次。烤好的鸡丁和梨肉拌匀。装入梨子盅便可食用。

### 【生梨红枣白果汤】

新疆红枣洗净,白果去皮,里面芽洗净,生梨去皮核切小块,把所有处理好的原料加在一起。加适量的水烧开,再改小火炖熟即可。

### 【生梨百合汤】

将鸭梨洗净切块。鲜百合洗净。将梨块和百合放入小锅中,放入冰糖,再加入适量的水,大火将水烧开,转小火再煮片刻即好。

### 【生梨粥】

生梨洗净后去皮切成碎片,加粳米煮成粥食用。此粥是秋季小儿咳嗽药膳,可防治口干、舌燥、燥咳。

### 【豌豆生梨饼】

豌豆煮熟轻搓去皮压泥。梨去皮切成小丁拌入豌豆泥中。起油锅放入梨小丁、豌豆泥,加一些干炸粉煎成金黄色、长圆形小饼。西兰花用盐开水烫熟捞出沥干,配在金黄色的小饼边上好看又好吃。

陈言

料理台

## 不同醋做不同菜

文 / 一味

甜”的特点。正因为怕热反应破坏其香浓,所以一般将香醋用作凉拌菜中,也可以作为蘸饺子的调料。另外,在烹饪海鲜或蘸汁吃螃蟹、虾等海产品时,可用香醋加些蚝油等配成调味汁,有祛腥提鲜、抑菌的作用。

米醋用途最广泛。米醋顾名思义,是用大米酿造的,算是醋家族里的基本款,凉热菜都适用,几乎一般的传统菜肴都会用它。代表性的菜肴有醋溜白菜、糖醋里脊、酸辣汤等。浙江的名产“玫瑰米醋”,色泽呈透明玫瑰红色,常和白糖、白醋等调成甜酸盐水来制作泡菜,苏浙人还喜欢用它加麦芽糖调成汁做脆皮鸭,做出来的菜鸭皮枣红,分外诱人。

白醋能做汤。白醋以大米或糯米酿制而成,其特点是无色透明、酸味柔和、清香酸甜,经常用于一些色泽漂亮的菜肴,比如松鼠鱼,或者有柠檬口味的菜肴,比如香柠鲈鱼。烹煮排骨汤时,加入少量的白醋,有助于释出骨头里的钙,让美食中的钙更容易被人体吸收。不过购买白醋时要注意,要购买标签上写着“纯酿造”的,否则会买到酸味浓烈单一、尖锐刺鼻的勾兑醋。

熏醋调节风味。熏醋其实是加工方式变化后的米醋,一般很少用,通常是青菜炒肉时才会放一点调节风味。

醋是烹饪中必不可少的调味品,它有解腥祛膻、减辣添香的作用。同时,越来越多的研究发现,醋对降血压、减脂肪等都有一定好处。现在市面上的醋种类繁多,有米醋、陈醋、香醋、熏醋、白醋等。这么多不同品种的醋,味道到底有什么区别?做菜时到底该怎么用呢?

陈醋最酸宜红烧。陈醋是由高粱酿造的,以山西老陈醋最有名,其色泽黑紫,绵、酸、甜、醇厚,回味悠长。从味道来说,陈醋最酸,在烹制热菜时,陈醋常用于需要突出酸味而颜色较深的菜肴中,如酸辣海参、醋烧鲈鱼等。另外,老醋花生米、老醋海蜇头这些凉拌菜也常用陈醋。

香醋味香多凉拌。香醋以镇江香醋最为著名。它以优质糯米为原料,色泽红褐,有“酸而不涩、香而微

本版选图·依露

煮妇经

## 厨房里的小窍门

■ 芋头去皮小窍门 芋头去皮是很多主妇最头疼的事。将芋头装入厚塑料袋中,扎紧袋口,入水浸泡,然后放池内反复提拉搓揉,芋头皮就轻松去掉了。

■ 泡发木耳小窍门 木耳不易泡发。食用前,将木耳泡在热米汤中,半小时后捞出,这样泡发的木耳肥大松软,味道鲜美。

■ 鱼胆去苦小窍门 在沾了胆汁的鱼肉上洒些酒,小苏打或发酵粉,再用温水冲洗,鱼肉的苦味就消除了。

■ 虾仁去腥小窍门 虾仁有一股腥味,吃时影响胃口。烹制前,将虾仁放在容器中,加入料酒、姜、葱等作料揉捏、浸泡,再烹饪时,腥味便没有了。

■ 容器去味小窍门 装鱼、腌菜的容器用过时常有一股怪味。用热水加醋来清洗,容器便没有异味了。

■ 做鱼去黏小窍门 做鱼时,主妇们常为鱼皮附着的一层黏液沾手而头疼。洗鲜鱼时,在盆中滴几滴植物油,即可去除鱼体表的黏液。



圆台面

## 佳节无荤胜有荤

文 / 刘其舜



佳节前后,亲朋好友的盛邀颇多,现在圆台面上主人尽管也点了些时令蔬菜,毕竟那是点缀的。居家过日子,哪家的菜心不是掰得不成样的?这是图个干净,吃得放心。而圆台面上的菜心,样子挺好看的,谁知道菜心里面洗得干净不干净?

吃多了海鲜、大鱼大肉,总想来些清淡的。我想起了年轻时在食堂里吃的炒素,8分钱一盆,就这样

伴着4两饭,算是中餐了。更想起了当年老妈在年夜时煞费苦心,烧出了“全家福”的菜。说是“全家福”,用老妈宁波话来说,就是“杂敲更”,意思是把所有的菜,只要没有坏,不管是未吃的,吃剩的,放在一起,加上些调料,居然烧出了让我们兄弟姐妹赞不绝口的佳肴。

就这样,我也想在节假日来个“无荤胜有荤”,家里也来个“功德林”分店。儿子、儿媳还不大相信我老头子的水平呢!

大饭店里的“全家福”有熟鸡肉、熟火腿、冬笋、鱿鱼、海参、鲜虾、香菇、粉丝、白菜心等,而我的“全家福”还是按照老妈的“素十景”做法,凑满了10样蔬菜,这里有香菇、白菜心、胡萝卜、豆腐衣、油面筋、木耳、金针菜、香豆腐干、

毛豆、鸡毛菜。这样的菜就不是素什锦,而是标准的“素十景”了。准备金针菜木耳泡软捏干切段、豆腐衣切斜方块、油面筋对剖、香豆腐干胡萝卜切丝……起油锅。如今可不是老妈时代,那时,油锅很热时,才放菜的。如今是热锅冷油了,按食材的质地,一一有序地放入。自然,鸡毛菜要到所有菜都熟了,才是最后放。在起锅时,老妈那时不舍得用麻油,而我倒上了好多香麻油,再勾芡,香味扑鼻。自付这道菜比当年老妈做的味道鲜美,但是还忘不了当时老妈做的味道。

接下来,扯碎豆腐衣,用生抽、麻油、白糖、五香粉、味精混合烧开,把豆腐衣拌和。捞起后,在一块

清洁的布上,紧包成圆棍,用绳扎着,上笼蒸熟,冷却后切片。那是我老妈教我的素火腿。而如今真正的火腿,儿孙们不敢吃了,吃了我的素火腿,连声叫好!我还把土豆、胡萝卜,烧熟去皮揪成泥,罐头笋斩成肉浆似的茸,把菜心和水发冬菇切成丝。起油锅,煸炒最后放入菜心、冬菇丝再炒,加入糖、盐、鸡精、姜末,淋康乐醋。自然,这里的醋和姜末是关键,这只菜称为素蟹粉。

小孙子吃了以后笑着对我儿子说:“今天我成了小和尚了!”一家大笑,其乐融融!