

好吃周刊

B11
虾壳芦笋汤鲜又鲜
B12
傣傣族原始食风赞



本报副刊主编 | 总第371期 | 2014年10月30日 星期四 主编:龚建星 责任编辑:徐婉青 视觉设计:窦云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



最好的栗子树长在河北迁西县境内的燕山上,又称“迁西板栗”,因是从天津良乡港口运至各地,久而久之便有了“良乡栗子”这么一说。板栗的品种较多,人们俗称的“良乡板栗”则是最上乘的。它皮薄,肉呈金黄色,吃在嘴里香糯清甜。我们来到位于松江庙前街的“鑫粟王”糖炒栗子店,寻找正宗的良乡栗子。有着近百家分店和多年制作栗子经验的顾总告诉我们:根据多年经验,当储存栗子温度达到一定低的时候,口感、甜度才会到最佳状态。因此“鑫粟王”每年将数千吨迁西板栗第一时间运到冷库低温储存30天左右,再发往全国分店供应市民,让大家尝到正宗的“良乡板栗”。

红泥小灶

文 / 西坡

有椒其馨(中)

作为一种植物(注意,笔者在这里只说植物而不说香料,是因为花椒起初并非作为调料而为古人欣赏),花椒有很多用处。有一点可以肯定,花椒作为调味料,是一点一点被认识的。《诗经》里提到花椒的地方虽然不少,可是,似乎没有当作烹调作料的例证。花椒在那个时候是好东西,毋庸置疑,否则,古人哪里会称赞它有“貽我握椒”“蕃衍盈升”“胡考之宁”的好处?

和胡椒或其他香料一样,花椒本来重要的功能就是药材。这一点,中外竟然“英雄所见略同”,也是蛮有趣的。李时珍在《本草纲目》中举例说:“一妇年七十,病泻五年,百药不效,予以感应丸五十九粒投之,大便二日不行,再以平胃散加椒红、茴香、枣肉为丸与服,遂瘳。每因怒食举发,服之即止。此除湿消食,温脾补肾之验也。又《上清诀》云,凡人吃饭伤饱,觉气上冲,心胸痞闷者,以水吞生椒一二十颗即散,取其能通三焦,引正气,下恶气,消宿食也。”花椒的药理作用是不是很神奇?

我们小时候,学校每年要检查一次大便,让大家把排泄物放在火柴盒里拿到卫生老师那里化验,查出有蛔虫的同学要吃“宝塔糖”。虽说是“吃糖”,这可真是一桩让人难为情的事情。古代没有“宝塔糖”,吃花椒就行。李时珍引戴原礼的

话说,“凡人呕吐,服药不纳者,必有蛔在膈间,蛔闻药则动,动则药出而蛔不出,但于呕吐药中加炒川椒十粒,盖蛔见椒则头伏也。观此,则张仲景治蛔厥,乌梅丸中用蜀椒,亦此义也。”据说现在的小孩子生蛔虫的很少,原因是他们平时吃的“药”太多了,虫子藏不住,其中食品里的“毒”,对此“功不可没”。不知是开玩笑还是确有道理?

花椒的象征意义在中国古代被发挥得淋漓尽致。不是说花椒“椒聊之实,蕃衍盈升”“有椒其馨,胡考之宁”吗?这都是在说它传宗接代、延年益寿的能力很强。所以,古代中国人发明了“椒房”。

所谓椒房,自然和花椒有关。人们把住宅添上花椒元素,显然不是为了吃食,而是看中它保健养生和文化传播的功能。专门记载秦汉三辅的城池、宫观、陵庙、明堂、辟雍、郊畴等的地理名著《三辅黄图》中说,“以椒和泥涂,取其温而芬芳也”,意思是,把花椒掺在黏土里涂在墙上,可以让房间里充满芬芳;也有人,房间里置放花椒,主要是取其“多籽”性状,来祈福女眷生育能力茁壮(《诗经》有“椒聊之实,蕃衍盈升”之意),和花椒没什么具体纠葛;还有一条甚为有趣,说是,用花椒可以使房间温度升高以避寒。不知有何根据?但史书确有记载说,赵飞燕被纳入后宫后一直没有身孕,御医诊断后认为是风寒入里,宫冷不孕,建议用花椒涂壁,以提高室温使其气正。

然而,椒房这个名称,不是人皆可用,其专属权在皇室,平头百姓若称自己的住宅为“椒房”,那等于说自己住在皇宫里了,敢吗?椒房始现于汉,传为皇后所住宫殿的名称。《汉书·车千秋传》曰:“江充先治甘泉宫人,转至未央椒房。”唐代的《汉书》专家颜师古称:“椒房,

殿名,皇后所居也。”又,《汉书·董贤传》说:“又召贤女弟以为昭仪,位次皇后,更名其舍为椒风,以配椒房云。”也就是说,不是皇后的妃嫔之类居所,是不配叫“椒房”的,更不要说其他女眷了。椒室、椒庭、椒台、椒殿等等,看上去名称繁多,其实“椒”即是“皇”的代名词,不可乱叫。

皇后为什么要住在“椒房”里?因为花椒的香味,花椒的象征意义,花椒的保健功能……平民无福消受“椒房”,并不意味着他们就远离花椒,与花椒毫无干系。

传说远古时代,在武都与文县接壤之地的一个小镇,居住着一对年轻夫妇,男的叫椒儿,勤快踏实;女的叫花秀,漂亮质朴。小两口形影不离,生活美满。有一年神农到此体察民情,提出要在老百姓家就餐,这使当地官员颇感为难:那可没有山珍海味来招待啊。无奈之下,他们安排神农在小两口家吃饭。花秀听说神农要来吃饭,高兴地说:“这有什么可为难的,我做荞麦面摊饼,内卷炒青椒丝,煮小白菜、红萝卜汤,保证大家吃得高兴!”花秀很有把握地对椒儿说:“去准备那个香料,定让大家吃了还想吃!”饭菜上桌,一股芳香醇麻气扑鼻而来,神农放开大吃了起来。吃完饭后,神农表扬小两口:“这菜烧得好,好吃极了!”然后又问:“这么香,里面加的是什么?”小两口回答说:“是宝树上的东西。”神农以尝百草而出名,但他却对这“宝树”陌生得很,于是发生兴趣,让小两口把自己带到山上去看“宝树”。在对“宝树”作了一番研究后,神农随手摘下一粒红红的果实品尝起来,一股麻麻的味道很快弥漫开来,直冲喉咙。他又用凉水将果粒冲到肚里,不一会儿感觉脾胃发热、胃气上冲,不禁连连称赞道:“真是一棵‘宝树’,它还是一种能治病的良药啊!”

神农临走时发布诏书:“把山上生长的‘宝树’用花秀和椒儿夫妇名字的第一字‘花’和‘椒’,命名为‘花椒’,俾使代代相传,为民造福。”这样看来,劳动人民睡不了“椒房”,但直接吃上了花椒,自有那种“不足为外人道也”的喜悦。

文 / 李兴福

周一菜

生爆鱿鱼卷

鱿鱼营养丰富,每100克鲜鱿鱼约含蛋白质15克,维生素A230国际单位,约比乌贼的多一倍。



一、原料:水发鱿鱼750-850克。青、红、辣椒各25克。调料:料酒、精盐、鲜粉、胡椒粉、湿淀粉各适量,植物油500克(耗75克),葱姜各10克。

二、制作方法:将鱿鱼去头去尾(另作用),撕去白膜衣,冲洗后直开成两块,每块约一寸半宽。将鱿鱼内一面剖上十字花刀,其深度为原料的三分之二,然后改刀成长方块,将鱿鱼全剖好,放进90摄氏度以上的锅内烫一下捞出,用冷水浸冷成卷花状(此种花刀最适合鱿鱼和乌贼鱼烹制)。鱿鱼从冷水中捞出沥干水分待用。青红辣椒洗净去籽,切成半寸大小小橡胶片,葱切节花,姜切指甲片。另用小碗配上酒、盐、鲜粉、胡椒粉、湿淀粉各适量待用。锅上火烧热,加油滑锅倒出,再烧热放油烧至7-8成热时,将鱿鱼卷和青红片一起下锅内,用铁勺一推,就侧在漏勺内,锅内留20克油。将葱节花、姜片下锅,快速再将鱿鱼卷下锅,这时火要旺,将碗内调料倒在鱿鱼上面,用勺子推翻两下,见卤汁紧裹在鱿鱼卷上面,淋上几滴油快速装盆即成。

三、特点:色泽金黄、鲜香、脆嫩爽口。

提示:多余的鱿鱼头尾洗净切成2寸长粗细,配上中芹或笋丝炒成芹黄鱿鱼丝一菜,咸鲜清香,脆嫩可口。

申泰牌有机五常大米上市啦!

10斤装98元,5斤装60元,按有机标准种植的10斤装85元,20斤装155元,另有更经济实惠的同品种按照常规种植的五常大米供应。从种植到餐桌,减去了任何中间环节。只需您一个电话:(021)52801507——苏浙沪10斤起免费送货到家。