

新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

食神会

明前螺蛳

文 / 凤珍



螺蛳而在清明前的谓之明前螺蛳,其时的螺蛳肥腴、鲜嫩,污染也少些。是螺蛳最佳的青春期。

我童年时苏州的大街小巷里有好些简陋的小酒店,是劳动者买醉的好地方。酒客们除了到店购买一小碟孔乙己式的茴香豆外竟无别的稍佳的下酒物。众酒客便侧耳倾听,等待那个家道衰败的中年妇女手挽竹篮,篮内用旧棉衣覆盖着的罐头,中有酒客们最喜爱的“酱油热螺蛳”。待此妇进门掀起旧棉衣,打开罐头盖,一股诱人的香味喷薄而起,于是——舀螺蛳声、螺蛳入盆声、吮螺蛳声、“吱吱”品螺蛳声、戏闹声……因了这小小碟价廉物美的螺蛳,小酒店里的一切都复活了!

螺蛳的经典煮法是红烧——姜、葱、浓酱油,末了撒上点胡椒粉,那个味道够极啦!

岂料我到了无锡胞弟处,他请我去一家以螺蛳汤而著名的菜馆后,我便对脑中所固

定的经典煮法产生了怀疑,菜的煮法也同任何产品一样,可以拓宽思路、创新一番的。这菜馆的养螺蛳法就与众不同。他们把活螺蛳养在豆浆里一个阶段,让它们彻底地换个生存环境,吃于斯、游于斯、排泄于斯,过一个阶段后,这些螺蛳便脱胎换骨成了又肥、又嫩、又洁净的“豆浆螺蛳”。有句题外话:“豆浆可以吊出脏污与颜色的,昔日苏州玄妙观露台上的糖粥摊的摊主就是向观前街上的多丹糖果店购买糖荷包,浸出糖水后用豆浆吊尽黑脏后再放入粥内的。这是那时期的添加剂。”这螺蛳浸在豆浆里好多天,连肠胃都被洗净了。所以将它白焯之后,其汤色奶白,其味绝鲜。这菜馆也吝啬,好东西不会给你多,一碗螺蛳汤的汤只有齐螺蛳的半碗,他最忌让你吃个过瘾!要让你吃过后老念念不忘地牵挂着它。

老子有句名言:“治大国若烹小鲜。”螺蛳则是连小鲜都挨不着的贱物,生长在小河的驳岸边,一摸一大把,它自然上不了桌面。可与现在该店将它的大名写

上广告牌放置于大门口。从这螺蛳的脱胎换骨,并让它成了该店的头牌的、招揽客源的支持产品的生意经里,是否也可得到某些启发?其实,问题就在于,谁能拿出这么个创意?

在明前,这里的卖鱼娘娘把一些螺蛳放在金属脸盆里养在清水中,她一边用老虎钳在轧它的屁股,一边随着轧螺蛳落盆的断断续续的“叮咚”声,用吴依软语嗲声嗲语地喊道:“明前螺蛳又嫩又鲜哪!”瞧着这半透明的、青壳的、又粗的螺蛳,着实是被她那喊声勾魂摄魄的了。每年清明前,我总要不失时机地买两次,加好酒、姜末、葱蘸,煮它个浓油赤酱,唤老伴一起享受,惜乎他是假牙不宜吮及嚼,连闻香也不得(嗅觉迟钝),只能略品咂一下其汤以过瘾。人生本来苦短,到了一定的年限,有些享受的功能老天爷会收回去的。我趁真牙尚健、嗅觉尚通、味蕾尚灵之时,将这原本老天爷赠与穷人吃的荤菜,美美地闻香、细细地品味一番,平凡人享受着这适时的、平凡的河鲜一番!一粒,又一粒……

煮妇经

存虾皮,放瓣大蒜

文 / 崔嵘

鱼干、干虾皮、干海米……这些干制海产品在我们餐桌上的“出镜率”越来越高,但如何保存这类食品也是困扰很多人的难题。

买这些海产品时,首先用手摸一摸,如果有潮湿的感觉,千万不要直接装袋保存,一定要先把它平摊,放在有阳光且通风的地方再次风干。然后,将海产品放入密封袋(或密封瓶)里,将几瓣剥开的大蒜放入,并封好袋口(或瓶口)。最后,将装有海产品的袋子或瓶子放在阴凉、通风且日光照射不到的地方。

需要特别说明的是,虽然这个方法可以延长干制海产品的保存时间,但最好不要放太久,尽量在一年内吃完。

食门槛

巧妙去除春笋中的草酸

春笋中含有难溶性草酸,可诱发哮喘、过敏性鼻炎、皮炎、荨麻疹等。草酸并不是人体所需要的成分,如果大量地摄取草酸,会引发钙质流失等健康问题。不过,人体对草酸的吸收率并不高,只有大量摄取的情况之下才会发生状况,但是为了以防万一,若用春笋菜,大家吃前用热水焯一下就能放心食用了,因为草酸能溶于水,过一下热水,就能去掉半数以上的草酸。高温可分解大部分草酸,又能使菜肴无涩感,味道更鲜美,防止吃春笋过敏。吃春笋时不妨先入沸水中焯一下然后再用于烹饪。这个做法对有补钙需要的中老年人尤其重要。

除了冬笋含草酸外,当令蔬菜如茭白、菠菜、苋菜、空心菜、芥菜也同样含有草酸,同样建议需入水焯数十秒后再烹饪。文 / 隽秀

家庭菜谱

春笋入馐香诱人

【春江先知】

竹笋嫩段洗净煮熟切细丝,水发冬菇和胡萝卜分别切细丝,一起入热油锅翻炒后加盐、味精、麻油调味后盛起冷透成馅。大青菜去梗取叶洗净,剪成直径6厘米的圆片,逐片涂上鸡蛋面粉调成的糊,中间放三丝馅,叠成饺子形,饺边用蛋粉糊封口,入七成热油锅炸熟取出沥净油,排在盘中,裱上番茄辣沙司。

【干烧春笋】

竹笋嫩段洗净、焯水后切滚刀块,雪里蕻咸菜取叶,用清水浸泡去除部分咸味洗净,切成5厘米长的段。竹笋块入八成热油锅炸成金黄沥净油,咸菜叶也入热油锅炸干水分成酥松捞出沥净油,笋块和咸菜叶加粉末状味精,少许绵白糖和精盐拌和即成。

【双笋色拉】

竹笋嫩段洗净入锅加水煮熟捞出,冷透后切丁,莴笋去皮洗净切丁,加盐脱渍10分钟,用冷开水洗去咸味沥干,熟盐火腿肉切丁,三丁一起加盐、味精、芥末酱、色拉酱少许白糖、滴白醋拌和拌匀即成。

【白汁春笋】

竹笋嫩段洗净,焯水后切成柳叶片。榨菜去皮洗净切粒,笋片入热油锅炒透,加鲜汤焖熟,加盐味精和榨菜粒,勾芡、淋热油起锅装盘。

【蚝油春笋】

竹笋嫩段洗净,用刀拍松,改刀成长6厘米宽1厘米的条,入热油锅焯透,加蚝油、酱油、白糖、鲜汤烧滚焖熟,收浓汁,加味精,淋麻油起锅装盘。

【咸菜竹笋炒肉丝】

竹笋嫩段洗净焯水切丝,雪里蕻咸菜洗净切末。猪腿肉洗净切丝,上蛋清浆,入热油锅焯炒断生盛起,锅中留油,下笋丝、咸菜末焯透,烹黄酒,加鲜汤焖透收汁,加味精、放入肉丝炒匀起锅装盘。

【香油拌春笋】

竹笋嫩段洗净,切滚刀块,入沸水锅煮熟

捞出,加盐、味精、白糖、鲜酱油、麻油拌和即成。

【兰花春笋】

取竹笋约6厘米长,从笋尖均匀剖三刀,呈六瓣兰花形,焯水。虾仁剁成茸,加盐、味精、胡椒粉、葱姜末、鸡蛋清拌和成馅,挤成小核桃大小的球,填入兰花内,整齐排放在盘中,蒸6分钟取出,滗出蒸汁。锅中放鲜汤和蒸汁,烧滚,加盐和味精,勾薄芡,淋熟油成油芡汁,浇在兰花笋上即成。

【鱼香笋丝】

竹笋嫩段洗净焯水,切丝,蒜片姜末葱花,泡红辣椒末、豆瓣辣酱和猪夹心肉酱一起入热油锅煸透起香出红油,放入笋丝炒片刻,淋预先调好的鱼香汁(盐、味精、白糖、酱油、醋、水淀粉)炒匀,淋红油、麻油起锅装盘。

【酱爆虾仁笋丁】

竹笋嫩段洗净焯水切丁。虾仁上蛋清浆,入五成热油锅滑油,笋丁也过油。锅中留底油,下甜面酱、海鲜酱、白糖,煸透起沙,加黄酒、老抽、味精,放入虾仁和笋丁淋水淀粉勾芡炒匀,淋麻油起锅装盘。

【宫保笋丁】

竹笋嫩段洗净焯水切丁,花生米用滚水烫泡去衣,入热油锅炸香捞出冷透。锅中放油烧热,下葱段、姜片、蒜片、花椒粒、干辣椒段、豆瓣酱炒透起香出红油,放入笋丁炒透,淋上预先调制好的调味汁(盐、味精、白糖、米醋、酱油、水淀粉)炒匀,放入花生米,淋红油起锅装盘。

【竹笋烧蛋】

竹笋嫩段洗净焯水后切柳叶片。鸡蛋打散,入热油锅炒凝成块盛起,锅中再放油烧热,下葱花爆香,放入笋片炒透,加鲜汤烧滚,放入蛋块,烹黄酒加鲜酱油中火焖煮5分钟,收浓汤汁加盐味精调味后即成。

【春笋烧鲟鱼】

鲟鱼去鳃和内脏洗净,改刀成5厘米长3厘米宽的块,竹笋嫩段切滚刀块焯水。葱段、姜片入热油锅煸香,放入鱼块两面稍煎,烹黄酒加笋块,放入清汤烧滚,焖20分钟,加盐、味精,勾芡,淋熟油起锅装盘。

【竹笋冷海鲜】

竹笋嫩段洗净焯水后切柳叶片,和发刺参洗净切片,葱姜入热油锅煸透起香,加鲜汤烧滚,滚煮5分钟,放入海参片,加黄酒焯水后捞出。锅中放入肉骨浓汤烧滚,放入海参片、竹笋片和熟后腿片,再烧滚,加盐、味精、胡椒粉调味后,放少许嫩豆腐尖,勾薄芡,淋葱油起锅入盘。茅伯铭



本版选图:木子

地方风味

木鱼炕土豆

文 / 林颖辉

神农架有个古镇,叫木鱼,古朴美丽的名字。路边小店满满当当地有酸酸甜甜的桑枣,香味浓郁的干菇、白松茸、红菇、猴头菇,一网袋一网袋饱满的野生山核桃,最引我好奇的是湖北当地的小土豆,模样似乒乓球大小,一堆堆地堆在店门前,憨态可爱。土豆烧法多种,腊鸭焖土豆、排骨土豆汤、滑土豆片、干煸土豆丝、糯米蒸土豆、土豆圆子、卤土豆、桂花糖土豆泥……我最钟情的是农家炕土豆。

离开木鱼镇的最后一晚,我们在溪边的偏桥湾吃晚饭,摇摇晃晃过了小木桥,露天的桌子都满了,我就坐在溪边小竹屋里,最先上来的就是农家炕土豆——新鲜的湖北小土豆,水煮熟,煮时放少许盐,煮熟后(不喜欢吃皮可去皮)加葱、姜、蒜、花椒、辣椒等炸香至表皮金黄,撒上芝麻香葱,一只只金黄小球堆

成一小座金山在小藤篮里,外面脆脆,里面酥软,有点小辣,嚼劲好。要趁热吃,不过冷掉了味道也蛮好,香而不腻。炕土豆是宜昌叫法,湖北现在都这么叫。出了湖北省,好像就吃不到这么做的土豆了。

家常炕土豆做法:大土豆2个,花椒粉1/4茶匙,干辣椒粒、油、盐、糖、葱蓉、姜蓉若干。先将土豆刀削成小球,大火烧开水撒少量盐,放入土豆烧滚,小火焖至筷子可穿过土豆时捞起,放凉,去皮;开中火,锅热油,放入土豆球慢慢煎香,同时加花椒碎、辣椒碎、姜蒜;用盐和糖调味,注意翻动土豆球以防烤糊;等土豆球面现金黄色,撒葱蓉,起锅。

个人心得:喜欢吃香口些的人,放大量葱姜蒜;用油量约是平时炒菜的两倍;用温火,以免煎糊;加水焖,盐要稍放多一点。

