

# 新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

责任编辑:裴璐 视觉设计:竹建英



## 食神会 松花团

文 / 钟正和

所谓“松花团”，其实就是糯米团，只是外面多了一层金黄色的松花粉。松花粉，过去在江南一带并非什么稀罕物。有山坡的地方必有松树，有松树就有松花粉。而用松花粉制作的糕点更是常见吃食，松花团便是其一。笔者早年在吴中中山友人处小住期间，便曾亲手参与过松花团的制作。

晚春时节，山上的马尾松开花了。马尾松的花，不能称之为朵，只能说颗，因为它没有花瓣，数十粒花蕊聚成一颗蛋形花球，这就是松花。当花蕊完全盛开时，那金黄色的花粉会极充盈地溢出来，人站在树底下，一不留神就会粘上满身的花粉。

这个时候，东山各村的女人们便会选择晴天近中午时，备好蛇皮袋上山采松花。松花的采集也是有讲究的，那些特别小的花苞不能采，因为这类花苞即便晒上多天，也未必能晒出花粉来。

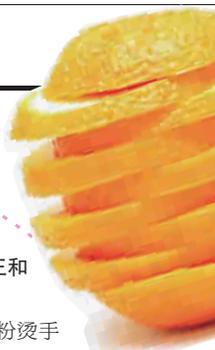
松花采集回家，挑个晴好的日子，将松花摊在匾里晒，差不多一周，松花便会开裂，轻轻地将爆出来的花粉拍下来，用筛子细细筛过，直至把花粉与杂质彻底分开。此时，用手触摸一下花粉，会有一种轻柔滑的感觉；用鼻嗅之，能闻到一股很香很香的味道。

松花粉备好，便开始团子的制作了。准备一只大盆，放入适量米粉（糯六粳四），兑入凉开水反复拌匀揉透，使之有韧性。接着，将之搓成长条，再分成若干小团，入大

蒸笼用旺火煮熟后拿出，趁粉烫手时，放到盆里用力压实。随后，取一小团熟粉，包上馅料（一般以芝麻白糖为馅），搓成团形状后轻压。最后在表面滚上一层松花粉，稍等几分钟，待烫手的米粉把糖馅溶化成糖浆后，便可以品尝新鲜的美味了。

刚做好的松花团，雪白软糯，表面裹了一层金黄细腻的花粉，有着丝一般的润滑感觉，煞是好看，再加上松花的清香，更是刺激着人的食欲，引诱着人的味蕾。伸手拿起一个，趁热食之，先是软糯的表皮，再是鲜甜的芝麻陷和漉心，甜糯香滑迅速溢满口中的每一个角落，最吸引人的还是松花粉透出的独有清香，飘在暮春的气息里，说不出的受用。

已有多年未吃过新鲜出炉的松花团。但舌尖上的酸甜苦辣，往往是糅合了人与事的。因此，每年的这个时节，总会不由自主地牵想起当年那透着大自然气息的甜香和曾经的往事……



## 家庭菜谱 橘皮沁香好入菜

### 【橘皮辣酱】

橘皮泡透放锅内烧煮熟软，取出用搅拌机打碎。干豆豉洗净稍剁碎。炒锅放食用油中火烧热，放入橘皮酱，把水分稍稍收干。放剁碎豆豉一起炒。然后放甜面酱续炒。再慢慢放黄豆酱、辣椒粉、糖调味到你需要的口味就成。

### 【酱拌橘皮】

新鲜橘皮切碎，加少许豆瓣酱拌匀，就是一道开胃小菜。有消食解油腻、缓解腹胀便秘作用。吃不放冰箱也不会坏。

### 【橘香莴笋】

将莴笋去皮切细丝；橘子剥皮，将皮切细丝。将莴笋丝、橘皮丝泡水中使其变软。捞出莴笋丝、橘皮丝控干水，放盆内，加糖、白醋、橙汁、盐、味精拌匀，装盘即可。

### 【橘香兰花茄】

茄子洗净刀切片，然后翻面再切一遍，放在盘中围成圆形。锅中倒油下姜蒜末炆锅，下肉末、生抽、糖、啤酒、盐炒。然后下蔬菜丁使味融合，再倒入茄子加水，放入橘子皮焖制片刻即可。出锅前放味精，挑出橘皮，撒上葱花就可食。

### 【橘皮炒肉丝】

将泡净的橘皮切丝，鲜肉切丝，蒜薹切成寸段。炒锅烧热后放油，油热后先下肉丝，翻炒几下，烹入料酒，撒少许盐。放入蒜薹，再入橘皮丝，炒几下即可出锅。

### 【川橘焖鸡翅】

油烧热鸡翅下锅，翻炒均匀变色放糖炒至琥珀色。放葱姜花椒翻炒出香味，放酱油、黄酒，出香味后放温水没过鸡翅。把洗净橘皮码放在鸡翅上，大火开锅小火慢炖。汤汁收差不多了翻炒放少量盐调味，再翻几下关火，捡出橘皮，鸡翅码盘上桌即成。

### 【咸香橘皮虾】

明虾去头、虾线洗净控水。橘皮掰小块，蒜切片，姜切丝，辣椒切圈。锅底少许花生油，凉油放入所有配料，小火炸香。闻到橘香时倒入明虾翻炒。虾皮变红后放女儿红酒、生抽、盐、糖炒均匀。加入水大火烧开煮出橘香，转小火收汁。撒入香菜装盘便成。

### 【黄皮咸橘子姜鸭】

咸橘、盐腌黄皮去核。咸橘、黄皮加酒、酱油、冰糖放入搅拌机打成酱。子姜切片。热锅下油，油热后放入鸭肉，煎至金黄。放入子姜拌炒一下。然后放入砂锅，加酱料清水大火烧开，中小火焖至收汁透熟。鸭肉取出切成块，重新放入锅内煮片刻。出锅即可食用。

### 【橘皮金针排骨汤】

排骨开水余好捞出沥水。金针菇处理干净。把排骨下开水锅，倒少许绍酒，加几滴白醋，再放橘皮大火煮开，小火慢煮半小时，最后下金针菇，熟后用深海细盐调味即可。

### 【橘皮粥】

在熬大米粥时粥烧滚前，放入几小块干净橘皮，等粥煮熟后，芳香可口而且开胃，尤其对胸腹胀满或咳嗽痰多的人，能起到食疗作用。

### 【橘香牛肉饼】

牛腱肉切碎加葱姜末、调料入味。打入鸡蛋湿淀粉拌匀。青虾用刀切成两瓣留全尾，用盐、料酒入味加湿淀粉拌合，芹菜切碎加牛肉中，加少许面酱入味。橘皮洗净切丝。蒸锅烧开，牛肉在盘中抹平，虾成人字形码入盘中，撒上橘皮上蒸锅大火蒸熟即成。

### 【山药橘枣糯米饭】

将橘皮、山药、大枣一同置于锅内，加适量水泡发；然后用中火煎煮熟，捞出橘皮、大枣、山药，汤备用；将淘洗干净糯米加水，置于大瓷碗中上锅蒸熟后扣在盘中；将橘皮、山药、大枣摆在糯米饭上。在煎好汤汁里勾兑成浓汁，倒在米饭上即成。

陈言



## 药膳房 饮料解除小病痛

文 / 胡万里

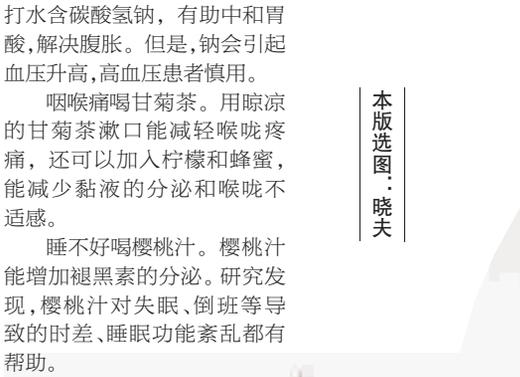
一些饮料不仅能用来解渴，遇到身体小病痛，不妨喝饮料试试。

**口腔溃疡喝椰子汁。**椰子汁富含月桂酸，具有抗病毒、抗真菌、抗细菌和抗炎特性，还能在口腔内形成化学性阻挡层，有助于保护伤口，让口腔溃疡得到恢复。

**肚子胀喝小苏打水。**小苏打水含碳酸氢钠，有助中和胃酸，解决腹胀。但是，钠会引起血压升高，高血压患者慎用。

**咽喉痛喝甘菊茶。**用晾凉的甘菊茶漱口能减轻喉咙疼痛，还可以加入柠檬和蜂蜜，能减少黏液的分泌和喉咙不适感。

**睡不好喝樱桃汁。**樱桃汁能增加褪黑素的分泌。研究发现，樱桃汁对失眠、倒班等导致的时差、睡眠功能紊乱都有帮助。



## 煮妇经 厨房小招数

**迅速破碎大块冰糖：**天然结晶的冰糖味道醇美，但是往往块头很大，有的甚至重几斤，叫人无从下手。这时候只要把冰糖放入微波炉高火加热30秒~1分钟（视冰糖大小而定）再拿出来，这时候冰糖表面没有变化，但是内里其实已经开始融化变软，要掰开就容易啦。

**淘米水加盐除鱼腥：**案板切过鱼之后会有一股久久不散的腥味，只要把案板在加了盐的淘米水中浸泡一会，再用热水冲洗干净，腥味就没有了。同样，做过鱼的锅用淘米水加盐，泡一泡也可以去除腥味。



## 圆台面 青菜糊涂面

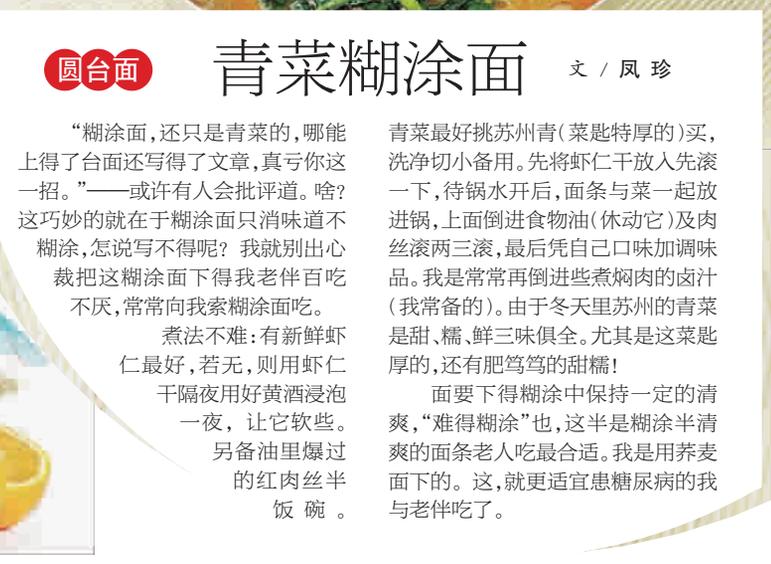
文 / 凤珍

“糊涂面，还只是青菜的，哪能上得了台面还写得了文章，真亏你这一招。”——或许有人会批评道。啥？这巧妙的就在于糊涂面只消味道不糊涂，怎说写不得呢？我就别出心裁把这糊涂面下得我老伴百吃不厌，常常向我索糊涂面吃。

煮法不难：有新鲜虾仁最好，若无，则用虾仁干隔夜用黄酒浸泡一夜，让它软些。另备油里爆过的红肉丝半碗。

青菜最好挑苏州青（菜匙特厚的）买，洗净切小备用。先将虾仁干放入先滚一下，待锅水开后，面条与菜一起放进锅，上面倒进食物油（体动它）及肉丝滚两三滚，最后凭自己口味加调味品。我是常常再倒进些煮肉卤汁（我常备的）。由于冬天里苏州的青菜是甜、糯、鲜三味俱全。尤其是这菜匙厚的，还有肥笃笃的甜糯！

面要下得糊涂中保持一定的清爽，“难得糊涂”也，这半是糊涂半清爽的面条老人吃最合适。我是用荞麦面下的。这，就更适宜患糖尿病的我与老伴吃了。



本版选图：晓夫