

新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房



食神会

椿意盎然

文 / 朱秀坤

家庭菜谱

刚冒出枝头的香椿芽，或紫褐或浅绿，娇嫩肥美，一股馥郁的香。

对于崇尚自然的吃货而言，春天或许就是品尝出来的，从雪被下的春笋、韭芽，到地面上的荠菜、地衣、马兰头，再到挺直了身子的菊花脑、灌木丛里的枸杞头，春天如地气一般一日日在升高啊，然后奋力一跃，就蹿上了枝头。

“不时，不食。”孔老夫子的教诲吧？此时正是品尝香椿芽的最佳时节。其实也简单，凉拌或炒食足矣，难得的是那浓郁悠长的天然清香，最是迷人。

凉拌，将香椿芽在开水锅里焯一下，那扑鼻的清香，总让我止不住深深地吸上两口，心里也贮满了春天的气息，惬意啊。这才沥干水分，切碎，拌上香干丁或碎豆腐，淋上麻油、白醋、细盐，略拌一拌，盛在白瓷碟子里，更衬得它宋词小令似的清隽又清新，瞄上一眼，都感

觉漂亮。佐粥极好，哪怕就直接凉拌香椿芽，浅紫或翠绿的一小碟，我都能喝上香喷喷的两碗粳米粥，心里的那种满足感，真让人受用。

也可以清炒，滋阴润燥，泽肤明目的。最好是炒鸡蛋，先磕鸡蛋入锅，再放切碎的香椿，翻炒两下，马上出锅。如加点水，焖一会儿，则更入味，也更香醇。盛出来，金黄的小块中嵌入点点滴滴的翠绿与暗紫，好看得很哪。席上，这道菜应是极受欢迎的时令佳肴了，比那南北大菜都让人眼热。

关于香椿的吃法还有炒虾仁、炒竹笋、炒肉末、炸香椿鱼、做香椿面、包香椿饺子等等，无不清嫩鲜美，但我最喜欢的还是烙香椿饼，无可比拟的香，一想起来都能让人咽口水。也不难，磕鸡蛋入面粉，稍加些水，将焯好、剁碎的香椿芽拌进去，锅里加些油，将面糊“啾啦”



一声倒进锅，烙成饼就是，烙得两面金黄，黄中还有养眼的绿。

吃香椿最好在谷雨之前，所谓“雨前椿芽如嫩丝，雨后椿芽如木质”是也。过了节气，香椿的纤维老化。此时，春天差不多也该向我们挥手道别了。若还念念不忘，没过足馋瘾——明年吧，也好有个想头。



药膳房

饮食停滞喝山楂水

大鱼大肉易造成饮食停滞，其症状是口内总感到酸味，甚至吃甜的东西也感到酸。此时舌苔是厚厚的一层，黄色的或白色的，可以吃点中成药保和丸，也可以煮些山楂水喝，山楂是助消化解决积食的最便宜的药了，将山楂30克加入适量的水煮20分钟左右，在饭后服用，效果颇佳。

山药大枣饮治脾虚口淡

山药、大枣各10克，放在水中煮半小时，做成山药大枣饮，每天饮200毫升左右。一般喝一周，口淡症状就有所好转。

黑豆炖猪肝治肝虚眼花

黑豆100克，猪肝100克。先将黑豆加水适量用文火煮至快烂时，再放入切片猪肝把豆煮烂，用盐调味早上空腹吃。每日1次，连吃5-7天。

首乌猪脑粥治老年性痴呆

首乌10克，猪脑1具，大米100克，调料适量。先将首乌水煎取汁，加大米煮沸后，调入捣碎之猪脑及调味品，煮至粥熟服食。可益肾宁心，健脑安神。对老年性痴呆，记忆下降，心悸失眠等有良效。

山楂薏米粥缓解疲劳

生山楂10克，生薏仁米100克，加水适量，共煮成粥。常服能活血，健脾消食，缓解疲劳。

洋葱红枣汤治神经衰弱

红枣20枚洗净，洋葱20克，一同放入锅内，加适量清水煎煮20分钟，吃枣喝汤。具有安神益气的作用，可治神经衰弱、病后体虚、胸中烦闷、失眠多梦、记忆减退等症。

黄芪粳米粥治过敏性鼻炎

黄芪15克与粳米60克煮成粥，每日食用2-3次，可改善过敏体质，治疗过敏性鼻炎。

马铃薯汁治习惯性便秘

马铃薯1000克，洗净捣成泥状。加入适量开水调匀后挤汁，将汁煮沸饮用，早晚各服1杯。一般1日可见效。

桂圆生姜汤治脾虚泄泻

桂圆15克，生姜10克，加水煎汁，代茶饮，连用一周。具有温补脾胃之功效，用于治疗脾虚泄泻。 郭旭光

料理台 白糖：厨房中的特殊功效

使鱼不粘锅：煎鱼时，锅烧热倒进油，油热到八九成时加入少量白糖，等白糖变成微黄色时将鱼放入锅内，这样煎出的鱼不粘锅，而且色香味俱佳。

消除菜的酸味：用酱油烧菜时，酱油中的糖分有些被分解，菜往往带有酸味，可在炒菜时加点糖，菜就没有酸味了。

让蘑菇味更美：在两千克的水中加糖25克，把洗净的蘑菇切好浸入水中泡12小时，泡蘑菇加糖，既能使蘑菇吃水快，保持香味，又因蘑菇中浸入糖液，烧好后味道会更加鲜美。

缩短发面时间：发面时加点白糖，可缩短发酵时间，而且做出的面食松软可口。

剥离板栗内皮：煮板栗前，先将板栗放入砂糖水中浸泡一夜，煮好的板栗就容易剥除内皮。 文 / 胡安仁

厨房提示

大餐之后吃点醋

大吃一顿之后，血糖会急速升高。这样的血糖波动不但对糖尿病人不利，还会影响正常人的健康。吃饭的时候喝一勺醋，或者在凉拌菜上浇点醋，都能缓解暴食后的血糖急速增高。

文 / 安仁

地方风味

软枣炒面

文 / 郝增

软枣炒面是山东青州传统的特色小吃。软枣也称黑枣，是青州南部山区的土特产之一。叶子呈椭圆形，开绿白色的花儿，从果实形状上分为大软枣和小软枣两种。大软枣呈马奶形，核少肉多味甜，品食起来有砂质感。而小软枣则是圆珠形，核多肉薄，甜中微甘。软枣的成熟期极晚，待霜降过后，树叶落尽，光秃秃的枝条上，兀立着一串串青褐色的软枣。用木杆子打下来后，摊放在通风向阳处的林秸箔上，或用荆条编的盘筐中晾晒。半个月左右的时间，晾晒得外表干燥，内里油软，颜色变成黑色。与刮柿饼下来的柿皮一同装盛在一起，这样可以保持软枣的油软性，不至于过于干燥而变得坚硬难食。做软枣炒面前，先将软枣洗净，仔细地剥去核儿。然后选好小麦，同样在清水中淘洗干净，放在太阳下晾晒干燥。再选好黄豆，黄豆的数量是小麦的三分之一，也可再少些。这些工作准备就绪后，生上灶火，在热大锅中，分别炒小麦和黄豆。用铁铲慢慢地搅动，这样能够炒得均匀。小麦炒至泛黄，有些爆花的程度，切忌灶火过于旺盛，如果大

锅过热，小麦炒得过火，有了糊气味，做出的炒面就会发黑、发苦，既不雅观也不好吃。黄豆炒至放香，豆脐处呈现出开裂状即可。

将软枣、炒熟的小麦、黄豆分别搬到石碾上，开始将小麦黄豆掺和在一起，摊在碾盘上轮番地碾压，用细筛一遍遍地罗成细面。然后把细面与软枣掺和在一起，在碾上慢慢碾压。由于软枣油软发黏，经过碾压后，形成一块块大如巴掌，小似茶碗口儿大小的饼状，白中带黄地平铺在碾底上。捡起来后一层层地叠放在一块，吃起来又香又甜十分可口。



【南风肉冬瓜夹】

南风肉在清水中浸泡透，冬瓜去皮切半指厚薄片、南风肉切成同样大小薄片，一片冬瓜片一片南风肉片，整齐码在深盘里，两边放上毛豆，也可浇少量高汤，入蒸锅蒸20分钟，待冬瓜呈透明状即可。

【花菜炒南风肉】

炒锅烧热，南风肉肥瘦分切，先下肥肉熬炒，若油不多再加适量植物油。油烧热再下肉和花菜同炒，肉熟、花菜断生即加少量味精，用水豆粉用勾芡起锅。若有蒜苗可取少量切末在起锅时加入则味道更佳。

【咸肉炖山药】

把山药南风肉根据个人喜好切块，肉在滚水中烫过。盘子底部放上葱、姜、少许南风肉便于入味。装山药并在上面再洒一层肉，点入香油、米酒、少许水上锅架，大约15分钟便可出锅，面上撒葱会香。

【春笋香糟南风肉】

春笋可以水煮下去涩，然后捞出切片摆盘，放上香糟南风肉，淋少许水，不加盐，靠肉的咸鲜度来蒸春笋，原汁原味。

【南风肉蒸芦笋】

芦笋洗净，南风肉洗净，切成薄片。准备姜丝，锅内水开后加入盐下入芦笋焯水后捞起过冷水，再把肉片下入水中烫一下捞起。芦笋先放入盆子中，把肉片加入，上面放入生姜丝，用适量橄榄油淋在芦笋上冷水上锅大火蒸12分钟后熄火。

【冬瓜南风肉扁尖汤】

南风肉切片，扁尖泡去盐分切段。冬瓜去皮，切成半厘米厚的薄片，汤锅烧开水，加入冬瓜片，接着加入南风肉、扁尖，小火炖直到冬瓜片由白转为透明，就能上桌了。

【南风肉蒸蟹】

大闸蟹用牙刷洗净，用棉绳绑好蟹脚，蒸锅加水，放老姜在内，再将螃蟹放置在蒸架上。切南风肉肥瘦各半的片，大小与蟹相同放在蟹边。大火蒸开一会，关火后焖片刻。在小碗内倒入蟹醋，将姜片剁碎末加入，调入白糖成姜醋蘸汁趁热食用最好。

【南风肉海鲜炒饭】

大米淘好泡透，基围虾去肠用盐、胡椒粉腌入味。目鱼切花飞水，文蛤、花蛤飞水，南风肉、洋葱切小丁，甜椒切块草菇切片。烧锅加入橄榄油，把虾煎至大半熟取出。起油锅将洋葱爆香，加姜丝、草菇片煸炒，加黑胡椒粉和香茅粉搅匀，再把米、南风肉、毛豆和水加入翻炒，反复多次加水盖焖煮到饭熟，然后加入目鱼、文蛤、花蛤、虾和植物牛油，并调味加盐、黑胡椒粉、香茅粉、少许砂糖。用慢火翻炒至饭熟，最后加青红甜椒即成。



本版选图：晓夫