

好吃周刊

B6
邂逅“西拉子”
B7
土灶上的咸肉菜饭



新民好吃微信订网

本报事业发展部主编 | 总第 402 期 | 2015 年 6 月 25 日 星期四 总策划:龚建星 责任编辑:驷马 视觉设计:龚云阳 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



英国艺术家 Nathan Wyburn 与莫里森连锁超市合作,在父亲节推出一款“老爹”披萨。客户可为父亲定制一款头像披萨作为节日礼物。为了进行实验,Nathan 做了五张最受英国人欢迎的“老爹”披萨,包括贝克汉姆、马文·休姆斯、西蒙·考威尔、加里·巴洛以及汤姆·弗莱屈。Nathan 还称,自己在制作中一直在将披萨做得更美味还是更“惟妙惟肖”间纠结。

图/CFP 文/豆儿

红泥小灶

文/西坡

“花儿落了结个大傻瓜”(下)

南瓜,老一辈上海人读作“梵(音)瓜”。这“梵”,究竟应该对应“番”,还是“饭”?殊难定论。原因是:一、上海人一般把舶来品冠以“洋”字,如洋钉、洋伞等,很少用“番”。但并非完全排斥,如番茄;从前上海闸北,有番瓜弄,颇有“南瓜弄”的意味,是证明“番瓜”存在的重要依据。二、“饭瓜”之谓,也很实际。很多时候,南瓜在上海人的饮食习惯里,是被当作“饭”的一种来看待的。还在幼儿时,每逢暑期,我就被父母送到大姨妈家暂住一段时间,老人家下午给我吃的点心,就是南瓜炒毛豆,而且是甜的;到了晚餐,南瓜炒毛豆,就变成了佐饭的小菜,当然又变成咸的了。过去大热天的下午,老弄堂里总可见有些披头散发(大概刚刚洗好头发)的女人,手捧一碗南瓜,倚在大门的门框上看洋眼(沪语:凑热闹)。南瓜基本上被当作点心来处理的。



红军踞守井冈山,生活艰苦;可是,再艰苦,也不像长征时要饿死人。没那事儿,靠的就是“红米饭,南瓜汤”。这里的南瓜汤,恐怕不能看作下饭的汤羹或蔬菜,而应该是一种

主食。需要澄清的是,南瓜可以作为主食之一,但不能长期食用而不及其余。江苏兴化一位老太太患了一种怪毛病——吃不下大米饭,所以五十年来只以南瓜当饭。然而后果也很显著,就是营养不良,走路打飘。

历史上,那些富含碳水化合物的农作物,如番薯、玉米、芋头、南瓜等,在粮食缺少供给时曾经都被用来当过主食。毫无例外的是,它们多数都以“苦难”作背书。

现在提倡多吃些杂粮(番薯、玉米、芋头、南瓜等),有些人便想当然地以为这些东西既然那么好,何不取谷物而代之?可以肯定,它们都只能作为谷物的补充而不能全盘替代,否则极易造成不良后果。因此,只把南瓜来当主食,是不值得羡慕的,更不可提倡。“红米饭,南瓜汤”,虽然洋溢一种乐观情绪,却不能视作正常的、有质量的生活。

超市或菜场里的南瓜只有两种:长南瓜和圆南瓜。标注很有意思:凡是长南瓜,标注为西洋南瓜;凡是圆南瓜,则标注为日本南瓜。这样的“定义”,是不是合理,暂且不去管它。我听一位医生朋友的建议,如冲着要缓解或降低血糖指标的话,应该买圆南瓜。据说圆南瓜的“种气”来自日本。日本因是岛国,其土壤特点致使种植的南瓜基因里就没有大陆板块出产的糖分那么多。有没有道理?我腹笥甚浅,一言九鼎的话,不是我这样的人能够说得出的。

南瓜是黎族人招待客人的常饌(这一点恰恰与汉民族不同),黎寨里流传的歌谣充分显示黎族人对南瓜的偏好:“今日出门好运气,主人恰煮南瓜饭。味由香来色又美,诱得外人找上门。”黎寨我未曾访寻,我去过苗寨,

那边的人对南瓜同样情有独钟,几乎每餐都有南瓜现身桌上。

改革开放之前,上海人最熟悉的南瓜吃法,是南瓜面疙瘩。南瓜切块,与一坨坨的面糊煮于一锅,盛起一碗,呼呼入口,刺溜下肚,是那时饭菜兼及的快餐。如今这种吃法在市民当中已经不多见了,人们更多接受的是南瓜饼。南瓜饼是餐馆里常备的点心,其实,小型餐馆里的南瓜饼,都是从超市里的速冻包装食品柜里“搬”回来再加工的。居家自己摆弄的南瓜饼,当然绝大部分也是走相同的通路,所以做出的南瓜饼和餐馆里的水平不相上下,成为家宴中最拿得出手的点心。

都市人喜欢带有西餐风格的浓汤,可是,它们那种油腻味颇让人踌躇。根据这个情况,有的厨师做的鲜汁汤,比如海鲜羹,就相当注意避免用奶油等来做增稠剂,而是用南瓜打碎成糊代之,效果意外的好,既好看,又好吃,还健康,大受食客欢迎。

冰糖银耳红枣南瓜羹,用来做甜品,老少咸宜,自不待言。

南瓜粥很受广东人的偏爱,对此,沪人却很少留心,其在上海不太吃得开。不光上海,苏浙一带,南瓜粥并不风靡。不过,食蟹季节,在阳澄湖莲花岛上,一桌农家菜里一定少不了两大盆南瓜粥。在食客因喝酒品蟹、搵姜烹醋、浓油赤酱而口干舌燥之际,喝一碗南瓜粥,别提有多舒坦,人一下子被滋润得精神焕发起来了。

自然,如今再高档或再普通的饭局,一箩“大丰收”(有的地方叫五谷丰登)是没人拒绝的——健康,乃人所共求。其中,南瓜所占的比例不会少于五分之一。往往,南瓜先番薯、芋头而尽,说明人们对其的佳价不是毫无由来的。

南瓜真正成为一味菜,我想不起来有多少,曾经吃过南瓜炒百合、南瓜炖排骨。算吗?可我怎么觉得,那些与南瓜有关的菜肴,差不多都是点缀点缀的,实在不能算是正菜。

周一菜

文/李兴福

炒软兜



此菜乃淮扬地方名菜。听传在新中国成立的开国大典国宴上,也用上了这道菜。

“炒软兜”是用黄鳝背制作的。今介绍其制作方法。

原料:活黄鳝 1000 克(20-25 条),最好大小均匀一点。首先将活黄鳝加工处理成鳝丝。

烹制“炒软兜”调料:植物油 50 克,蒜茸 6 克,葱末 6 克,姜末 5 克,鲜粉、胡椒粉、糖、湿淀粉各适量,麻油 10 克,香醋 10 克,酱油(生抽、老抽)各 10-13 克,料酒 20 克。

将鳝背肉切成两寸长条,用小碗一只将这些调料配制在小碗内,加 15 克鲜汤,如无汤,可用水代。锅洗净,上清水 700-800 克烧开,再加一点料酒,将切好的鳝背肉下开水锅内余到半开,倒入漏勺内。锅洗净上火烧热,用油滑锅倒出,锅上火烧热,放油 30-40 克,下蒜、葱、姜末煸炒出香味,将烫好鳝背肉倒入锅内,将小碗内的调料卤汁倒入鳝肉内,用旺火快速推炒,见卤汁全紧抱在鳝肉上,淋上麻油装盆即成上席。

特点:此菜卤汁紧抱在鳝肉上,乌光熠熠,鲜嫩滑软,蒜香浓郁,吃完之后盆内不见多少汁。食用时筷子将鳝鱼夹起,由于鳝鱼肉软嫩,必须另用汤匙兜住方能品尝;或用筷子夹起时两端下垂,有如小儿胸前兜带,故称“软兜”。

吃正宗五常新大米打 (021)52801507

申泰牌五常有机米10斤装98元,5斤装60元;按有机标准种植的10装85元,20斤装155元;同品种常规种植的10斤装65元,20斤装125元。从选种、种植到餐桌,减去任何中间环节,只需拨打上方一个电话,苏浙沪免运费,送货上门!