



# “虾功”地道

食神会

家庭菜谱

文 / 吴翼民

近日微信朋友圈里交流烹饪饮食之道,高中时的老同学Z君夫妇说起一件很有意思的事儿,说的是旅居加拿大的老同学W君到故乡苏州寻寻觅觅要寻时令美味,结果不尽如人意,比方说初夏季节是河虾大量上市的季节,在外面店家很难吃到从前的一些以虾为主材料的佳肴了,偶尔在某店家看到有“三虾面”(虾仁、虾子和虾肝)供应,却价格昂贵,并且因去虾壳手脚烦琐而限量供应,就难以一亲“芳泽”,难以抚慰游子的“莼鲈之思”。然而,在她寓居到Z君家中体味同学深情的同时却实实在在感受到了他们夫妇的地道“虾功”,天天变着花头吃虾、品虾,过足了“虾瘾”,及至返回加国,犹然齿颊留香,回味悠长。

Z君夫妇是典型的老苏州,从父母前辈那里传承到了苏州人正宗的烹虾技艺,绝不会轻易放过了“五月虾季”的。这个季节江南水乡的虾儿铆足了劲儿往丰腴里长,雄虾虽然起起张张双螯,只要剪去螯须,肉质也结实胜过往常;雌虾则因孕子而育肥其肝,那头脑里一点胭脂红的虾肝常被人误解为虾脑(其实这种误解也合情合理,虾肝居然长在头部,造物可趣),

味道最是鲜美。虾子也是一款美味,加上虾仁,就有“三虾”之说啦。“三虾”成饕,何等的奢侈!大多数人家则取虾子熬制虾子酱油——在清水里漂洗去腐子和杂质,滤干(从前还用草木灰来吸纳水分),放酱油投葱姜糖文火慢熬乃成。虾子酱油用来凉拌和蘸食为宜,店家亦有售,但听说从前有的店家将白鱼子冒充虾子,口味相去甚远矣。苏州人夏天用虾子酱油蘸白切肉,清爽鲜洁。

Z君夫妇招待老同学都用活虾,盐水虾、生抽虾、油爆虾、面拖虾……轮换着吃,同时会向市场上东山籍的“卖鱼娘娘”预订几斤用作出虾仁的新鲜太湖死虾,或青虾或白虾均佳,后者壳薄、出肉率高,虽虾仁颗粒较小,亦颇受老苏州的青睐。新鲜死虾出虾仁最为划算,也便于操作,于是就有了副产品虾肝和虾子了。像Z君夫妇这样的老苏州在出虾仁前都会先把雌虾的虾子淘洗下来,熬上一碗虾子酱油;虾壳煮熟,可剥取虾肝,取其汤卤。那汤卤是下白汤面的理想汤头,不加鸡精就鲜美可口,苏州人都取虾壳汤和鳝骨汤作面汤的,乃变废为宝、化腐朽

为神奇也。

Z君夫妇出虾仁手段高超,三斤虾不足半小时就囫圇拿下。虾仁可炒菜亦可熬油,除此还可制作虾圆虾饼,将虾仁捣成泥,调以蛋清、菱粉和诸多佐料,挤塑成型投油里一余即成,有些像火锅店烫吃的“虾滑”,当然店家所取原料多半是基围虾和台湾虾之属,哪有传统苏州人取河虾虾仁的细腻?Z君夫妇趁着河虾大量上市的机会,还会来个“囤积居奇”,三天两头向东山“卖鱼娘娘”预订新鲜死虾,出了一次又一次,现炒现吃,余者装袋冷冻起来,到了过年辰光,便可一展风姿,自出的虾仁远比市场上出售的冰冻虾仁实惠好吃,市场的货色有时一化冻剩一半,一炒缩得没了踪影。我和Z君夫妇一样,也会“囤积居奇”,作此储备的。

W君在Z君夫妇家住了一段日子,享受美食兼同学情谊简直到了“乐不思蜀”的境地,在同学聚会的谈吐中对客居异国他乡不免流露出“梁园虽好,终非久留之地”的感慨。



## 煮妇经 食物防霉方法种种

**香肠:** 只要用棉签蘸上少许菜油,均匀地涂抹在香肠表面,然后将其挂在通风较好的地方晾着,就可以防霉变。此方法也适用于肉类腌制食物。

**干货:** 香菇、木耳、笋干、虾米等干货最好放在密封的容器内保存,但不要让太阳直接曝晒。

**花生米:** 将花生拣去霉烂及损坏粒,用清水淘净。用开水浸泡20分钟后捞出沥干,趁热撒上适量的精盐和五香粉,搅拌均匀后摊开晾干。

**大米、豆类:** 可用纱布把花椒、大蒜、茴香包起来放在大米表面、扎紧口袋,隔些时日翻晾一下,可有效防止生虫。

**肉:** 买回后抹上一层食醋,放置在冰箱里,可使肉在三天内不生异味。

**鲜豆腐:** 将鲜豆腐放入盐水中浸泡,则可至少保存五至七天,食用时仍然鲜嫩如初。

**生姜:** 用盐水把生姜浸泡一个小时,再将它晒干,可以防止生霉,且不会发芽。文 / 连淑兰



圆台面

## 荷叶粥

文 / 朱凌

一进门,便见到桌上有几张大大的荷叶,我知道婆婆又去了湖边。每年夏天,湖边是婆婆常去的地方,她说那荷叶长得密,早上走在湖边,空气不仅清新,而且温度还很适宜。锻炼完后,顺着带着弄些荷叶回来煮粥,这夏天喝了荷叶粥,好处是说不完的。

婆婆喜欢荷叶,或许是因为小时候曾生长在水边。她曾对我说过,她小的时候,每逢夏季,势必要与父母一起下湖采莲。虽然来到城市几十年了,但她依旧怀念儿时的一切,每到夏天的时候,她总能在外面寻得几张荷叶回来。

莲子是好东西,至于这荷叶,婆婆说它同样是好东西。它味苦辛微涩、归心、肝、脾经,具有消暑利湿,健脾升阳,散瘀止血的功效,特别适合在炎炎夏季食用。婆婆常用荷叶入粥,特别是在夏至这天,荷叶粥是必不可少的。

对于二十四节气,婆婆总是格外地关注。夏至是阳气最旺的时节,养生要顺应

夏季阳盛于外的特点,而荷叶粥则具有消暑、祛热之功效,不仅味道清香,还有保健的作用。

荷叶半张,薏米适量,将薏米洗净泡水1小时备用。将水注入锅中煮开后,放入荷叶煮15分钟后将叶捞出。而后将所有材料放入锅中熬煮2小时即可。当然煮粥的时候,婆婆偶尔会加入一些红小豆,味道也是很不错的。

夏至这天,喝了荷叶粥,夏天已然在身边了。接下来的日子里,荷叶似乎成了家里的常客,时不时地入粥,或者是制成美味的荷叶饭,吃起来总是那样的味美清香。当然,对于身材有些肥胖的我,婆婆更是拿荷叶做文章,每天,总会为我准备一杯荷叶茶,常常是一个夏季喝完,体重竟不知不觉有所下降。

炎炎夏日,荷叶成就了我的味觉,也让我感受到了世间万物都有各自的作用。这个夏季,荷叶依旧是家中的常客,煮,蒸,或者泡,无论是哪种烹饪手段,总能感觉到季节带给我的快乐。

本版选图:晓夫

## 寻常糟卤菜

【香糟鸡腿菇】

将鸡腿菇敲去泥沙,西兰花除去老根,洗净备用。炒锅烧热,加入油滑锅、加入高汤,汤水沸时,加点盐和味精,放入鸡腿菇和西兰花,待汤水再沸时将原料捞起,撒上精盐、味精、鸡精拌匀,待凉时将香糟卤水放入,再把鸡腿菇、西兰花摆放入盛器中,存放冰箱冷藏2小时即可。

【丽花茭白】

茭白切成四方柱形;用小刀将茭白刻成四方角,作为花瓣;将刻好的四方角茭白放入冷水中浸泡;炒锅中注入清水烧开,将四方角茭白烫熟;捞出后沥干水分,放入糟卤中浸泡片刻;将茭白捞出放入碗中,加入少许细盐;再加入少许味精,最后加入葱油拌匀即可。

【糟卤小素鸡】

将小素鸡切成合适的厚片,排在盘里。蒸锅水开后,将素鸡蒸熟,待稍冷却后倒入糟卤,大约浸10分钟即可装盘。素鸡蒸好后,用筷子一块块翻动,可避免粘在一起。

【糟卤豆腐干】

老豆腐切大片,平底锅刷油,放老豆腐,两面煎好。用吸油纸吸去多余油分,豆腐煎好整齐码好。根据老豆腐不同品牌,等半个小时有的会有大量水分析出,这样容易入味。老豆腐放在保鲜盒里面,入一包糟卤汁,根据口味加加椒,加水或加盐迎合个人化口味。根据不同豆腐的品牌,泡半小时以上基本可以了。捞出沥干水分之后可以装在平时做烘焙装饼干的塑料袋里面,封口可以随身带当零食。

【糟卤蚕豆】

蚕豆洗净放入开水锅中煮熟,捞入凉开水中浸透捞出沥水。净炒锅置于火上,加清水放香叶、八角、丁香、葱段、姜片、精盐、冰糖烧开,晾凉后加糟卤汁、花雕酒、白酒,调成糟卤汁待用。将煮熟的蚕豆粒放入糟卤汁中,浸卤约6小时,捞出装盘即可。

【糟熘鸭三白】

将熟鸭肉切片。鸭掌切去腕部,去骨留掌。生鸭肝抹刀切成片。将鸭掌、鸭肉入沸水锅内余一下捞出。鸭肝入锅余熟捞出洗净。炒锅内加鸭鸭清汤烧开,下入鸭肉、鸭掌、香糟酒、精盐、白糖,上面放鸭肝后烧开。边烧边撇净浮沫,晃动炒锅淋葱姜油,用湿淀粉勾芡,再淋葱姜油装盘即成。

【糟卤籽河虾】

新鲜籽河虾一斤洗净。锅里加片姜、葱段。水烧开后将虾倒入。煮至虾表面呈金黄色后捞出。直接将糟卤汁倒入盛放虾的容器内。盖上盖子冰箱冷藏1.2个小时后取出就可享用了。

【糟卤鸡】

三黄鸡鸡腿去骨,先涂一层薄生粉在鸡腿肉,卷成春卷状并用缝衣线扎结实。放置片刻,锅里水开后放入卷好鸡腿,大火蒸熟,然后拿出立即放入冰水,让鸡腿肉收缩结实。鸡腿稍凉后放入香糟卤里浸泡过夜,食用前除去缝衣线再切成薄片即可。

【香糟卤猪蹄尾】

猪蹄、猪尾一起泡水洗净,置于高压锅,加适量清水,放上几片姜片,加入适量料酒盖锅烧开,多焖一会。倒出洗净。准备糟卤和泡椒,洗净的猪蹄猪尾装碗中,把糟卤和泡椒倒进去,用保鲜膜封好入冰箱口味更佳。

【糟扣肉】

五花肉一块,买回洗净,放冷水中加姜片焯水,烧滚撇去浮沫加料酒再去沫。煮开捞出沥干切薄片,皮朝下排在碗内。起油锅油热放糟卤,加生抽、老抽、少许鸡精炒一小会儿关火。把糟卤均匀放在碗上,放入蒸锅,开煮大水烧开后,转小火煮透煮熟即可。陈言