食神会

# 毛豆“卡煞鹅”

文 / 朱秀坤

毛豆该是豆类家族的长跑健将了,可以从农历五月一直坚持到深秋叶落,马拉松也不过如此吧?

最先走进农家饭桌的毛豆叫“五月早”,清水里煮出来,一点盐足矣,千万别放什么作料,要的就是原生态的鲜与嫩,让野风吹出来、雨露浇出来、日月照出来、泥土长出来的自然的香与美。那碧玉似的颗颗粒粒,外面还包裹了一层雪白小内衣,多有意思。舀一勺堆在白米饭上,看看也养眼啊,食欲大增是当然的。感觉越是美食,加工起来越是简单,越是让人享受到食物的甘美与芬芳。

有了老大五月早的开场白,长了细细茸毛的兄弟姊妹们可就轮番粉墨登场了,六月白,七月鲜,慈姑青、酱油豆,排着队涌向千家万户。边吃,边种,这边地里刚发芽,那边已开出了紫白的碎花,餐桌上却吃得眉开眼笑。毛豆就是这样,前泛后起,一茬又一茬,怎么吃也不厌,怎么吃都美味。菜场上一筐又一筐,一篮又一篮,都是些摘下来的毛豆荚,越卖越便宜。本地菜农干脆连着秸秆一起卖,显得毛豆的新鲜,更受城里人青睐。

于是,毛豆炒肉丝,毛豆烧雪菜,毛豆炖豆腐,毛豆煨芋头,毛豆蒸笋干,毛豆炒丝瓜,哪怕烧个冬瓜汤、茄子汤,也抓一把毛豆。红煮鲫鱼也不忘加把毛豆,豆中添了鱼香,鱼也融了腥气。若嫌剥豆麻烦,还可带着荚子一起煮,两端稍稍铰去一点,稍加了八角、干红椒、一匙盐,煮得满屋子都是毛豆令人垂涎的清香。盛在糯米白的瓷盘里,翡翠似的绿豆荚配几根艳艳的红尖椒,看看就让人眼馋,好闻的豆香更让舌上味蕾兴奋不已。最爱将这小食冷藏在冰箱里,看书用功时,剥上半碗,豆香伴着书香,品品那滋味,实在是凡俗生活中一大享受。讲究些的,又可买了糟卤,糟毛豆,那滋味又香又醇,下酒甚好。

知道成熟最晚的毛豆品种叫什么?卡煞鹅。吓人不吓人,能卡死一只鹅?真夸张得可以,却又生动又形象。卡煞鹅堪称“毛豆之最”,每一粒总有小指肚那么大,又饱满又肥美,没有不爱吃的。儿时,我常常和小伙伴一起到秋后的田埂上,三下两下挖个小土窑,烧烤卡煞鹅,在苍凉又爽快的秋风中,兴高采烈地吃着硕大鲜嫩的卡煞鹅,绿宝石一样的卡煞鹅,那是我至今难忘的童年野味。



家庭菜谱

## 几种白瓜菜的做法

文 / 顾珠英

白瓜又名生瓜、越瓜、稍瓜、酥瓜等,属葫芦科。白瓜表皮光滑,汁多,肉脆。可生吃,亦可熟吃,做菜、入汤皆可。其营养丰富,含蛋白质、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素等成分。

### 【白瓜炒肉片】

将白瓜削皮,长条对切去籽,再改切成一条条小块。将精肉洗净切成薄片,将白瓜片放入烧热的油锅内翻炒,同时加入少量清水,烧至九成熟时,倒入精肉片,加入适量食盐、生抽,直到肉片炒熟时,装盘。

### 【白瓜炒鱿鱼】

取鱿鱼、姜、白瓜、葱、湿淀粉、生抽、食油适量。提前一夜泡发好鱿鱼,去除外膜,切块(片),姜切丝、白瓜切片、葱切段备用。锅烧热后,放入白瓜、泼入水、生抽适量,翻炒片刻,抄起备用。锅洗净后放入食油、姜丝、鱿鱼、食盐,加入一定清水,盖上锅盖,烧煮3分钟时,放入葱段,并以湿淀粉入芡,再放入煸炒过的白瓜,加入适量生抽,熟后装盘。

### 【酸甜白瓜】

白瓜一根、盐、糖、白醋适量。白瓜去皮、瓤切成0.5寸长条,放盘中用少许盐腌制10分钟。挤去水分,调入白醋、糖、味精、剁椒,调拌均匀食用。

此菜酸甜可口,既脆又爽,开胃,吃饭、下酒皆宜。并有清肺热、止咳化痰、利尿等功效。

### 【白瓜鱼头煲排骨】

咸鱼头一只,白瓜、排骨、扁豆、苡米、眉豆、陈皮、姜。将咸鱼头一剖两,入清水泡15分钟(更换数次清水,漂去咸味),捞出抹干水分,放烧热的油锅内煎至两边微黄。将排骨放开水锅中煮8分钟起锅洗净,再将所有洗净的材料放入瓦罐煮煲,沸后放入鱼头,煨煮3—4小时,放入佐料。

### 【白瓜鸡蛋虾皮水饺】

白瓜一只,精制干面粉、鸡蛋、虾皮、食油、食盐、鸡精、韭菜适量。将面粉加水搓揉成团,盖上保鲜膜发半小时。将捣碎的鸡蛋倒入油锅中炒熟后,捣碎、阴凉备用。将剁碎的小虾皮放油锅内爆炒片刻起锅、阴凉备用。白瓜擦碎撒上食盐、沥去水分放入盆中。在白瓜中加入香粉、鸡精、切碎的韭菜、碎鸡蛋、虾皮等混合翻炒均匀。加入适量精盐和油,饺子馅就算制作好了。将发面团切开拉成长条,再用刀切成适当的剂子,先用手压扁,再用棍擀成圆形,在面皮中填入饺馅,对折封口捏紧。再将捏成的饺子放开水锅中煮熟捞起,放入做好的作料汤中或以佐料蘸着吃皆可。

### 【白瓜紫菜汤】

取白瓜2只、紫菜、咸蛋、绿豆粉丝。白瓜去皮,剖开去籽,切片,放锅中,加入适量清水,大火煮15分钟,放入咸蛋、粉丝、再续煮6分钟时,放入紫菜煮沸,再放入调味品,即可盛出食用。 顾珠英

私房菜

## 美味鸡蛋松

美味鸡蛋松它和肉松、鱼松一样,是夏天一道味美爽口、增进食欲的家庭美肴,同时制作也并不复杂,可根据家庭人员多少斟酌自便。

鸡蛋松的制作方法:将鸡蛋打入盆内,加适量的精盐、黄酒、葱汁、姜汁、酱油、味精,然后用筷子搅匀。锅置微火上,放食油烧至三、四成热时,把已打匀的蛋液用细眼滤筛漏入油锅内,边漏边用筷子在油锅中不住地搅动,为的是防粘连在一起;然后用漏勺捞起,待稍稍凉后,放在纱布里,用手捏干油,捏得越干越好,再把捏干油的蛋丝卷入干净的餐巾纸里,轻轻地反复推搓,经过如此三、四次换纸反复推搓后,即成了美味可口的鸡蛋松了。除了鸡蛋,用鸭蛋也可以做出鸭蛋松。值得一提的是,像这类蛋松十分适宜于因患病胃纳不佳而又需要补充营养的病人,能增强他们的食欲、刺激他们的胃口。

文 / 李德复

煮妇经

## 厨房小招数

文 / 胡万里

巧放盐。用动物油炒菜,最好在放菜前放盐,这样可减少动物油中有机氯的残余量。如果用豆油、茶油或菜油,应先放菜后放盐,这样可以减少蔬菜中营养成分的损失。

凉拌番茄放点盐。用糖凉拌番茄时,放少许盐会更甜,因为盐能改变番茄的酸糖比。

牛奶可淡化酱汁。炒菜时,如果调味酱汁放多了,可加上少许牛奶,这样能调和菜的味道。

紫菜除汤中油腻。汤过于油腻时,可将少量紫菜置于火上烤一下,然后撒入汤中,可减轻油腻感。

炒辣椒减辣味。倘若辣椒辣味太浓,可在烹制时将辣椒切成细末或丁,先用油、盐煸熟,再倒入一个鲜鸡蛋液,炒成“蛋包椒丁”,辣味即可大大减轻。

笋干巧泡发。先将笋干放在铁锅内,加满水煮沸30分钟,再用小火焖煮,捞出,切除老根,洗净。然后浸泡在淘米水或石灰水中待用,隔2–3天换1次水,烹调前切成片状,吃起来会感到鲜嫩味美。

圆台面

## 与名店两面黄炒面叫板

本版选图:晓夫

老公七十一岁生日到了,不是逢五、逢十,算不上民间六十、七十大寿。老公说,这样的小生日就随便吃些长寿面,也算过生日吧!

尽管是过小生日吃的长寿面,自然也不能马虎地下碗阳春面吧,也花了我一些心思。平时经常听到老公说三十岁时,在新雅大饭店吃的两面黄炒面,他一直是在念叨。当年生活条件远远不如现在,去新雅这样的大饭店,吃一盆两面黄炒面,实实要多吃几顿淡馒头,才狠下心来,去涮一顿。

如今,再去涮一顿,自然是轻而易举的小事。不过,考虑到现在饭店里两面黄的油水实在太多,又怕了。还是自己动手做吧!

买来了切面,像平时一样做法,在大锅开水里焯面以后。经过冷开水冲洗,除掉那些发粘的面浆,开始炒面。尽管如今再也不会像当年每人每月只有半斤油,但为了健康,油绝不能多放。油少了容易粘锅,采用不沾的平底锅炒面。

由于家里的平底锅一般都比较小,面条下锅后,就似同摊饼一样,圆圆的散布在锅的周围,就像饼一样。

一面变黄了,就如同摊饼似的翻了面,再放入少许油,两面都略显焦黄色了,但里面还是白白的切面面条。这样油耗费也不多,真的合乎了如今健康养生的理念。自然,要味道“好极了”,还得在作料上下工夫了。根据老公喜欢吃的浇头,配上茭白肉丝,再浇上番茄酱,配几朵菜心作为荷边,真的是色香味俱全了。

刚端上桌面时,远看好像是一块比萨饼,近看才看到是两面黄的炒面。老公吃了以后,心里很感动地说:“这样的两面黄煎饼炒面,也只有你能想得出来。真的可以和名店两面黄叫板了!”

从此以后,这两面黄煎饼炒面,成了我家的私房菜。每逢小生日、或者亲戚朋友来我家小叙,我总会把这简单易做的私家菜,拿出来,居然还会有人讨教如何炒面的?

文 / 杜美凤