



食神会

北食南吃话面片

文 / 吴凤珍

有时可在屏幕上看见北方人在头顶上削面片,那模样儿有趣极了,可始终没尝过这面片是啥味道。那天到超市瞧见有纸袋装的面片卖,便好奇地买了一袋回去尝尝味道。

这是北方人喜欢的食品,一瞧便知道这味道肯定远胜于南方的把馄饨皮子切细的那种面川条的。如何来煮它?烹调是烹而调之的,就把它按自己喜欢的吃法来煮它,这就称它为“北食南吃”了。其原则是:适合自己的便是最好的。

目前的苋菜是又嫩又糯又鲜的最好当儿,用它来下这面片是最理想的了。再备半碗

炒好的红肉丝(用我的方法炒的:先放少许食物油在锅内,再把肥肉丝放进油锅,小火熬一会,待肥肉丝已熬出一半油时,再把全部肉丝用旺火炒一下,放酱油、糖。这样就有油渣的香和肥肉的油)。下面片的步骤如下:先待水开透,放进洗净的苋菜,滚一下再放这半碗肉丝,再开一下然后撒进面片放得均匀,用勺子不断地搅开它。滚透,焖一两分钟,再按家人的胃口加作料,熄火后稍加些味精即成。我是按北方人喜吃大蒜的习惯与自己的喜爱,将大蒜瓣斩细成末后放入(稍学北方人)。一尝之下竟妙不可言。因为:既有了大蒜香,又避免了整个儿吃得过分的辣;这面片既滑溜又有嚼劲,太过瘾了;而苋菜又糯又嫩又鲜。如果是春天吃这面片的话,那就可以用考究的冬笋肉丝,或新冒出的荠菜炒肉丝下这面片,那就鲜得你即便是打耳光而不调的了!

厨房提示

发苦的黄瓜不要吃

黄瓜发苦是一种生理性病害,它不同于苦瓜的苦味,苦瓜中的苦瓜甙和苦味素能增进食欲,健脾开胃,而黄瓜苦味的产生可能来源于某种毒素,吃下去会不利于人体健康,所以,发苦的黄瓜最好不要吃。另外,黄瓜性偏寒,不宜过多生吃,尤其脾胃虚寒、久病体虚、腹痛腹泻者宜少吃,把黄瓜切成块状或片状炒着吃更有利于健康。

文 / 王小溪

金风送爽,荷塘里的莲子成熟,摘下莲蓬,取出带有阵阵荷香的新鲜莲子,做几道家常菜,独具匠心,吃口酥糯鲜美,齿颊还留有沁人心脾的荷香。况且莲子不用浸泡,吃口比干品更酥糯可口。

【莲子炒鸡丁】

鸡脯肉切丁,用蛋清加湿淀粉、料酒抓匀腌渍半小时;水发香菇、水发玉兰片、熟火腿切成小菱形块;鲜莲子余水后去皮及芯;油锅烧热后下鸡丁滑炒至七成熟后出锅沥油;锅留少许油烧热,投入香菇、玉兰片、鲜莲子,加料酒、盐炒匀,倒入鸡丁翻炒,勾薄芡推匀,淋香油、撒味精出锅食用。

【鲜莲猪肚】

猪肚1个翻转用面粉使劲搓擦,漂洗干净;再用盐搓擦,再漂洗干净,然后翻转,放入去皮及芯的莲子,剖口处用线缝合,放入炒锅中加清水用旺火煮沸,再改用小火煨焖至猪肚酥软,捞出猪肚晾凉,拆去缝线,挖出煮熟莲子置于盘的一端;另将猪肚切成薄片,淋上用盐、糖、酱油、麻油、葱花、姜末、蒜泥搅拌成的调料,拌匀后即可上席。猪肚莲香扑鼻,吃后齿颊留香,而鲜莲子也醇香酥糯。

【鲜莲炒西芹】

鲜莲子余水去皮去芯;西芹洗净切成菱形;青椒去籽、蒂洗后切菱形块。锅置旺火上,烧水至沸,将西芹、青椒放入余至断生;另锅烧油至四成热,放入姜片、蒜末爆香,倒入鲜莲、西芹、青椒加盐、味精、葱末,颠锅翻炒均匀即可上盘。

【鲫鱼嵌鲜莲】

鲫鱼剖杀洗净后,其腹中嵌满除去去芯的鲜莲子;起油锅至六成热时煎鲫鱼至鱼皮金黄起皱盛起;另起油锅用姜葱爆香后,水发香菇煸炒断生后,放入鲫鱼,用水淀粉勾薄芡,加盐、糖、味精;起锅前撒香葱、淋香油起锅装盆。

【鲜莲青豆炒蛋】

鸡蛋打成蛋糊;鲜莲除去去芯;青豌豆剥壳取豆洗净备用;起油锅七成热,将蛋液炒成块盛起;另起油锅煸炒鲜莲子、青豆至断生,放入蛋块,酌加水淀粉勾薄芡,加盐、糖调味后,撒葱花、淋香油起锅装盆。

【鲜莲洋葱炒鳝片】

鳝片切成段洗净沥水后,入七成热油锅断生后盛起;另锅煸炒切片洋葱和除去芯的鲜莲子,断生后倒入鳝片翻炒,加水淀粉勾薄芡,加酱油、盐、味



圆台面

银芽翡翠

文 / 朱凌

秋天的天气还是那么闷热,不由得让我想起母亲时常做的一道小菜,吃在嘴里既清凉又开胃。母亲的这道菜,我给它起名字叫做银芽翡翠。之所以叫银芽翡翠,那是因为这道凉菜里有绿豆芽,粉丝,以及菠菜。透明的豆芽,白色的粉丝,加上菠菜的翠绿,这个名字,可算是名副其实。

这道菜,成了我们家餐桌上的主打菜,甚至于有时就连冬天的时候,都会拌着吃。当然,在冬天的时候,将这几道菜用开水焯后直接拌,便成了一道热菜,不会因天气的原因,而感觉到冷了。

首先将菜洗净,粉丝用开水煮熟,豆芽和菠菜用开水焯熟,将这几样菜放凉后,便可以加入作料了。放少许的糖,盐,以及味精,还有醋,拌匀后将切成泥的大蒜摆在菜的上面,这时锅里烧油,油热后倒在大蒜上,如果喜欢还可以加入一些少许的麻油。

菜拌好后,我便偷偷地在厨房尝上几筷子。每到这个

时候,母亲总是笑我馋,可每次却又总是在吃饭前,给我挑出一小碗让我吃。这道银芽翡翠,酸香可口,特别是豆芽,吃在嘴里脆脆的,格外的好吃。

再后来,我也为人之母,每到天热的时候,我也会为家人做这道银芽翡翠。女儿吃在嘴里,一个劲地叫着:“妈妈,这个酸溜溜真好吃。”以至于每到天热,女儿总是会央求我给她做酸溜溜。

关于这道菜,我还特意查了关于它的食效,绿豆芽有很高的药用价值,中医认为,绿豆芽性凉味甘,不仅能清暑热、通经脉、解诸毒,菠菜性凉,润燥滑肠,清热除烦。这两道菜加在一起,特别适合夏季天热食用。



本版选图: 依菲

鲜莲子作肴香又糯

精调味后,出锅前撒葱花、淋香油上盆。

【鲜莲开洋炖蛋】

鲜莲除去去芯备用;开洋用酒浸泡后洗净备用;用鸡蛋或鸭蛋打成蛋液,加适量水后,倒入鲜莲、开洋、盐、葱花上笼屉或微波炉炖熟,食时可酌加宴客酱油、淋香油上桌。

【鲜莲南瓜盅】

迷你小南瓜一只,切盖去籽洗净沥水备用;鲜莲子除去去芯和熟火腿丁一起装入南瓜肚中,加盐、味精等调料后,盖上切下的南瓜盖后上笼屉或微波炉煮熟即可上桌。

【鲜莲肉末土豆饼】

鲜莲除去去芯煮熟后捣成莲茸与猪肉糜加调料一起拌和成馅,土豆去皮煮熟后捣成泥,加少量面粉及鸡蛋液拌和至不粘手,包成一只只馅心为莲茸猪肉糜的饼,入油锅煎至熟即可。

【鲜莲蘑菇豆腐】

鲜莲除去去芯;蘑菇洗后切片;豆腐洗后入油锅煸炒;另起锅煸炒鲜莲、蘑菇至断生后倒入豆腐,加酱油、盐、糖、味精、高汤、撒葱花,淋香油起锅。 李德复

