

地方风味

# 淮南豆腐水饺

文 / 徐永清

您吃过豆腐水饺吗?这水饺不是豆腐的馅料,而是用豆腐做的饺子皮包制的水饺。这样的豆腐水饺,产自安徽的淮南。

淮南是豆腐的故乡,相传是淮南王刘安所发明。到淮南旅行,第一印象便是豆腐食品多,只要是商店,不论是大商场,还是小超市,随处可见各种各样的豆腐食品。用琳琅满目、眼花缭乱来形容,毫不为过。

淮南人不仅爱吃豆腐食品,更是擅长烹制豆腐菜肴。就这寻常的豆腐,在淮南大厨的手中,或作主料,或作辅料;煎炒蒸炸,熘爆炖煮,二十八种烹饪技艺全派用场,将豆腐潜在的美味,发挥到极致。淮南的大厨不仅能够制作寻常朴实的大众豆腐菜肴,更能做出整桌奢华大气的豆腐宴。

这豆腐水饺,通常是豆腐宴的压轴菜。乍看,这豆腐水饺稀松平常。清澈见底的汤中,漂浮着十来只豆腐水饺,但实则内有乾坤。就汤来说,系用鸡脯肉长时熬制而成的,是故异常滋补鲜香。就豆腐水饺的馅料而论,或是虾茸,或是鱼茸,或是肉泥,再佐以香菇精致而成,不仅鲜嫩细腻,还别样鲜美,堪称精美。至于那豆腐的

饺子皮,更是白嫩滑爽,犹如婴儿的肌肤。有点要略事交代,品评这豆腐水饺,不能用筷子,只能借助汤勺,还得小心翼翼,边吃边吹,细品慢啜。这就是享用豆腐水饺的况味与乐趣。

就这豆腐水饺的制作,极为讲究,也极费功夫。一定要选用又白又细又嫩的南豆腐,北豆腐则万不可取,它存在先天不足:一是粗老,二者气孔大,易破、易裂、易断。制作之际,大厨们先要去除豆腐表层的老皮,再将方正的豆腐,切除四角,再尽量修圆。然后采用推刀的方法,将厚厚的豆腐片成薄片,其厚薄的程度,仅如硬币一般。

就豆腐水饺的馅料来说,数量宜少,品质要精,味道应鲜。故馅料均为高档荤腥类的食材,再佐以丁香香菇、蘑菇诸等精美辅料。豆腐的饺子皮不像面粉的饺子皮,面粉之中含有面筋,有一定的张拉弹性,

可豆腐饺子皮则是老实巴交、一成不变的本色。馅料只能恰到好处,稍稍过量,容易撑破饺子皮。

在包制豆腐水饺之际,为确保水饺品相的完好无损,还要借助两样物件:一是纱布,二是瓷盘(盘底的圆箍)。先将纱布置于盘底,其后把饺子皮放于纱布,放入馅料,用纱布托住饺子皮,使其合页一样闭合,让其无缝粘合。这纱布可起托护作用,盘底的圆箍有定形之妙用。人们常说,工欲善其事,必先利其器。此等举措,虽非“利其器”,该是“借其器”。包好的豆腐水饺要放于盘中,还要连盘

放入锅中蒸制,熟后的饺子也得小心地放于高汤,此道菜着便完美收官了。



家庭菜谱

## 芹叶清香入食美

【芹叶苹果汁】

进口玫瑰香红苹果和西芹叶子洗净,把这些材料切碎,放入果汁。加少许天然海盐和半杯矿泉水,搅拌至柔滑就可倒出品尝。

【凉拌芹菜叶】

芹菜在沸水里快速烫一下,捞出过凉水。胡萝卜切丝;在芹菜里加入胡萝卜丝,拌入细盐、麻油、生抽、醋、砂糖和白芝麻调味即可。

【芹叶炒豆腐】

芹菜叶洗净,用沸水快烫捞出,放冷水中投凉沥净水并切断。豆腐切成丁,用沸水烫过。炒锅烧油,放入豆腐翻炒,至豆腐成金黄色时即放入芹菜叶同炒,炒匀后放生抽、盐、味精。颠翻几下出锅。

【芹叶羹】

芹菜嫩叶洗净,入沸水中焯水后捞出切碎;内酯豆腐切成小丁焯水后和芹叶一起放入烧沸汤中,用盐、味精、胡椒粉调味后勾薄芡,淋少许麻油即成。

【芹叶春卷】

芹菜叶洗净,入沸水焯水后放冷水中,捞出挤干切细末,与胡萝卜、香菇末拌和,用盐、味精、麻油调味成馅,用春卷皮包成卷状,挂上鸡蛋液,滚上面包糠,入油锅中炸成金黄色捞出即成。

【烙芹叶】

芹菜洗净加入蛋液、精盐,调匀后再加面粉、湿淀粉各半,加水适量,搅拌均匀。用中火平底锅内加食油,烧至热把调好的芹菜叶糊倒入锅内,摊平,两面煎至深黄即可。

【芹叶肉饺】

芹菜择洗干净,沥干泥水分剁成碎末,拌入少许香油待用。五花肉馅放入盆中,加入全部调料,搅拌均匀。最后加入芹菜末搅拌均匀即可。饺子馅放入锅内,浇上食油,再倒入肉馅拌匀放适量盐、使饺子馅嫩又有汁水,味道鲜美可口。饺子馅包入饺子皮内,烧开水煮熟即可品味。

【芹香馒头】

芹菜摘下洗净控水。剁碎入面粉里和面。剁时放一些盐。酵母粉温水溶化,配上芹菜叶和面并醒面。面醒好放案板上揉面,揉成长条切馒头剂。均匀切成馒头剂,切面两面分别沾面。盖上笼布二次醒面。待发软鼓起醒好可入锅。锅水开后放入蒸熟后享用。

【芹叶玉米鸡蛋饼】

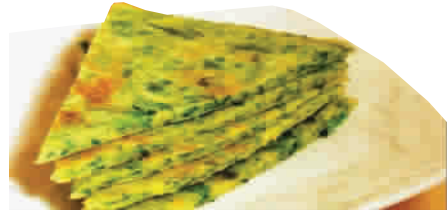
芹菜洗净放沸水中焯一下。鸡蛋打散加入适量清水,蛋液拌匀加玉米面和面粉拌匀,焯水的芹菜和香葱切碎,蛋液加玉米面和面粉混合均匀成糊状。加入芹菜和葱、盐、少许糖、花椒粉拌匀,混合好的面糊,锅内加少许花生油加入面糊。面糊放入锅内摊开煎熟,一面煎熟翻过来煎另一面即可。

【芹叶紫菜蛋汤】

将芹菜切碎,土鸡蛋液打好,紫菜撕碎。水开后将蛋液倒入锅中,形成蛋花后放入紫菜和芹菜,加入少许深海细盐。装锅后加入少许橄榄油或麻油,香喷喷营养美味汤便好了。

【芹叶蛋炒饭】

芹菜洗净切碎。大蒜瓣拍开切碎。炒锅热油,炒熟鸡蛋,用铲把鸡蛋剥成小碎块。倒入打散的米饭大火炒匀。加细盐、蚝油、黄辣椒、打蒜碎、芹菜同炒。炒至饭粒松散出香时,加胡椒粉炒匀出锅上桌。  
陈言



药膳房

### 白皮茄子蜂蜜治慢支及年久咳嗽

生白皮茄子 30~60 克,切碎,煮后去渣,加蜂蜜适量,一日分 2 次服,对慢性支气管炎及年久咳嗽有一定疗效。

### 韭菜根汁治中耳炎

韭菜根适量,洗净捣烂挤汁外用,每次滴耳内 3~5 滴,每日 3 次。一般 5 天左右好转,10 天左右痊愈。

### 核桃树根治牙龈肿痛

核桃树根 100 克(干品 50 克),加水适量,浓煎,待温,含漱 15 分钟后吐掉,每日 3 次。轻者 1 日,重者 3 日可愈。旭光

煮妇经

## 冬天大葱保鲜法

文 / 郭旭光



根据葱的多少,选择一个大小适宜的塑料桶,桶底放一层稍厚些的湿土,把剪掉枯叶的大葱根朝下放进桶里。葱株之间不要挤得太紧,略有空隙。葱装满后,再撒上一层细土,把葱根全部埋上。如果土干,可以喷一些水。平时也要适当喷水,但不能过湿,以防湿度过低葱腐烂。装葱的桶放在阳台上,既能接受阳光,又比较通风。这样存放的葱,不仅不干枯,还保有比较充足的水分,葱株饱满挺拔,葱心还能生出一些嫩叶,食用时跟新鲜大葱一样。

圆台面

## 周末里品尝秋刀鱼

文 / 郁建民

我想吃秋刀鱼不是一天两天了,从价钱上来看,秋刀鱼应该不算是什么特别昂贵的品种。秋刀鱼跟刀鱼一样,每年的 10 月下旬到 11 月上旬是秋刀鱼最肥美的季节,在我国的大连、舟山都产秋刀鱼,大部分有新鲜海产品卖的超市都有。

新鲜的秋刀鱼形如上的弯刀,弧度美妙鱼嘴锋利,鳞片泛着青色,带有月光一样妩媚的明亮光泽。我不由得想起小津安二郎的《秋刀鱼的滋味》……

秋刀鱼中的主要成分是蛋白质,它的蛋白质含量是所有鱼中的第一名。而秋刀鱼中的维生素 A 比牛肉多了 16 倍,对夜盲症有很好的预防效果,它所含的维生素 E 还可以减缓人体衰老速度。此外它含有的大量不饱和脂肪酸,有明显的抑制高血压、心肌梗塞、动脉硬化的作用,老人经常

食用秋刀鱼对身体能达到很好的预防疾病和滋补作用。因此生活中便有“秋刀鱼出,不用按摩”这一俗语。

秋刀鱼口感很细腻,与一般的鱼肉不同,是那种丰腴的脂肪融化在鱼肉内,却又不让你觉得厚重的感觉,吃惯了浓油赤酱或是麻辣鲜香的人,品这鱼,或会觉得滋味清浅,但细细地品尝,那种丰腴中带着回甘的味道,虽然清淡,却能勾出另一番感觉。

来一道茄汁秋刀鱼尝尝:

主料:秋刀鱼;辅料:番茄沙司、西红柿、姜头、盐鸡粉、胡椒粉。

烹饪方法:1.秋刀鱼去掉脊背的鳞片,头去掉,然后开肚去掉肚子的杂物并清洗干净,西红柿烫皮切碎备用。2.取锅加热炒香煸炒

至西红柿出红汁,加入切好的番茄碎、姜片 and 蒜碎,翻炒均匀后可以加入一勺水也可以不加,再加入糖和少许盐。3.加入米酒整齐放入秋刀鱼煮开,用小火煲半小时左右后调味,取出装盘即可。味道特别适合小孩和老人食用,酸酸甜甜的。

昨天外甥拿来几条秋刀鱼,让我来料理,在阳台烤秋刀鱼的炊烟随着风越飘越远(我是用碳来烤制,味道更好),我烤出的秋刀鱼口感独特,而且没有腥味,只有鱼的香味,让我度过一个愉快的周末。



本版选图:木子

