



食神会



家庭菜谱

羊汤 羊糕 羊腩

文 / 朱秀坤

家乡的羊都是吃着鲜嫩的青草长大的,羊肉特别细嫩,鲜美,肉香可口。最让我钟情的,便是家乡的羊汤、羊糕和羊腩。

老家一带,吃羊肉总是在冬天。由屠户亲自下乡,选上中意的膘肥体壮的山羊,一路咩咩叫着,拉拉扯扯牵回。第二天他家的羊肉铺便开张了。一大早就有羊汤喝,三四张古旧的八仙桌前,坐满了馋嘴的乡亲,一人一海碗热气腾腾的羊汤,汤面上漂了碧绿碧绿的一撮香菜,看看就惹眼,那汤如牛乳一般白,不同凡俗的香。喝一口,再喝一口,全身的寒气都让热乎乎的汤给逼了出来,不一会,就汗流满面了,斯时,门外还飘着雪呢。喝着喝着,碗底那剃得碎碎的羊肠、羊肝、羊血、羊肚、羊尾等等下脚料,全现了出来,细细地咀嚼,香着呢,一碗羊汤喝完,心满意足地回家,感觉一天都美滋滋的。

羊糕做起来比较麻烦。大浆锅内,一只拾掇得干干净净的肥羊,“咕嘟咕嘟”给炖得稀烂,捞出

来,趁热将羊肉剔出,无论羊头、羊颈还是羊肋、羊腿,直剔得一丝儿骨头皆无。又将羊肉剁碎,盛到一只黄釉陶盆内,半盆即可,这才将锅里的汤汤汁汁舀进陶盆,端到天井里,冷冻。最好是三九四九的冰雪天气。翌日早起,将盆内冻得瓷实的羊肉倒出,就是闻名家乡小城的羊糕了。吃羊糕时,只需将其切成麻将牌大小的四方块,浇上大椒酱,撒一把青蒜花即可,那紫红的肉,洁白的膏,吃在口中,既鲜又香,清凉处又萌生出一股子辣味,吃上两块身上就有了热气,一盘吃完,再呷两口老酒,没有不说过瘾的。为了好这一口,县城里都有人开了车去家

乡小镇品尝。

羊腩,就是羊后腿。同样在大江锅内煨烂,可以拆肉,凉拌,蘸上辣酱和陈醋,香极了。更让人心仪的则是炒羊腩,将羊腩肉切成小指宽、两厘米左右的小长条,配以胡萝卜和大蒜苗,又加上红彤彤的干辣椒,浓油赤酱地爆炒,炒得满屋子一片肉香。盛在盘里,青的是蒜苗,红的是辣椒,黄的是胡萝卜,紫色的则是主角羊肉。这样一盘美味,五彩斑斓的已是非常养眼。夹上一块,又鲜嫩又筋道,甘而不腻,味美爽口,还一点没有膻味,最受爱人的欢迎。每次去老家,我都要带回两只羊腩,然后亲自下厨,做上一盘色香味俱全的家乡风味的炒羊腩,那滋味,实在是美极。

俗话说:冬吃羊肉赛人参。如今已过了小雪,大雪正翘盼而至,寒风凛冽中,我在想,家乡小镇应该又是羊肉飘香了吧。

芋头香糯食法多

【肉糜芋头】

头一只、新鲜五花肉、早桂花、料酒、生姜、盐、鸡精、生抽、白胡椒粉、小葱适量。

将五花肉切成棋子丁,加盐、生抽、料酒,剁成肉糜备用;芋头去皮削成正方形,改刀成半厘米厚薄片,注意两片之间不能切断;在备好的肉糜中加入白胡椒粉、鸡精,用筷子打开切好的芋头,慢慢塞入肉糜,以填满不溢出为好;芋头装盘,在锅中中坐上清水,煮开后连盘放入芋头,大约二十分钟后关火;出锅后撒上早桂花和小葱碎即可上桌。此菜香糯可口,清香四溢,甜糯软滑的芋头配上新鲜的五花肉糜,让味蕾在桂花的清香中一下子惊醒,芋头既能当主食又能当菜肴,不喜欢吃肉的朋友也可以将肉馅换成“香菇、笋丝、豆干”等素食,做起来同样美味好吃。

【腐乳滚芋头】

一只芋头边角料、红腐乳一块加适量汤汁、生姜、料酒适量。

将做芋头剩下的芋头边角料改刀,没有也可以直接用整只芋头改刀;起油锅,爆香姜片后捞出,倒入切好的芋头;翻炒至四周微微结壳,转色成金黄,加开水、腐乳和腐乳汁,一起加盖焖煮;待成熟后加白糖、鸡精提鲜;装盘后加入小葱碎。此菜为下饭菜,在芋头本色中增加了腐乳的重口味,加上特有的生姜味道,使得咸甜口味得到了姜香的包裹,尤其是在食材的利用上更是独具匠心,既满足了节约的原则又增加了餐桌的花色,对于一餐吃不完的小家庭,也可以将过程操作到第3步的中间后停止,将结壳金黄的芋头块放入保鲜盒备用,第二天拿出来复炸一次,按剩下的步骤操作,味道一样正!

【八宝芋头】

芋头半只,虾仁、香菇、鞭笋、胡萝卜、青椒、火腿肠、甜玉米、豆干适量、盐、鸡精、料酒、生姜、水淀粉少许。

将芋头切成斜刀,装盘成花瓣形,中间空出,上笼蒸熟;将八宝食材都切成指甲丁,根据成熟程度依次放入香菇、豆干、火腿肠、鞭笋、胡萝卜、甜玉米、青椒和虾仁余水备用;起油锅,爆香姜末,倒入余好的八宝丁,加盐和鸡精调味,加料酒增香,最后用水淀粉勾芡;将蒸熟的芋头连盘出锅,倒入炒好的八宝丁;沿着盘子四周加少许生油即可上桌。此菜色彩鲜艳,尤其是香糯的芋头配上各种口味的八宝丁,很能调动小朋友的积极性,一口芋头一口鲜香颗粒,是秋季很好的餐桌佳肴。

要提醒的是,芋头的浆汁具有较强的粘性,尽量不要擦敷到皮肤上,否则会引起瘙痒,在操作前套上一次性手套或提前用粗盐擦拭双手。即可解决后顾之忧。 钱振兴

料理台

炒菜时不妨加点果汁

如一次榨出的果汁喝不完,可以放冰箱保存,做菜时用之调味,有特殊的作用。

增鲜:炒菜时加少许果汁有增鲜的作用。这是由于果汁中含有柠檬酸、苹果酸等有机酸,它们使菜肴呈弱酸性,而弱酸性可使游离氨基酸的离解程度增加,许多氨基酸都有增鲜的作用,因此菜肴的味道也就更鲜美。

添香:果汁中的多种酸性成分,在加热时,可与黄酒中的醇发生酯化反应,生成各种芳香气味的酯类,构成菜肴独特的风味。因此烹饪菜肴可加入少许黄酒和果汁,顺序为先放黄酒后放果汁,会增添香味。

减辣:辣椒的主要成分是辣椒素,具碱性。它可被果汁中的有机酸中和,生成盐,从而使辣的程度减低。如果辣椒很辣,不妨放点果汁调节。 王永兰

地方风味

景颇美味“鬼鸡”

文 / 周礼

第一次听到“鬼鸡”这个名字,不禁被它吓住了,心想,这是什么恐怖的东西啊!后来听朋友解释说,“鬼鸡”是景颇族的一道难得的美味。

不久前去云南旅行,最终见到了期待已久的景颇“鬼鸡”。在谈“鬼鸡”之前,我们先来了解一下这个古老而神奇的民族。景颇族,是聚居在云南省德宏傣族景颇族自治州各县的一支少数民族,也是我国云南世居少数民族之一,由唐代“寻传”部落的一部分发展、演化而来。近代文献多称他们为“山头”、“大山”、“小山”、“茶山”、“浪速”,而他们自称为“景颇”、

“载瓦”、“喇期”、“浪峨”。

景颇族闲时一日吃三餐,忙时一日吃两餐,以大米为主食,吃法有烂米饭、糯米粑粑、竹筒饭,尤其喜欢吃糯米饭和糖粥。蔬菜除部分自种外,其余多靠采集山中的野菜,吃法除煮、焖、炒和凉拌外,最有特色的就是舂菜。“鬼鸡”就是以乌鸡为主材的一道凉拌菜,其来源与祭祀有关。据说,景颇族自古以来就有杀鸡祭鬼的习俗,故而将祭祀用的乌鸡叫做“鬼鸡”。祭祀完毕

后,景颇族人将煮熟的鸡晾凉,然后撕成丝儿,再佐以剁碎的姜、蒜、缅甸芫荽、柠檬叶等配料,并加入盐、味精、酱油等精制而成。后来,人们将这道菜端上了餐桌,并作为招待客人的上好佳肴,“鬼鸡”由此得名。

做好的“鬼鸡”色香味俱佳,看上去十分惹眼。火红的辣椒,青葱的香菜,加上富有柔韧感的稚嫩鸡丝,显得灿烂多彩,如夜幕下的霓虹灯一般缤纷,而其浓郁香辣的地方风味更是让人味蕾大开,吃了还想再吃。当然,有好菜还得配好酒,景颇人大多喜欢饮酒,几乎家家户户都有酿酒的器具,人人都是酿酒的高手。他们酿制的水酒甘甜可口,清凉解渴,适合各种人群。

制作“鬼鸡”的过程并不复杂,首先,准备好煮熟的鸡大腿,并去骨撕碎,最好用土鸡,那样口感会更好。接着,依次放入姜末、香菜、朝天椒、大蒜泥、白糖和柠檬汁,再加入适量的盐和鸡精,然后拌匀即可。值得一提的是,鸡丝和香菜一定要先与柠檬汁拌匀,再加盐,否则香菜很容易失去水分而变色。

