



煮妇经

洗黄鱼时要把头皮撕去

黄鱼的头皮很薄，头颅骨呈蜂窝状，在凹陷处存有粘液，腥味很大。如果不撕去头皮，把鱼放在油锅中煎或炸，鱼头中的粘液就会溢出，头皮崩裂后，不仅弄腥鱼肉，而且流出的粘液遇到热油还会往外四溅，很容易烫人。加工时，必须撕去头皮，把粘液洗净，用布擦干。

文 / 白铭

除异味先烹黄酒后烹醋

料酒有很高的渗透性，先烹料酒可以渗透到原料内部，受热挥发后，能去除原料的腥臊气味，增加鲜美滋味，特别是烹制内脏类、海味类原料时，先烹料酒尤为重要。后烹醋是因为食醋(特别是酿造醋)中含有大量的醋酸、琥珀酸、葡萄糖等，有机酸与料酒中的醋变相结合，能产生具有芳香气味的酯类物质。醋受热后，存在很强的挥发性，挥发量大，能在短时间内产生一种芳香气味。如果放醋太早，香味挥发，菜肴会呈现酸涩味，鲜味减退。

文 / 金名

地方风味

舌尖上的金陵美味

去南京旅游时我特意把人住的酒店选在夫子庙附近，如今名噪天下的夫子庙小吃在灯影桨声中已经形成了独特的风格和神韵。

小吃不是正餐，吃小吃讲究的是一份闲适和从容。夫子庙的小吃色、香、味样样考究，无论哪个季节你来这里都会有一份惊喜。春天这里有荠菜烧饼、菜肉包子、四喜元宵；夏天这里有千层油糕、开花馒头、刨凉粉；秋天这里有蟹黄烧卖、萝卜丝饼；冬天这里有五仁馒头、水晶包子。至于拉面、葱油饼、豆腐脑、汤面饺、鸡面干丝、米线、小笼包、长鱼面、牛肉锅贴等等那是一年四季恭候着天南地北的美食家。

我最喜欢的一道金陵小吃是鸭血粉丝汤。摊主预先将鸭血煮熟，切成小块放在锅中。见有顾客来便捞出鸭血装在白瓷碗里，然后倒入粉丝，浇上一勺滚烫的鲜汤，撒上香菜、虾米、鸭肝，小心翼翼递到顾客的手里。这碗汤翠

私房菜

别具风味的珍珠灌汤肉圆

将猪夹心肉切碎，剁成细泥，加盐、味精、胡椒粉、葱姜末、黄酒、鸡蛋清顺一个方向搅拌上劲。猪爪刮洗干净，剁成块，焯水后再洗净，入锅加葱姜黄酒，烧滚，撇净浮沫，小火熬煮3个小时，收浓汤汁，加盐、味精调味后滗出汁，冷却后放冰箱冷藏成冻，切成丁。糯米淘洗干净用清水浸泡一夜沥干。肉泥中放入一粒冻丁，挤成杨梅大小的丸子，滚上糯米，排放在涂油的盘中蒸熟，即成。珍珠灌汤肉圆色泽洁白晶莹，咬开有一包鲜汤，软糯香鲜，别具风味。

若将洗净的虾仁，少许切成粒的肥膘肉放入食品粉碎机中，加适量鸡蛋清、盐、味精、葱姜浓汁，绞成茸，塞入一粒皮冻丁，挤成乒乓球大小的球，滚上咸面包丁，入六成热油锅炸成金黄色，这就是扬州名菜“百粒灌汤虾球”。

用同样方法在鱼茸中塞入皮冻，挤成杨梅大小的鱼圆煮熟，用清汤煮成清汤鱼圆，也别具风味。

家庭菜谱

酒酿作饌味道好

【酒酿红烧带鱼】

带鱼剖杀洗净后，沥干水份，下沸油锅余至金黄喷香，一盛起；锅留底油，放入带鱼加酱油、酒酿，少量水煮熟，临出锅前撒葱花、淋香油上盆。

【酒酿红烧鹌鹑蛋】

鹌鹑蛋煮熟剥壳备用；起油锅爆炒鹌鹑蛋，待蛋皮起皱，倒入酒酿，加酱油、糖、盐、用水淀粉勾的薄芡一起翻炒，撒葱花、淋香油起锅。

【酒酿腌笃鲜】

新鲜五花肉洗净后切成麻将牌大小肉片，用盐稍腌一天后加入酒酿腌渍三四天后取出，加笋片、咸肉片、葱花、味精，酌加水一起同炖共烩，或用微波炉转熟。

【酒酿糟田螺】

田螺买来后放水清养，让其吐尽体内污秽物；用刷子刷尽外壳清洗后，放入容器里加盐水和酒酿封存一星期后取出，入锅加姜片用大火煮，再用文火煨透出锅。吃口糟香味鲜。

【酒酿清炖咸鱼干】

将咸鱼干用热水浸泡后洗净切成块，加酒酿、姜片、葱结、熟猪油一起上笼屉蒸或用微波炉转熟。

【酒酿炒虾仁】

虾仁去筋用面粉捏过后洗净备用；青豆洗净备用；起油锅爆炒虾仁；断生后放入青豆同炒，然后倒入酒酿，加盐、糖和水淀粉一起勾的薄芡汁。起锅前撒葱花、淋熟猪油上盆。

【酒酿熘河鲫鱼】

河鲫鱼剖杀洗净后，腹中用酒酿填满蘸上用蛋液面粉勾成的糊封肚；用姜片爆香油锅后，入油锅煎余鱼皮发黄起皱盛起；锅留底油入香菇片、水发木耳翻炒后，倒入鲫鱼同煮。用高汤勾兑水淀粉、酱油、盐、糖、味精的薄芡淋上，出锅时撒葱花、淋香油上盆。

【酒酿糟鸡】

净鸡切成块，用盐稍稍腌制一下后，用酒酿腌渍一星期，取出加姜片、葱结、糖、味精上笼屉清炖或进微波炉转熟。

【酒酿水泔蛋】

酒酿入锅加水煮，待沸后，打入鸡蛋或鸭蛋，加盐、味精，出锅盛入碗前，撒葱花、淋熟猪油，食欲不振、身体虚弱病人常服能起食疗作用。

【酒酿饼】

将酒酿和面粉揉合在一起，加水和不沾手的面糊；用洁净纱布遮盖，任其发酵半日；切成块，捏成手掌心大小的饼；入油锅煎余成黄澄澄孔喷喷的酒酿饼，可蘸番茄沙司，或其他果酱吃食。

李德复