

好吃周刊

本报专刊部主编 | 总第 442 期 | 2016 年 4 月 21 日 星期四 总策划: 龚建星 责任编辑: 裴 璐 视觉设计: 竹建英 编辑邮箱: peil@xmw.com.cn



食神会

蚕豆, 佛豆?

文 / 朱秀坤

立夏直至小满过后,也就二十多天,正是品尝青嫩蚕豆的旺季,选那个大饱满的豆荚,一侧两指,另一侧又两指,拇指顶住豆荚顶端,用力一挤,“啪”一声,青青白白的蚕豆米如一个个胖乎乎的孩子,欣欣然就蹦了出来,“叮咚”掉进了身边的搪瓷钵中,那声音清脆得真好听。

剥上一碗,油锅里炒两下,撒把雪里蕻咸菜,连盐都免了。添水,过一会儿开锅,豆香氤氲中,粒粒嫩豆越发青翠养眼,身上沁出细密的汗珠,敢情一个个

小胖子在蒸桑拿呢。煮裂了的嫩蚕豆,格外肥美,粉嘟嘟的,沙中带糯,柔腻甘爽,鲜嫩得一下就能唤醒舌上味蕾,而且香,来自广袤原野的清香,一冬又一春的雨露滋润在里面呢,能不香得诱人?用白瓷盘盛出来,堆在白米饭上面,更衬得豆的色浓香醇味美。也可以蒜蓉焖蚕豆。嫩蚕豆先入锅略炒一炒,再将切成半指长的蒜蓉下锅,盖严锅盖,由它们在一起,互相渗透彼此融合,窃窃私语过从甚密之后,那蒜蓉已褪去绿罗裙,换成浅黄襦,而蚕豆则越发青葱水灵,满面油彩,得意洋洋,此时,豆香中更浸透了蒜香,二者可谓相得益彰。

待蚕豆有了“黑胡子”时,还可煮蚕豆饭,或剥了小青衣包粽子吃,炒鸡蛋或烧冬瓜汤、咸菜汤。

你还别说,蚕豆与佛竟也有缘的,《红楼梦》第 71 回,贾母过八十大寿,就让两

个姑子帮她拣佛豆来积寿,还先后叫了宝玉姊妹、尤氏凤姐等人,“洗了手,点上香,捧过一升豆子来。两个姑子先念了佛偈,然后一个一个地拣在一个簸箩内,每拣一个,念一声佛。明日煮熟了,令人在十字街结寿缘”。知道这佛豆是什么?就是老蚕豆啊,绍兴也叫罗汉豆,孔乙己爱吃的茴香豆则是罗汉豆用了茴香煮出来的。鲁迅作品《社戏》中,一群小伙伴看戏归来,也曾偷了庄稼地里的罗汉豆在航船上煮食。而我最难忘的蚕豆,却是童年少年时,看露天电影途中,随手从口袋里掏出的炒蚕豆,嚼得“嘎嘣嘎嘣”响。还有雨雪天里,从炉火中夹出来的烤蚕豆,无可比拟的香!至今还弥漫在我心头。

家庭菜谱

美味豆芽菜



【香椿拌绿豆芽】

绿豆芽掐去头根洗净,香椿芽洗净切小段,红尖椒去蒂和籽切丝,三蔬一起入沸水锅焯烫后捞出,用冷开水过凉沥干,加盐、味精、康乐醋、麻油拌和作冷盘菜。

【竹笋拌黄豆芽】

黄豆芽去根洗净,入沸水锅焯熟捞出,竹笋剥壳取老梗洗净入沸水锅煮熟,切粗丝。黄豆芽笋丝一起加盐、白糖、味精、少许白醋、麻油拌和即成。

【芥末莴笋拌银芽】

绿豆芽去头根洗净,入沸水锅烫断生捞出沥干,莴笋去叶和皮洗净切丝,加盐拌匀腌渍 10 分钟,用冷开水洗去咸味挤干,与绿豆芽一起放碗中,加盐、味精、白糖、少许白醋、芥末酱、橄榄油拌和装盘。

【黄豆芽油豆腐炒肉丝】

黄豆芽去根洗净,油豆腐用滚水烫泡洗净切丝,猪腿肉切丝上蛋清浆,入热油锅煸炒断生盛起。锅中留余油,下姜丝煸香,放入黄豆芽和油豆腐丝炒透,烹黄酒,加生抽、白糖、鲜汤煮熟,放入肉丝,加味精炒匀,撒葱花起锅装盘。

【银牙炒鸡丝】

绿豆芽去头根洗净,青椒去蒂和籽切丝,鸡脯肉洗净切丝,上蛋清浆,入热油锅煸炒断生盛起,锅中留余油,下银牙和青椒丝炒熟,加盐、味精调味后放入鸡丝炒匀,勾芡,起锅装盘。

【红椒金菇炒豆芽】

黄豆芽去根洗净,金针菇去根洗净对半切开,红尖辣椒去蒂和籽切末。姜末、红椒末入热油锅爆香,放入黄豆芽和金针菇炒透,烹黄酒,加少许清水,加盐、胡椒粉、白糖、榨菜末炒熟勾芡,淋麻油起锅装盘。

【水煮豆芽鱼片】

黄豆芽去根洗净,黑鱼洗干净,拆骨去皮取肉撕成大片,上蛋清浆。干红辣椒切粒,与花椒粒入热油锅炸香,放入郫县豆瓣辣酱。蒜泥、姜末、葱花煸香,加鲜汤、酱油、白糖烧滚,放黄豆芽煮熟,再下鱼片煮熟,加味精、红油,起锅盛入盆盆,撒葱花。

【鱼香豆芽牛肉丝】

黄豆芽去根洗净,牛里脊肉切丝,上蛋清浆,入热油锅炒断生盛起,锅中留余油,下姜末、蒜泥、葱花、泡红辣椒末、老干妈辣豆瓣炒香,放入黄豆芽炒透,放入牛肉丝,加黄酒、酱油、白糖、盐、味精、米醋,勾芡,淋红油,撒葱花起锅装盘。

【海带排骨豆芽汤】

黄豆芽去根洗净,海带泡发洗净切丝,小排骨剁块焯水后再洗净放入煲内,加葱姜、黄酒、清水烧滚,撇去浮沫,小火焖 1 小时,再放入海带丝和黄豆芽烧焖 20 分钟,拣去葱姜,加盐、胡椒粉、味精调味即成。 茅伯铭

圆台面

烤出别样风味

文 / 张健桐

儿子这个肉食控,无肉不欢。这天又自说自话从网上姐妹厨房采购了好几袋鸡块鸡柳等裹面冻结品。我一看就来气,这馋人宝贝虽好吃,可样样都要过油炸,一不健康,二发胖,三还脏厨房。偶尔为之也就算了,这一大堆岂不自寻烦恼?见我凶巴巴地数落,小子摸摸自己早已过于圆润的脸,尴尬地呆望着那几袋未来的体内脂肪,这回不顶嘴了。

在厨房忙完晚饭,餐桌上竟多出一盘淡黄飘香鸡块,儿子抢先夹一块到

我嘴里,“趁你烧饭,我烤来试试。”我没准备之下胡乱一嚼,热嫩鲜香,倒也不输油炸的嘛!忍不住再来一块细品,呵,品出鲜嫩的汁水来,这可是油炸所不及的哦。仔细比较一番,油炸的表皮金黄松脆,内肉紧实;烘烤的表皮软糯,内肉柔嫩多汁,更得我心的是这样的烹调法热量少,更健康。

儿子是一不做二不休,第二天拿鸡柳又烤上了,效果仍是杠杠的。他进而又将购来的芒果慕斯也送进了烤箱,这份甜品也同样不负厚望,外韧里糯,香甜满口。它们的基本操作都是先解冻至室温,然后烤箱温度 170 度,时间差不多 15 分钟,儿子报仇似的说:“以后不用看老妈拉长脸了,我会烤了。”



地方风味

瓦缸煨汤

文 / 李海流

近日在我住的小区附近的一饮食店里出现了一家江西的老板开的民间瓦缸煨汤馆,店门口那一米多高的两口大瓦缸就准保让你不会认错门。待坐定,一罐清亮的煨汤送上前来,浓香四溢,还没喝已是舌底生津,待入口,浓厚绵长的滋味绕舌生香。

据老板介绍,用瓦缸煨汤,在江西、福建已有一千多年的历史。据传:当年明朝皇帝特别喜欢瓦缸煨汤,迁都北京后仍然念念不忘瓦缸煨汤,于是就叫人从江西景德镇专门往皇宫的御膳房运送了四个大瓦缸,以满足口福。

瓦缸煨汤在一千多年的逐渐演变过程中,逐渐运用了中医相生相克、调得阴阳的道理,在汤中使用一些滋补的中药,讲求材料搭配互补,使煨汤的技艺越来越精湛,形成了独树一帜、风格迥异的饮食文化。后人在此基础上又创造出缸中套罐的新方法,把原料罐放在一米的大缸中,以木炭火恒温煨制,密封不溢,味道更加鲜、香、醇、浓,而且营养又不流失。

这瓦缸汤里有什么特别之处?“要煨制这汤,单这瓦缸就有不少讲究:如做缸的料,取的是景

德镇的土,缸好自然汤靓,用此缸煨出来的汤更能保持食物原有的风味。”老板告诉笔者。再看那缸,高大方圆,猛一看以为是酒厂的储酒罐,要不是热气逼人,还以为到了酒窖,进去之后,仔细一看,原来是赫赫有名的民间瓦缸煨汤。

民间瓦缸煨汤大多以土鸡、蛇、龟、天麻、猴头菇等为原料,材料大多来自农村的土特产,不是普通街市所能买到的,煨汤的材料很讲究,图的是原汁原味,这一点正符合现在都市人的消费心理。另外,瓦缸煨汤之法颇为独特,周长约两米的巨型大瓦缸里面一层一层摆上小缸,下以硬质木炭火恒温煨制达 7 个小时以上,由于使用缸中之缸气的妙法避免了直接煲炖的火气,煨出的汤不但鲜香醇浓,而且滋补益人不上火,小缸上盖前还要先加封一层锡纸,这样就可以避免汤的鲜味随蒸汽跑掉。

更让人感到有点饮食文化内涵的是——在瓦缸的外部还写了一首诗赞曰:“民间煨汤五千年,四海宾客常流连。天下奇鲜一缸收,过了此店无此鲜。”看着这首诗,品着瓦缸煨出来的靓汤,真让我有点飘飘欲仙了。



本版选图 小夫

厨房提示

保存虾米放点大蒜

虾米的保存:味淡的虾米可摊在太阳下,待其干后,装入瓶内,保存起来;味咸的虾米,切忌在阳光下晾晒,只能将其摊在阴凉处风干,然后装进瓶中;无论是保存味淡的虾米,还是味咸的虾米,都可在瓶中加入适量的大蒜,以避免虫蛀。

文 / 连淑兰