

食神会

烤毛笋

文 / 王鸣光

毛笋即是竹笋，但在宁波人的眼里是不同的，是要将那些细小苗条、挺直如箭的，称之为竹笋，将另一种体态敦实肥壮、被苏青形容为如婴孩般大的、身上密布棕色毛的，称之为毛笋。烧起来不切滚刀块，而是切成猪大排似的又厚又大的一块块。宁波人烧菜喜欢烤，烤大头菜、咸菜卤烤花生、毛豆烤芋艿，功夫用足，味道就不会“淡叽叽刮了得”了。大块的毛笋更要烤了，使之松脆、鲜汁尽出。

单单烤毛笋，只是加点盐，不放任何作料，称之为盐烤笋，这在苏青的《谈宁波人的吃》里，已经有详尽描述，不再狗尾续貂。另有将咸菜与毛笋一起烤。这种烤，颇像老少配，充分发挥出咸菜的老道、咸鲜，毛笋的青春、鲜嫩的特点。在菜谱上，饭店里，咸菜是点缀，稀稀拉拉的几根。而宁波人家常的咸菜烤毛笋，咸菜也是主角。放下咸菜后，原本气势轩昂的毛笋就在咸菜中半浮半沉、羞羞答答了。烤后，真鲜，鲜得要“发”，不是发财的“发”，是发病的“发”，比如身上这里痒那里痒，双手乱挠。家里老人家见了就会提醒说，咸菜烤毛笋吃多了。

再有是咸肉烤毛笋。咸肉是自家咸的，挑肋条肉，一层精，一层肥，一层红，一层白，层层叠叠，层层分明。抹上炒过的盐、花

椒、茴香，洒点白酒，加以重物压之，腌后风干收起，单等毛笋出现与之相配，这是指腹为婚、待字闺中。宁波人的餐具大多小而浅，下饭小菜也切得精细，盛在盆里碗中，绝不会冒尖。然而到了咸肉烤毛笋，一反寻常，毛笋大块，咸肉也相应切成大块，比起日常的水笋烧肉、红烧肉的肉块来，足足大上一倍。这大约是因为鲜笋一年只能相遇一次，且来去匆匆，不酣畅淋漓地吃上几顿，怎么对得起自然的馈赠？然后将大块的笋与大块的肉一起烤，烤得毛笋的鲜汁、咸肉的油水尽出。毛笋不仅松脆，而且变得

肥嫩；咸肉不仅不咸，而且不腻而鲜。整只菜汤色乳白，咸肉粉红，毛笋嫩黄，色调雅致，气味芬芳，令人食欲亢奋，口水涌动，食指大动。吃起来大块吃笋，大块吃肉，酣畅淋漓，豪放大气。

只是城里的菜场上大多是竹笋。若真有婴孩般大的毛笋，也不能抱回家来，那是要放在大铁锅里、放在柴火灶上烤，才行。那么，就买点细小苗条的竹笋来，切成滚刀块，烧油焖笋、腌笃鲜什么的，算是对得起春笋的眷顾了。



本版选图：木子

食门槛

烹调海鲜四法

文 / 胡安仁

烧烤：适合体型较薄的全鱼、鱼排、鲑鱼等，需要注意肉的厚度以及与热源之间的距离，只有在平衡时才能使肉中心熟透而外层又不会过老。如果用锅铲不方便翻面的话，也可以放入网架中。

包裹：无论酥皮、蛋液、纸、锡纸、叶子甚至泥巴都可以用作烹饪工具，这些工具不仅可以丰富海鲜的味道、减少油脂的过量摄入，而且还能够将香气充分地包裹住，直到上桌的那一刻才迸发出来。

煮炖：这种方法适合肉质较厚的海鲜品种，除了过程中能够很好地控制温度之外，还能用多种方式来调味并煮成汤汁。

蒸制：蒸是一种很快速的烹调法，特别适合薄鱼排，因为很快就可以熟透，将香料放在鱼肚中或者铺垫在肉下面，能使海鲜呈现多层次的香味。



八仙桌

虾油糟油拌面

文 / 吴翼民

近日家里做冷拌面，我就油然想起了儿时常吃的虾油糟油拌面来了，这是从前苏州面馆或寻常人家最常制作的一款夏令美食。

冷面是家家户户男女老少都喜爱的夏令食品，各地各区各家各户有各自的味道，譬如上海拌面用花生酱或芝麻酱就很有特色。面是大同小异的，或阔面或细面，阔如大刀粗如曲鳊或细如龙须都可根据每人的口味而定，一般说来，阔些粗些为好，不易下烂了，拌起来利索，吃起来爽口。相比之下拌面的料头更为讲究，归结起来无非是油类和非油类两大类，油类就五花八门，比较一般的是现成的麻油和辣油，稍讲究些的是自己熬制的葱油、香椿油，再讲究些的是自己熬制的虾仁油、开洋油之类。

我比较欣赏虾仁油。吃冷面的季节也正是河虾“涌朝”（大量上市）的时节，多且便宜。到快要落市的时候，去水产市场扫上一扫，每每能买到非常便宜的新鲜的死虾。新鲜的死虾便是出虾仁最佳的材料。活虾是不易出虾仁的，并且不划算。如果硬要将活虾来出虾仁，必既费事，亦出不干净，苏州人叫做“着甲”，也就是虾仁上有一圈虾壳难以剔除，像穿着马甲似的，会让老苏州笑话的，熬出的虾仁油也不标准。过去婆婆检验媳妇的烹调工夫，如果“着甲”，就会受到嫌鄙。唯有新鲜的死虾出的虾仁才只只囫圇，标致着呢。有人把“出虾仁”叫做“剥虾仁”，就说明是外行了，出虾仁只要两手捏住虾头虾尾那么轻轻一挤，虾仁就囫圇而出，一个“出”字，何等贴切。我在出虾仁前还有一道工序，就是淘洗出虾子，因为夏令时节雌虾的腹部鼓鼓囊囊怀有一包虾子，弃之可惜，淘洗下来，沉淀干净正可熬制虾子酱油呢。虾子酱油就是拌冷面的可心料头，也可以用来

拌食蘸食各种冷菜。苏州人用虾子酱油蘸白切肉就是一绝。

自己熬制虾仁油其实很简单，将洗净沥干的虾仁放入冷油镬里用火慢慢熬制即可，放些姜末和料酒去腥，放些盐增味，也易于虾仁油耐存，待虾仁香味溢出，虾仁肉头紧缩，这虾仁油便算是熬成了，装在小瓷缸里慢慢享用。我用场最多的就是拌冷面，冷面浇了虾仁油，香鲜可口。当然再配上糟油真是双璧辉映啦。

糟油以太仓糟油为佳。别的地方都把此物叫做糟卤，唯太仓和苏州称之为糟油不是没有道理的。太仓糟油可是传统名品哩，据说清朝初年就有了此味，系用糯米酒糟压榨滤汁后将各种天然香料粉碎后和盐、焦糖等加入到蜜糖中搅拌均匀，注入缸中，封缸储存，时间至少一年以上方始开缸成品，当然越醇越香。所以李渔评价道：“糟油出太仓，愈陈愈佳”。我在太仓朋友家吃过糟油黑鱼汤，就凭着几滴糟油，那鱼汤顿时活色生香啊。

糟油加虾油拌冷面比之通常面馆里的浓油赤酱的冷面要清爽得多。现今我仍喜欢虾油加糟油拌冷面，买不到正宗的太仓糟油就改用寻常的糟卤，虽然略嫌逊色，也聊胜于无吧。



家庭菜谱

卷心菜

卷心菜为十字花科植物甘蓝的茎叶，因能卷心故名。卷心菜中含较多的微量元素铝，可抑制体内对亚硝胺的吸收和合成，因而常吃卷心菜有很好的抗癌作用，特别是胃肠癌。

【香菇莴笋拌卷心菜】

干红尖辣椒、鲜红尖辣椒分别去蒂和籽切丝，莴笋去皮切丝，水发香菇切丝焯水，卷心菜洗净切菱形片焯水，所有原料一起加盐、白糖、味精、米醋拌匀。葱姜丝入热油锅爆香，一起浇在菜上拌匀装盘。

【虾皮拌卷心菜】

卷心菜洗净切丝焯水，葱姜末入热油锅爆香，放入洗净虾皮煸炒后，加黄酒，鲜汤，鲜酱油烧滚，加盐、味精，浇在卷心菜上拌匀装盘。

【陈皮莲花卷】

大扁平卷心菜剥取完整无破损的叶子洗净，入沸水锅烫软。胡萝卜洗净切长细丝，与卷心菜叶一起加白糖、白醋拌匀腌渍入味。泡红辣椒去蒂和籽切长丝，九制陈皮切丝。卷心菜叶铺放在洁净砧板上，放胡萝卜丝、泡红辣椒丝、九制陈皮丝紧卷成长卷，用刀切成2厘米长的斜段，排在碟中，呈一朵盛开的莲花状，浇上糖醋汁即成。

【奶油卷心菜】

卷心菜洗净切片，胡萝卜洗净切片，番茄去皮和籽切片。锅中放黄油烧热，下卷心菜和胡萝卜炒透，再放入番茄，加鲜汤烧滚，再放入鲜奶、盐、胡椒粉、味精，用油面酱（面粉用黄油炒香成糊状）勾芡后起锅盛入烩盆中，撒熟火腿末。

【卷心菜胡萝卜炒咸肉丝】

卷心菜洗净切丝，胡萝卜切丝，咸五花肉刮洗净切丝，入热油锅煸透，再放入胡萝卜丝炒匀，最后再下卷心菜丝煸炒，加味精，浇些米醋起锅装盘。

【香辣卷心菜】

卷心菜洗净切片，葱姜蒜末、泡红辣椒末、郫县豆瓣辣酱入热油锅煸透起香出红油，放入卷心菜煸透，加盐、白糖、味精炒匀，淋麻油起锅装盘。

【卷心菜回锅肉】

卷心菜洗净切片，青大蒜拣洗净拍松切段，五花肉刮洗净煮熟切薄片，入热油锅煸透，加入蒜泥、姜末、葱花、老干妈辣豆豉炒匀，再放入青大蒜和卷心菜炒透，加黄酒、酱油、白糖、鲜汤，放味精，勾芡，淋辣油起锅装盘。

【虾肉菜包】

扁平大卷心菜取下一张张完整无损叶子洗净，入沸水锅焯水后捞出。虾仁洗净剥成泥与猪夹心肉糜、鸡蛋，加盐、胡椒粉、味精、葱姜末、黄酒拌匀成馅，用卷心菜叶包成包袱状，排放在涂油的盘中蒸熟，滗出蒸汁，加鲜汤烧滚，放盐、味精调味后勾薄芡，淋熟油，浇淋在菜包上即成。

【家居浓汤】

将卷心菜、洋葱、胡萝卜、去皮土豆洗净切丝，用黄油炒透起香，加入番茄酱、香叶、鲜汤烧滚，小火焖煮15分钟，再放入蘑菇片，加盐、胡椒粉、味精调味后，撒熟鸡脯肉丝和熟火腿丝起锅盛入烩盆。

【卷心菜咸肉菜饭】

卷心菜洗净切片，胡萝卜切丁，五花咸肉刮洗净切丁，葱姜末入热油锅爆香，放入咸肉丁炒透，再放入胡萝卜丁炒，烹黄酒，下青豆和卷心菜稍炒后，下淘洗好的大米，加清水、盐和味精，移入电饭煲内煮熟焖透成菜饭。

文 / 茅伯铭

