

食神会

五月初五食“五红”

文 / 朱秀坤

民间有民间的好，一到四时八节，家家户户便浸泡于浓郁的乡风民俗之中了，让人感到一种传统的节日氛围以及从中洋溢出的家的温馨。这不，端午节将至，岳母早早地就买下粽叶糯米艾草菖蒲，又开始预备“五红”了。

何谓“五红”？乃端午节食用的五样红色节令菜肴是也。具体哪五样并不确定，有说是虾子、咸蛋黄、凉拌红萝卜、红烧黄鱼、红苋菜的，也有说是红烧肉、红烧黄鳝、西红柿、蒸香肠、红苋菜的。甬管是哪五样，红苋菜是必不可缺的，其他四样则可以微调。为了增加节日的风味，还会摆上樱桃、枇杷、草莓、杨梅、桑椹之类的应时水果，更显得节日餐桌的丰盛。满桌都是深深浅浅浓浓淡淡的红，映着檐下翠绿的菖蒲，窗前青苍的艾叶，还有天井里碧玉般的宽宽长长的芦笋，一股又一股端午节特有的清香直往人鼻孔里钻。夹一只大虾给孩子，又夹一段黄鱼给老爸，全家人齐齐举箸，再轻轻呷一口雄黄酒，笑呵呵地在孩子额前画一个“王”字，那种节日的快乐真让人陶醉啊。

端午食“五红”是我们老家的习俗，古时其实

是“十红”甚至“十二”红的，乡贤郑板桥还专门写过五首小词《江南好·端午》，其中就提到了“十红”：端午节，点景十红嘉。萝卜枇杷咸鸭蛋，虾儿苋菜石榴花，火腿说金华。但诗中只写到了萝卜、枇杷、咸鸭蛋、虾、苋菜、火腿，还有作点缀用的石榴花，虽未写全“十红”，也算是色香味俱佳，节日气氛非常浓郁了。奇怪的是，在浙江绍兴却是要食“五黄”的，知堂老人的一首《儿童杂事诗》中就说：端午须当食五黄，枇杷石首（即黄鱼）得新尝，黄瓜好配黄梅子，更有雄黄烧酒香。真正是十里不同俗吧。相传家乡的“十二红”，是代表十二个月，月月都在怀念这一天怀沙沉江的爱国诗人屈原，红色则象征好日子的红火旺盛，也有驱邪的意思——据说端午本是个“毒日”，这一天蜈蚣、蛇、蝎、壁虎、蟾蜍这五毒还有各种妖魔都要出来害人的，所以要插艾旗悬蒲剑，喝雄黄酒。只是后来，也许为求简便，才渐渐演变成“十红”和“五红”的。

当然端午节这天，无论江南塞北、海角天涯，中国人总要吃粽子的，“香粽剥开三面绿，浓茶斟得一杯黄，两碟白洋糖”——插艾旗，吃粽子，看龙舟，才算是过了一个圆满的端午节呢，当然在我的老家，还要食“五红”的。



家庭菜谱

端午黄瓜最清甜

文 / 茅伯铭



陈皮黄瓜卷

黄瓜切去两头洗净，改刀成4厘米长的段，用滚刀法批成薄片。胡萝卜切丝，与黄瓜片一起加白糖腌渍2小时，再加白醋腌制入味，九制陈皮（超市蜜饯专柜有售）切丝，泡红辣椒去蒂和籽切丝，腌制入味。黄瓜片展开，放些胡萝卜丝、陈皮细丝和泡椒丝，紧卷成卷，排在盘中，淋上糖醋汁，作冷盘。

拉皮黄菜拌黄瓜

黄瓜洗净切丝，加盐腌渍10分钟，用净水洗去咸味挤干。拉皮发泡切丝入沸水焯水后捞出，入净水激凉捞出沥干，放黄瓜丝中，再放入净水洗净切碎的香菜，一起放碗中。芝麻酱用冷开水调稀，加盐、味精、白糖、鲜酱油、香醋、蒜泥、老干妈辣豆豉、辣油、麻油、花椒粉调成味汁，浇在上面拌匀，撒熟花生碎和熟白芝麻装盘。

香菇黄瓜拌莲藕

黄瓜洗净，切滚刀块，莲藕洗净去皮切丁，胡萝卜洗净切菱形小片，水发香菇切小片。所有食材入沸水焯水捞出沥干，加蒜泥、盐、味精、麻油拌和装盘。

生菜黄瓜色拉

生菜用净水洗净沥干铺在盆底。紫甘蓝、胡萝卜、黄瓜用净水洗净，分别切丝，圣女果洗净对半切开，一起加盐、味精、卡夫奇妙酱、柠檬汁拌匀，堆放在生菜叶上即成。

黄瓜顺凤丝

黄瓜用净水洗净切柳叶片，加盐腌渍10分钟，用净水洗去咸味挤干。熟猪耳切细丝，用冷开水洗净沥干，与黄瓜片一起加盐、味精、麻油拌和装盘。

糟腌黄瓜条

盐水烧滚透，黄瓜洗净，放容器内，倒入盐水浸渍24小时取出晾干，香糟（食品一店有售）加花雕黄酒拌稀，倒入黄瓜中，密封，置冰箱冷藏室糟半个月取出，用冷开水洗净，切条，加白糖、盐、麻油拌和装盘。

葱油青瓜

黄瓜刨皮切滚刀块。油烧热，下葱花爆香，放入黄瓜煸炒，烹黄酒，加盐、味精，勾芡，淋麻油起锅装盘，撒熟火腿末。

翠玉青瓜

黄瓜顺剖开去籽洗净切丁，红尖椒去蒂和籽切丁。虾仁洗净，上蛋清浆，入四成热油锅滑熟捞出，黄瓜丁也过油。锅中留余油，下葱段、姜片爆香，放入红椒丁煸炒，烹黄酒，放入瓜丁，加盐、味精，下虾仁勾芡，炒匀，起锅装盘。

黄瓜炒籽虾

黄瓜洗净切柳叶片。雌带籽河虾，剪去须脚，入清水轻轻洗净沥干，入热油锅炒熟，放入黄瓜片稍炒，烹黄酒，加鲜酱、白糖、鲜汤煮熟，加味精，淋麻油，撒葱花起锅装盘。

黄瓜炒猪肝

黄瓜洗净切柳叶片，水发黑木耳洗净撕片，猪肝洗净斜批成片，加盐、味精、胡椒粉、酱油、黄酒、干淀粉拌和上浆，入六成热油锅滑油断生捞出。锅中留余油，下蒜片、姜片、葱段爆香，放入木耳和白萝卜片翻炒，烹黄酒，加蚝油、老抽、白糖、鲜汤，烧滚，放入猪肝，加味精，勾芡，淋麻油起锅装盘。

黄瓜腐乳炒鸡蛋

黄瓜洗净切柳叶片，白腐乳加卤捣成糊状。鸡蛋打散搅匀，葱花入热油锅爆香，放入鸡蛋液炒凝，下黄瓜片和腐乳，味精炒匀，起锅装盘。

木樨汤

黄瓜洗净切柳叶片薄，猪瘦肉切丝上蛋清浆，入沸水锅焯熟。水发黑木耳切丝，鸡蛋打散搅匀。清汤烧滚，放入木耳丝、黄瓜片、肉丝，再烧滚，加盐、味精，漂入鸡蛋液成蛋花，淋麻油，起锅盛汤碗。

地方风味

蚵仔面线

文 / 叶轻驰

在闽南，有这一句话，没吃过面线糊的人，就不算闽南人。面线糊是闽台一带盛行的小吃。由于当地盛产蚵仔，因此蚵仔面线是面线糊中最受欢迎的一种。

蚵仔面线的来源，是因为在早些时候，人们生活比较贫困。为了方便众人享用，经常把棉线搅碎，煮成一大锅，再加入营养丰富的蚵仔，于是就成了蚵仔面线。

蚵仔面线看似简单，但做起来很琐碎。食材有独鱼高汤、蚵仔、大肠、辣椒、蒜泥、乌醋等。至于面线，要选择那些久经水煮而不会融化的，才能保证有充裕的烹调时间，让面线将蚵仔和调料的滋味充分吸收。

煮之前，先用酱油、糖、葱将猪大肠熬煮两小时，捞起放凉后切成小块备用。再将生蚝用剪刀撬开后，将生蚝剥下，洗一下水，沾一层薄薄的番薯粉，用热水烫至八分熟后捞起备用。将鸡骨、排骨、柴鱼片一起放进锅里焖四个小时，即成高汤。锅内放两匙油，爆香葱头末、红葱头末，炒成金黄时加入过滤好的高汤，煮沸约五分钟后放入切短的鸡丝面，用中火煮五分钟，放入卤大肠和生蚝，再用一汤匙酱油、一汤匙糖调味，之后放入太白粉水勾芡，等蚵仔面线变得浓稠即可。食用时，加一点香菜末、蒜泥及黑醋或红酒醋，味道更佳。

蚵仔面线的优劣，取决于蚵仔的大小和新鲜度，拌太白粉水时，也要注意蚵仔的完成。猪大肠卤制的过程，以及与整碗面线的比例，也是好吃与否的关键。

一碗蚵仔面线，就这样寄托了闽台人的情思，让人垂涎三尺。

私房菜

宫保素鸡丁

文 / 胡克廷

我与被沪上烹饪界誉为“海派川菜泰斗”的吕正坤大师是好友，宫保鸡丁是吕大师的代表作，吕大师告诉我当年周总理在上海周公馆便宴爱国人士时，也喜吃宫保鸡丁；吕大师还告诉我烹宫保鸡丁的两个诀窍：一是要用干辣椒、醋和糖，才能烹出“宫保”糊辣香带荔枝味型之特色，不能用郫县豆瓣和泡辣椒，用郫县豆瓣烹成是“家常味型”，用泡辣椒烹成是“鱼香味型”，烹不出“宫保”的特色；二是一定要配油炸花生仁，上海人叫油余果肉，油余时花生仁要冷油入锅沸油出锅，待凉后质酥脆，热油入锅则易焦而不脆。我吃过吕大师亲烹的宫保鸡丁，其味之美难以忘怀。

我退休后常到超市买鸡脯肉，在家按吕大师教我之烹法，烹调宫保鸡丁；最近“抗生素鸡”、“激素鸡”等风波，闹得沸沸扬扬，令人“望鸡生畏”；我想起1959年国家困难时期，党的八届七中全会在上海锦江饭店举行时，周总理要锦江川菜大厨，以素代荤烹川菜。于是我想超市鸡肉不敢吃，尝试用豆制品素鸡来替代，在家烹了一道

“宫保素鸡丁”。

我是这样烹调的，干辣椒去蒂去籽切成小段，炒菜锅倒入约50克油，开煤气旺火，油六成热时，放入干辣椒炒成呈棕红色，放入十余粒花椒和约250克素鸡丁炒散后，加入约各5克的姜、蒜茸和葱粒炒出香味，然后倒入事先用约2克盐、20克红酱油、10克醋、5克糖、2克鸡精，加约30克淀粉和50克水调成的滋汁，待滋汁包裹素鸡丁，加入约50克油炸花生仁，翻炒几下即成，干辣椒我炒时用2根，也可按吃辣习惯，轻辣用1根，重辣用3根等。上海家常素鸡大多红烧，用“宫保”烹法别具风味，对辣有兴趣者不妨一试，调口味。



本版选图：晓夫