

食神会

本版选图: 晓夫

鲜香爽脆“小青虫”

文 / 吴翼民

一直认为莴苣是蔬菜中最有特色的一款——挺拔的身材,翠绿的茎叶,一刀下去便会濡出乳汁状的汁水,有点像割橡胶。曾在乡下看菜农在田里斫它们,有活杀之态,那乳白的汁像是娇嫩的泪滴呢。

莴苣,叶食之微苦而香,茎腌之爽脆而甘。故而每临春夏季节,只要莴苣上市,我总会三天两头购几柱回家,卸其叶煮菜饭或炒蛋吃,取其茎或切块或切丝腌食,用葱油一拌,出色,与尚未退市的笋组合成拌双笋,更加诱人;或切片与各种荤菜炒吃,最妙的是

掺在腌笃鲜内笃汤吃,渗透了鲜味和香味,展一抹翠绿,可谓色、香、味俱全;所以说,凡炒凡煲汤,只要有翠绿的莴苣加盟,必绿意可人,香气馋人。

莴苣之香脆是春天的香脆、田野的香脆、市井的香脆,所以上海人有“香莴笋”之称,苏州人又有“盘香莴苣”之名。苏州人所称的“盘香莴苣”实际上是经腌制晾干的莴苣,它还有一个别名叫做“小青虫”。

天气渐渐热起来了,田里的莴苣一个劲儿疯长,于是到了它在市场的“涌潮”期,大

家庭菜谱

鱼参-银鱼

文 / 茅伯铭



银鱼,又叫面丈鱼,清康熙年间,它与白虾、梅鲚合称为“太湖三宝”,并列为贡品。银鱼的可食率为100%,是营养学家所确认的长寿食品之一,被誉为“鱼参”。

银鱼性平,味甘,有滋阴补肾,宜肺止咳,宽中健胃,利水补虚和预防肠癌的作用。

葱油拌银鱼

银鱼洗净,水烧滚,下葱姜,煮2分钟,放入银鱼,加黄酒煮熟捞出沥干,加盐、味精、葱花入热油煸香,连油一起盛入银鱼中拌匀装盘,作冷盆菜。

香菜银鱼干

银鱼干入清水浸泡后洗净沥干,入热油锅炸成金黄色起脆捞出沥尽油,加盐、味精、香菜末、麻油拌和装盘作冷盆菜。

银鱼炒蛋

银鱼洗净沥干放碗中,加盐、味精、胡椒粉、黄酒,磕入鸡蛋打散。葱花入热油锅爆香,下搅匀的银鱼和鸡蛋,炒熟凝结,起锅盛入盘中。

韭菜炒银鱼

银鱼洗净,嫩韭菜拣洗净切段,水发香菇去蒂切丝。鱼、韭、菇一起入热油锅炒透成熟,加盐、味精调味起锅装盘。

银鱼烧豆腐

银鱼洗净,豆腐切丁用滚水烫泡。葱姜末入热油锅爆香,放入豆腐和银鱼,加黄酒,鲜汤,烧滚焖熟,加盐、味精调味后勾芡,淋麻油起锅装棋盘。

酥炸银鱼排

银鱼洗净,加盐、味精、胡椒粉、葱姜汁、黄酒拌匀,腌渍上味,用牙签一条条穿成串,拖上用面粉、鸡蛋调成的糊,揪上面包糠,入七成热油锅炸成金黄色捞出,用吸油纸吸去油装盘,跟泰味辣沙司蘸食。

炒双银

银鱼洗净,绿豆芽去头根洗净,红椒少许切丝,一起入热油锅煸炒成熟,烹黄酒,加盐、味精调味后起锅装盘。

面拖银鱼

银鱼洗净,加盐、味精、胡椒粉、葱姜末、黄酒拌匀。面粉加泡打粉、清水调成糊,放腌渍上味的银鱼,用竹筷挑起,入七成热油锅炸成金黄色捞出,用吸油纸吸去油装盘。用椒盐粉蘸食。

银鱼炒韭黄

韭黄拣洗净切段,银鱼洗净,与韭黄一起入热油锅炒成熟,加盐、味精调味后,撒少许熟火腿丝,起锅装盘。

发财银鱼羹

银鱼洗净,水发海参洗干净,入沸水锅加葱姜汁、黄酒焯水后捞出切丝,发菜少许用清水泡发洗净,水发香菇切丝,胡萝卜切细丝。锅中放高汤烧滚,放入所有原料,再烧沸煮熟,加葱姜汁、黄酒、盐、味精,勾薄芡,淋鸡蛋清,撒熟火腿末和香菜末,淋麻油,起锅盛入大汤碗。

滑炆银鱼

银鱼洗净加盐、味精、胡椒粉、黄酒、干淀粉拌匀上浆,入沸水锅烫熟捞出沥干。青、红、黄甜椒少许切丝,入沸水锅加油焯水后捞出,与银鱼一起加盐、味精、胡椒粉。生抽拌匀。葱丝入热油锅爆香,浇在鱼和椒丝上拌匀,装盘即可。

厨房提示

食物防霉方法种种

文 / 连淑兰

雨季到了,湿热的气候很适合各种细菌、霉菌的生长,容易造成食物变质腐败。下面介绍几种食物防止霉变的方法。

香肠: 只要用棉签蘸上少许菜油,均匀地涂抹在香肠表面,然后将其挂在通风较好的地方晾着,就可以防霉变。此方法也适用于肉类腌制食物。

干货: 香菇、木耳、笋干、虾米等干货最好放在密封的容器内保存,但不要让太阳直接曝晒。

黄酒: 黄酒变质后表面会飘一种膜状物质,味道发酸。可在黄酒内放几颗红枣

或黑枣,使黄酒既不变质,又可使味更香醇。

花生米: 将花生拣去霉烂及损坏粒,用清水淘净。用开水浸泡20分钟后捞出沥干,趁热撒上适量的精盐



地方风味

豆丝

文 / 苗连贵

豆丝,武汉的名小吃之一。豆丝姓“豆”?其实它的主料是米,其次才是绿豆。米一向不爱出头露面,从长出谷粒起,就在大田里低垂着头,做成食品后,自然也谦让地把姓氏推给别人了。如面窝,面窝也是以米为主,辅之以黄豆,这“面窝”二字,不知内情的人还以为与米不相干呢。

在不兑其他材料时,米才偶尔得以出头。譬如米粉,纯以米制成,但人们仍对米视而不见,只习惯叫“粉”。走进店堂,“老板,下碗粉!”宽粉、细粉、酸辣粉,米总是没有名分。稻米之乡,米称得上是所有小吃之母,博大而虚怀若谷。豆丝不妨也可叫作“米丝”?

我曾见人“打豆丝”:将米磨浆,按9比1的比例兑以绿豆,隆隆的磨声中,浆汁从石磨里争先恐后流出来。然后架大铁锅烧灶,火旺了,师傅舀一瓢浆在锅里,向四周抹开去,摊匀,盖上锅盖,两分钟后,一张豆丝面皮就熟了。双手

揭起,放在米筛上,置凉后,在案板上折迭成一本书,不消半日,就掇成垛,发出米和豆的“书香”。豆丝现做现卖。买回去,切丝——实际是切成条,一指宽。何以叫丝?顺口,荆楚人的习惯。

炒食是豆丝的基本吃法:锅里下油,油要重,豆丝喝油,少了入口干涩;下切好的姜丝、大蒜、小白菜或大白菜,拌以肉丝;炒至九成熟,豆丝入锅,加盐、味精、胡椒,不停地翻炒。一会,一盘香喷喷豆丝就可上桌了。豆丝晒干后,可贮藏一冬。干豆丝适合在冬天煮食,用高汤,加肉末、白菜,煮成糊汤豆丝。曾见乡里人,端着大瓷碗,蹲在屋

檐下,呼哧呼溜,吃得风生水起。

坊间炒豆丝最有名的,是武昌青龙巷的老谦记牛肉豆丝。老谦记选料讲究,用优质糯稻黄黏米和上等绿豆磨浆,配精牛肉,三镇闻名。毛泽东对武汉小吃情有独钟,品尝过汉口四季美的汤包和老通城的豆皮,赞不绝口。大革命时期,他在武昌办农民运动讲习所,住都府堤,与青龙巷近在咫尺,对老谦记的香辣牛肉豆丝一见倾心。新中国成立后,曾与李先念谈起,仍对之念念不忘。老谦记一度停业,1958年在李先念的关心下复业。

我老婆善烹饪。夫妻二人都上班时,中午一餐潦草,常以炒米粉、炒豆丝当顿。老婆炒豆丝并不马虎,以香菇、玉兰片、白菜,配里脊肉作浇头,炒熟后撒葱花,好吃至极!豆丝比米粉筋道,有嚼劲,吃时鲜香满口,食后留有回味。

平民的一餐,简便而又滋美,抿嘴咂唇间,舌尖上的幸福也就感受在其中了。

