

新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

食神会

河豚鱼和乌狼鲞

文 / 仇赤斌

一直以来,人们对河豚鱼争议很大,这是一个将极美与极恶合二为一的矛盾体。

河豚鱼也叫河鲀。活的河豚鱼很贵,记得在饭店里要一二百元一斤,因为有剧毒,需要有专门的厨师来制作。厨师将鱼从水箱里捞出时,这鱼会鼓起肚子,体型膨胀许多,像是生气的样子。其实这是它的自卫本能,在海中可以吓退掠食者。河豚鱼从斩杀、除内脏到加工完成,都是厨师一个人负责,据说他还要试吃第一口,没问题后才会上客人的饭桌。我以前在饭店吃过几次,河豚鱼多是拿来炖汤。那鱼肉洁白如霜,其味腴美。由

于胶质多,汤汁表面结了层薄膜,嘴唇会有黏糊感,那味道确实非常鲜美可口。

制作河豚鱼的厨师多是江苏江阴人,江阴人最喜欢吃这种鱼,也善于做河豚鱼。浙江的三门人也是此中高手。

日本人更是擅长吃河豚。一般的料理店可提供全席套餐,包括河豚鱼刺身、汆河豚鱼皮或河豚鱼皮冻、烤河豚鱼、炸河豚鱼、河豚鱼火锅,最后还有河豚鱼烩饭,喜欢喝酒的还可以点一杯河豚鱼翅酒。刺身最有河豚鱼的原味味道,一条河豚鱼经料理师精湛的手艺加工后,鱼肉薄如纸翼,摆成花卉和祥鸟的造型,放在一个大盘里,近乎于艺术品。

河豚鱼肉较其他鱼肉有嚼头,吃时夹2-3片,蘸一下调料,鲜不可言。调料是特制的,里面放有葱花和辣味萝卜泥,由柚子汁和醋调制。

在宁波,从冷冻厂直接买来的死去的河豚鱼却很便宜。单位门卫的老两口,会做河豚鱼的鱼鲞,据说其味甚佳。有次门卫老两口制作时,我观之,问之。见他们在剁鱼头到快掉下

时,顺便连鱼皮一起剥下,弃之不要。去内脏要小心,务必摘除干净,再多次漂洗,彻底除去血液,确保没有血水和内脏残留。这些部位都是有毒的,民间说法是:籽涨血麻眼睛酥。明代的《嘉靖江阴县志》在“鱼之属”中提到:“河鲀,凡腹、子、目、精、脊骨有毒。”江阴是吃河豚鱼最盛、最有名的地方。再把鱼身置于菜板上,贴着中间鱼骨,在鱼肉中来一刀,但不能全切下。翻至另一面,照法炮制。鱼肉张开后,像一把扇子,放在晾板上。晾板用纱网和木条组成,是镂空的。再把晾板置于铁架上,在太阳下暴晒。如果有阳光和大风,两天就够了。晒得越干,保存时间越长。门卫老两口是海边的居民,加工鱼鲞几十年了,自然可以放心。

这鱼鲞,宁波人称之为“乌狼鲞”。自己做的鱼鲞比买来的好吃,原味,也很干净,不会加一些不该加的东西。刚晒好的鱼鲞可以清蒸,韧而鲜,略有咸味,不蘸酱油也可以。而鱼鲞烤肉是宁波人过年时餐桌上的必备菜。做这道菜时,鱼鲞要在水中进行发泡,切块后和五花肉一起炖,时间要长,加酱油、料酒和姜葱。高温和长时间炖煮,会使得河豚鱼中残余的毒性完全消失。起锅后,那香味令人陶醉,鱼香和肉香浑然一体,口感更是一绝,鱼肉的紧致,猪肉的劲道,还有那猪肉的油脂和河豚鱼的胶质混合在一起,米道交关好(味道非常好)。

家庭菜谱

小暑鳝菜最补人



俗话说:“小暑黄鳝赛人参”。眼下正是吃黄鳝的好季节。

【瓜皮汁炒鳝鱼】

西瓜皮洗净后压成汁,用纱布滤液待用;鳝鱼剖杀洗净切成片后用芡粉、盐、鸡蛋清、西瓜皮汁一起调匀;用糖、味精、胡椒粉、芡粉、高汤和西瓜皮水兑成汁;锅烧热后放入猪油,七分热时,倒入鳝鱼片翻炒,熟后倒入漏勺,原锅重放火上,加少许猪油,将切细的辣椒、葱末、姜丝、蒜片一起下锅翻炒,再把鳝鱼片倒入炒匀;将兑好的汁倒入锅中,最后加醋翻炒均匀,熟后起锅装盘。特点:解暑祛湿。

【炆虎尾】

将洗净的鳝丝放入冷水锅里,上火烧开后加料酒,水滚开后再用小火煮2分钟后用漏勺把鳝丝捞出,沥干水放入盘中,加入烧过的酱油,再加入味精、姜末、麻油和胡椒粉拌和,炒锅上火,放入熟猪油烧熟,下蒜泥,起锅浇在鳝丝上即成。

【炖鳝酥】

将洗净的鳝鱼肉切成斜块;猪肉切成片;炒锅置旺火上烧热,倒入花生油烧至八成热时,放入鳝块,炸至金黄色后用漏勺捞出;将鳝块、肉片、姜片、葱白段、酱油一起放入砂锅中,舀入猪肉汤,加黄酒,置旺火上烧沸后,再加糖,盖上锅盖,改用小火炖至鳝肉酥烂。炒锅烧热,放少许油,至五成热时,放入蒜瓣炸焦,倒入砂锅即成。

【陈皮鳝片】

鳝鱼片洗净后切成段,干辣椒切成2厘米长短;陈皮用温水泡软;炒锅上火放入油,烧至4成热时将鳝片入锅稍炸即捞出沥油;锅内留少许油,少许花椒下锅稍炸捞出;把干辣椒下锅稍炸后将陈皮、葱、姜一起下锅稍炸,加入酱油、黄酒,把鳝鱼片和葱、细盐、白糖一同入锅烧开;再用文火焖烧,待卤汁收稠,加味精即可盛起装盆上桌。

【三丝鳝丝】

先将洗净的芹菜、洋葱切成细丝,香菜去根,洗净切成细末;用湿淀粉、酱油、糖、味精、盐、胡椒粉调成卤汁待用;鳝丝用油爆一下,捞出沥油;将猪油放入锅烧热,再倒入鳝丝炒几下,加芹菜丝、洋葱丝再炒几分钟,加入卤汁,颠翻几下,倒在盘中,撒上香菜末即可装盆上桌。

【生爆鳝背】

将活杀去骨洗净的生鳝背切成长方块,用酱油、酒、葱、姜浸一下后捞出;烧热锅,加油烧至八成热,放入鳝背,炸干水分捞出稍凉;再重新热油锅,复炸鳝背成金黄色卷起时,捞出沥油。锅内留底油煸炒蒜片、猪肉、芹菜,略炒后加入肉汤,将鳝背倒入,用中火煮约一刻钟,待鳝肉发松,再放酱油、酒、盐、味精等略炒即成。

【鳝背炒菠菜】

将洗净黄鳝批成小段;把黄酒、酱油、糖、味精、胡椒粉浸在碗里;锅烧热加油,六成热时下鳝背搅散,用漏勺沥油,锅内放葱、姜末煸香,倒入鳝背,将小碗调料倒入,翻炒均匀即起锅;洗净菠菜入油锅快速焯炒,加盐、味精,炒熟,即盛起摊装盘中,并将鳝背倒在菠菜上面。

【鳝筒咸肉汤】

洗净鳝筒切成段;咸肉切成片下开水锅焯水后捞出;油锅烧热,放姜片、葱段煸香捞出,倒入鳝筒略煎取出,油锅内放凉水和咸肉片,用文火烧开后,放入料酒,转中火焖烧10分钟,加入鳝筒、盐,再烧20分钟,加味精即可装盆。李德复



煮妇经

夏令话糟货

文 / 茅伯铭

夏天是各种冷菜最风光的季节,除了白煮、盐水、凉拌、冰冻等一般方法外,用香糟酒制作冷菜,因其糟香浓郁,咸鲜适中总是能在此季独领风骚。

糟货的制作方法并不复杂,一般多为熟糟法:隔天调糟卤,取一份香糟(食品店或静安粮油六店有售),加二份清水,几粒茴香,一块桂皮,三调羹糖桂花搅拌均匀,浸渍24小时,放洁净的白布袋中吊起,滴出卤汁,呈琥珀色的糟卤,烧滚,冷

透。当天烧好的鸡汤或肉汤,撇净污油,加白酒、花雕黄酒、盐、白糖、味精、胡椒粒,等冷透后,加上糟卤,就称为香糟浸卤。

将煮熟的荤素食材,如:猪爪、猪耳、猪尾、猪肚、猪舌;凤爪、鸡翅、鸭胗、鸭膀、猪肥肉、油炸的小黄鱼、带鱼及毛豆、发芽豆、花生、油煎的素鸡等。分别放入香糟浸卤中,放入冰箱冷藏室中浸渍4-5小时入味取出改刀装盘。

糟货的制作的卫生要求很高,食材必须新鲜,洗干净,煮熟煮透;食具容器必须洗净用滚水烫泡,砧板刀具必须用滚水烫泡消毒。糟货必须现制现食,最好不要过夜。

本版选图:依菲



厨房提示

发芽大蒜能吃吗

文 / 崔嵘

大蒜好处多多,作为辅食,它可以开胃提神;作为食物,它有杀菌解毒的神奇功效。大家都知道,土豆发芽之后有毒,是不能吃的。那大蒜发芽之后能吃吗?

在室内阴凉通风处存放的大蒜发芽后可以吃;但在阳光照射到的地方存放的大蒜,发芽时大蒜表面会变绿,这样就产生了生物碱,最好不要吃。

大蒜收获以后,休眠期一般为2-3个月。休眠期过后,在适宜的气温下,大蒜便会迅速发芽、长叶,消耗鳞茎中的营养物质,导致鳞茎萎缩、干瘪,食用价值大大降低,甚至腐烂。所以说,发芽了的大蒜,虽然可以吃,但因其营养消耗,食用价值大打折扣。



料理台

自制杨梅酒

文 / 白金

初夏,是杨梅大量上市之际,此时正值百果凋零,故其独享盛誉。杨梅除鲜食外,还可泡酒,不仅是一种别具风味,开胃提神的饮料,还可和胃止咳,治脾胃功能失调,霍乱吐泻,痢疾等症,对人体有一定补益作用。

杨梅酒的制作方法很简单,将杨梅用盐水浸泡15分钟,再用净水洗净沥干,放入洁净消毒过的大口瓶或瓷坛内,按一层杨梅一层冰糖的顺序码放,倒入高浓度白酒浸没,密封后,置阴凉通风处,每隔三日摇晃一下瓶子,约半月余即可食用。

杨梅、白酒和冰糖配比的比例一般为4:5:1,但白酒一定要没过杨梅2厘米,这样杨梅才不会变质;杨梅须选个大,果肉紫红色,光亮,手感凉爽的新鲜优质杨梅;白酒最好选用45-60度的清香型纯粮酿造的优质白酒,酒精度不能低于35度;容器必须洗净擦干,使用前,先倒些白酒进行消毒。喜欢吃酒中的杨梅,只需浸泡7天就可取出食用,喜欢饮酒的,杨梅酒需酿制15-25天,超过一个月的酒会带有杨梅核的苦味,长时间浸泡的杨梅和酒宜作药用。

