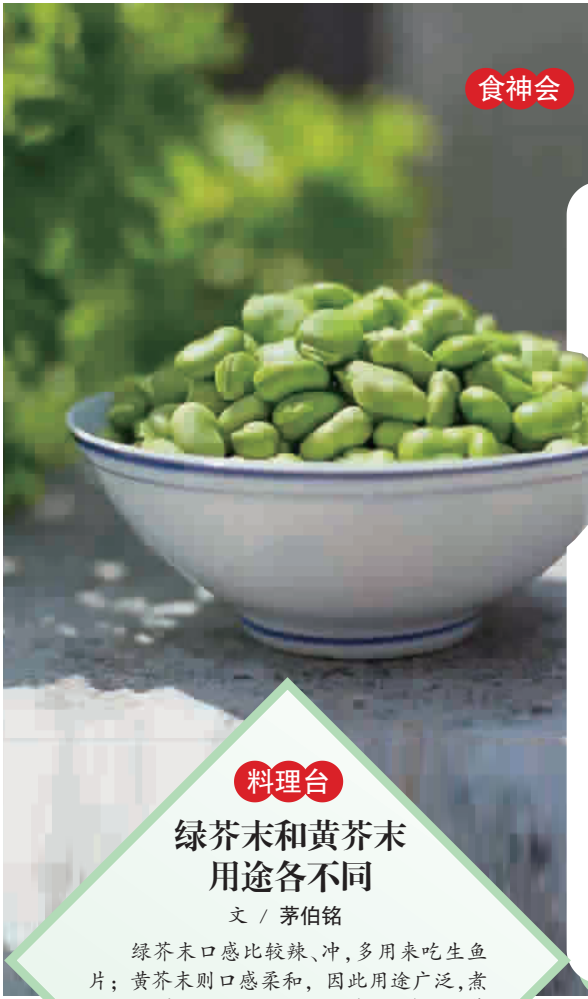




食神会

蚕豆的江湖

文 / 苗连贵

蚕豆缘何姓“蚕”?元代的《农书》说:蚕豆“蚕时始熟”,养蚕时节成熟;《本草纲目》则说:“豆荚状如老蚕”。由是,蚕豆与蚕“攀”上了亲。

记忆中,蚕豆是儿时的当家零食。那种用油沙炒熟,肚子裂开一条缝,吐出一抹黄瓢的枯蚕豆,嚼在口里最是香酥。常有卖炒货的零担来巷子里转悠,枯蚕豆1分钱一竹筒,竹筒如酒杯大小,看似堆得冒尖,其实不过二三十粒而已。

成人后,进厂当了工人。当年工厂建在远郊,附近是一望无际的蚕豆地。我们几个年轻人住厂,与乡人订有“君子之交”,他们求我们修农具,我们则有权摘他们地里的蚕豆。这有点像《社戏》里双喜他们摘六一公公罗汉豆的光景。罗汉豆即蚕豆。

我们常于午睡醒来后,嘴里寡淡,便去蚕豆地里摘豆。蚕豆地里有一股子好闻的青气,豆荚直翘翘站满豆棵,密密实实的,只需捋几把就够了。鲜蚕豆的吃法可以简约到除油盐外,再无须任何作料。回来用草把子烧灶,油盐一炒,喷香,盛在陶瓷钵里,用手沾着打白口吃,热热的,软糯酥烂,透着田垄的野香,这是我舌尖记忆

中最富乡土野趣的点心。

蚕豆做菜极佳。汪曾祺在《食豆饮水斋闲笔》中说:“北京人是不大懂吃新鲜蚕豆的。北京人爱吃扁豆、豇豆,而对蚕豆不赏识。”南方人却大都偏爱蚕豆,尤其是鲜蚕豆。刚上市的鲜蚕豆嫩,鄂地称之为青米豆,以之炒雪里蕻,略多搁点盐,咸津津的,最是下饭。《随园食单》里说:“新蚕豆之嫩者,以腌芥菜炒之,甚妙。随采随食方佳。”又说:“芥菜即雪里蕻。”原来这种吃法古已有之。

蚕豆还有多种吃法:将老蚕豆油炸,壳炸裂如初开的兰花,亦如美人的兰花指,面上撒点细盐,这就是兰花豆。兰花豆的价钱比花生米还亲民,旧时穷人用兰花豆下酒最宜;孔乙己去咸亨酒店吃酒,唯一的下酒菜是一碟茴香豆,其实就是蚕豆,用桂皮、八角、花椒、干辣椒、盐和豆煮熟就是了;豆瓣酱大约是四川人的原创,我炒菜以之提味,菜出锅,鲜香无比;剥去蚕豆皮,只要里面的豆瓣,与鸡蛋或里脊肉同炒,则是平民菜中的上品,一下就把蚕豆的身份提高了。

不管怎样侍弄,蚕豆都是属于江湖的。自古及今,蚕豆似乎从未上过豪宴,也从未在平民的盘碗中消失。

料理台

绿芥末和黄芥末用途各不同

文 / 茅伯铭

绿芥末口感比较辣、冲,多用来吃生鱼片;黄芥末则口感柔和,因此用途广泛,煮菜、炖菜都可以放。从口味上来说,芥末与酱油是“最佳搭档”,除了酱油以外,可以在调芥末的时候挤些柠檬汁,其酸酸甜甜的味道可以缓解芥末的辛辣和冲鼻味。

地方风味

永平美饌黄焖鸡

去年,我得空至大理一游。尝了尝当地著名的永平黄焖鸡。

作为一方名菜,永平黄焖鸡的选料讲究。鸡必须选散养的永平山区土鸡,且公鸡须得是刚打鸣的,母鸡也要刚下蛋的,这样才能确保鸡肉特有的香味。

永平黄焖鸡的烹制并不复杂。将鸡宰杀洗净,剁成小块,加盐、酱油拌匀。菜籽油入锅,烧热后投入鸡块,炒至鸡肉发白时,加入酱油,再配以白酒、精盐、香葱、干辣椒、草果、大蒜、生姜等十几种佐料爆炒,而后添上一瓢鸡汤,盖上锅盖,焖至鸡肉发黄,揭盖略翻几下,一盘金黄灿灿的黄焖鸡便可闪亮登场了。

火候的拿捏是烹制这道菜的关键要点。永平黄焖鸡最突出一个字就是——快!将一只飞奔的仔鸡收拾成一盆香喷喷的黄焖鸡,仅需15分钟。火候不到,熟不透,不入味;火候过了,则口感发柴。只有用旺火炒焖,才不会失其真味!

永平黄焖鸡的佐料,一直被不少人视作神秘之物,认为炒家会用一些特殊的秘制香料。其实不然,烹饪黄焖鸡,所需无外乎干辣椒、花椒、草果、大蒜、酱油等最常见的佐料。关键是质量要保证(一般用地产),搭配比例要适中,至于味精

和一些新型复合调味料是绝对不会用的。

在永平吃黄焖鸡,每个人的胃口就和千年前的马帮们没什么大的区别,因此盛菜的器皿硕大,我们当天的黄焖鸡就是用一个巨型菜盆端上来的。

看那盆中之物,一寸大小鸡块,块块金黄,卧在浅咖啡色的汤中,显得格外鲜亮。加之嫩白的葱段,碧绿的香菜,鹅黄的姜片和艳红的辣椒,乍看去,俨然缤纷落花,被师傅一不留神撒在了盆里。

用筷夹一块鸡肉入嘴,只觉满嘴的鲜、嫩、香、辣。鲜嫩是鸡的味道,香是佐料的味道,而辣则是辣椒的味道,无一例外都是本真的味道。这些味道,经过精心烹制,都融进了鸡块里,那口独特的芬芳会经久不散,殊为神奇的美味体验。

文 / 钟颖



风情厅

自制桃花醉

前些时间热播的电视剧《三生三世十里桃花》里面的桃花醉,最是让人渴念。要说起这个桃花酒,在桃花盛开的季节当然是要想到这个。

做法:采用少许新鲜桃花花瓣,将采集的桃花浸泡在淡盐水中清洗,洗净之后浸泡一段时间之后,将桃花捞出去水沥干,备用。先铺一点冰糖,然后再开始将桃花一点一点放进瓶中。桃花带些苦涩,加糖是必要的。然后加酒直至淹没桃花;浸泡于一斤白酒瓶内密封,密封七天,一周后即成桃花美酒即可享用。桃花味甘、辛,性微温,桃花泡酒具有活血行瘀、祛斑美容的功能。成人每天饮用一次,但每次不宜多饮。

泡桃花酒要选用花苞初开的鲜桃花,冲洗掉上面的浮尘后再晾干待用,把桃花上面的生水晾干就可以了。

文 / 隼秀

食门槛

白灼虾或盐水虾怎么煮

从菜场买回来的活虾,洗净后应该放入沸滚的水锅中,加葱姜、黄酒(盐),用旺火煮约6分钟即成。这样煮出的虾够熟又最好吃,关键是水要多,沸滚下锅,火要旺,一次成功。若一次未煮熟,重新回锅煮熟,味道就不好吃了。文 / 伯铭

家庭菜谱

早春马兰吃当时

文 / 李德复

马兰,辛平。清热解毒,有食疗药膳作用。而清明节前后半个月马兰最适宜作为菜蔬食用。

【凉拌马兰】

马兰洗净后下沸水锅焯熟后切成细末;豆腐干切成细末;开洋涨泡后切成末;放在一起拌和,加酱油、糖、味精、麻油一起拌和。是理想的下粥佐食菜。

【鲫鱼怀“珠”】

鲫鱼剖杀洗净后沥干水分备用;马兰洗净焯熟后捞起切碎成末;拌入猪肉糜中,打入一只鸡蛋液搅拌均匀后嵌入鲫鱼腹中,入油锅煎至鱼身金黄皮起皱盛起,锅留底油,将煎过的鲫鱼复入锅,加水发黑木耳、金针菜同煮;加酱油、盐、糖、味精,用高汤勾兑水淀粉薄芡汁倒入,淋香油、撒葱花起锅。

【红烧马兰球】

马兰洗净后入沸水锅焯熟后切成细末,拌入猪肉糜、盐、酱油、味精、鸡蛋液,少量面粉搅拌上劲后,捏成一只只马兰球,入油锅余至金黄盛起沥油;锅留底油,复入马兰球,用高汤勾兑水淀粉薄芡,淋香油、撒香葱起锅。

【马兰炒豆腐干丝】

香豆腐干切成细丝洗净备用;马兰洗净后,入油锅煸炒断生,后倒入豆腐干丝一起翻炒,加用水淀粉、盐、酱油、糖、味精勾兑的薄芡汁,起锅前撒葱花、淋香油上桌。

【马兰炒蛋】

马兰洗净后入沸水过焯熟后切成细末;鸡蛋或鸭蛋打成蛋液,蛋液中拌入马兰细末;起油锅倒入蛋液炒熟或块状;后盛起,锅留底油,倒入洗后切成梭子块的竹笋煸炒断生后,倒入蛋块,加酱油、盐、味精、糖翻炒,出锅前淋上水淀粉勾的薄芡汁,撒香葱上桌。

【马兰炒肉片】

马兰洗净备用;猪肉洗净后切成片,起油锅煸炒猪肉片断生后盛起;锅留底油,倒入马兰生炒,断生后倒入肉片,加盐、糖、味精翻炒均匀后,倒入用水淀粉勾的薄芡,出锅前淋香油、撒葱花上桌。

【马兰嵌油豆腐】

马兰洗净后沸水焯熟挤去水后切成细末,拌入猪肉糜中,嵌入油豆腐中;起油锅煸炒洗净切碎的白菜断生后,加水倒入做好的油豆腐同煮,加盐、味精、葱花调味后上桌。

【马兰肉末豆腐】

马兰洗净后入沸水焯熟后剁成细末;猪肉洗净后剁成肉糜;入油锅一起翻炒断生后,倒入焯过水的豆腐同煮,加酱油、盐、糖、味精调味,临出锅前,倒入水淀粉勾的薄芡,撒葱花、淋香油出锅。

