

煮妇经

烹饪时
巧用小苏打

文 / 刘民放

小苏打，即碳酸氢钠，人们常用它来参与烹饪，由此制作的菜肴嫩滑光亮，入口鲜美。如制作牛羊肉，将其切成薄片或丁条等形状，另用小碗盛放一定浓度的小苏打水（差不多每1000克水6克小苏打），将肉片放碗内浸泡约10分钟，捞出沥尽水，再加蛋清淀粉糊挂浆，放入油锅内炒或炸。用此法处理的牛羊肉至嫩无渣。当然猪肉也可照此处理，效果更佳。

此外，它还能使绿叶菜保持碧绿的色泽。绿叶菜在焯水时，如果加入适量的小苏打，就能中和掉绿叶菜受热后释放出的使菜叶发黄的叶绿素，从而使绿叶碧绿且至熟不黄。但是它的用量一定要严格加以控制，不能超过水的0.6%，否则对维生素C有较大的破坏。



本版选图：晓夫



食神会

鳝味“六一”

文 / 郭华悦

每次想起儿时的“六一”，鼻尖总似乎能闻到隐隐约约的气味。

这气味，来自于黄鳝。那会儿，乡间黄鳝，再常见不过。“六一”那天，上午到学校里参加活动，下午放假。于是，回家后，孩子们便相约，一起去捕黄鳝。

物质贫乏的年代，乡间的一草一木，花鸟虫鱼，都是孩子们玩乐的对象。而“六一”前后，天气渐热，处处可见黄鳝的踪迹。捕黄鳝，便成了孩子们每年雷打不动的“六一”节目。

用手抓黄鳝，不是容易的事儿。黄鳝特别滑溜，抓住后，一个不留神，又让其逃之夭夭。后来，孩子们便想了个办法，编一个竹笼子，胳膊粗细，一头窄，一头宽。窄的那头，是密封的。孩子们把竹笼子放到黄鳝经常出没的地方，串上黄鳝最喜欢的蚯蚓，守株待“鳝”。不一会儿，贪嘴的黄鳝便从开口的宽口处钻了进去，却因为不能逆流，而被困在竹笼中，这么一来，抓黄鳝就变得轻松了，半天工夫收获颇丰。

提着一篮子的黄鳝，回到家里，迎接孩子们的，是大人们灿烂的笑容。其他时

候，孩子们的游戏，常常会招来大人的责骂。

到了晚上，大人把黄鳝洗净，小的划鳝丝，放入青椒炒，大的黄鳝切段红烧或炖汤。黄鳝肉质肥美，营养丰富，不管是蒸还是炖，都是绝佳的美味。满满一桌黄鳝佳肴，为“六一”这天，画上了一个圆满的句号。

简单的年代，人心也特别知足。黄鳝的美味，就让那会儿的“六一”，充满了乐趣和感恩。

家庭菜谱

家宴菜

文 / 茅伯铭

在家与亲友小聚，不妨自己进厨房，做些时令风味家常菜，也是种享受。

冷盘

【拌三笋】
竹笋嫩段煮熟，切滚刀小块，芦笋嫩段，入沸水焯熟切2厘米斜段，莴笋削皮，切滚刀小块，加盐腌渍10分钟，用冷开水洗去咸味沥干。三笋一起加盐、味精、麻油、少许胡椒粉拌和装小盆。

【水芹拌果仁】

花生米入水锅加盐、茴香烧滚煮熟，成盐水花生；水芹菜洗净切段，入沸水锅煮熟捞出，红油辣椒少许去籽切末。水芹菜、盐水花生、辣椒末一起加盐、味精、麻油拌和装盘。

【五香烤鱼】

凤尾鱼洗净，加黄酒、酱油、胡椒粉拌匀，逐条入热油锅炸至酥松起香。锅中留余油，下葱段、姜末、茴香、香叶煸香，加清水烧滚，放酱油、白糖煮成汁，熄火，加味精，放入炸好的凤尾鱼，腌渍入味，捞出撒五香粉，装盘。

【碧针银线】

熟猪耳切细丝，用冷开水洗净沥干。香菜去叶取嫩段用净水浸洗沥干，与猪耳丝一起加盐、胡椒粉、味精、橄榄油拌和装碟。

【泰味凤爪】

肉鸡鸡爪剪去爪趾洗净焯水后再洗净，入水锅，加葱姜、黄酒烧滚焖酥捞出，趁热拆去爪骨，用净水洗净，锅中放清水，加拍碎的大蒜末、香叶、盐烧滚，煮10分钟，加白糖、鸡精、白醋，挤入柠檬汁，成浸汁，放入鸡爪，浸渍入味，加切成细丝的柠檬、红椒粒拌匀装碟。浇上少许浸汁即成。

【蔬菜色拉蛋卷】

鸡蛋打散搅匀，摊成薄蛋皮，成长方形（边角料切丝另作他用）。球形生菜、紫甘蓝、黄瓜、胡萝卜、冰草分别用净水洗净切丝。红、黄甜椒切丝，绿豆芽去头根入沸水锅焯水。所有蔬菜一起加盐、味精，加卡夫奇妙酱、橄榄油、少许白醋一起拌和成蔬菜色拉，放蛋皮中紧卷成长卷，改刀成2厘米长的斜段装盘。

热菜

【青豆瓣炒香肠】

蚕豆剥壳去皮取青豆瓣焯水，香肠蒸熟冷透切薄片。姜末、葱花入热油锅爆香，放入豆瓣香肠片炒透，烹黄酒，加盐、味精调味起锅装盘。

【盐水白米虾】

白米虾洗净，清水烧滚，加葱姜盐煮3分钟，放入白米虾，加黄酒煮熟捞出白米虾盛入烩盆，加味精、胡椒粉，浇上原汁即成。

【爆炒腰蛤】

腰蛤用淡盐水浸一天，吐尽泥沙洗净。剁末的豆豉和葱姜蒜末入热油锅煸香，放入腰蛤炒透，烹黄酒、清水，烧滚煮熟，加盐、生抽、味精、少许白糖调味起锅装盘。

【螺肉烧鸡块】

田螺用清水浸养洗净，入沸水锅烫焯断生捞出，用竹签挑出螺肉，加盐揉搓洗去黏液。嫩草鸡腿洗净切焯水。葱段、姜片入热油锅煸香，放入鸡块和田螺肉炒透，加黄酒、酱油、蚝油、白糖、鲜汤烧滚焖熟，加味精，勾芡，淋麻油起锅装盘。

【黄鳝竹笋烧肉】

黄鳝宰杀剖腹去内脏，斩去头尾，用滚水烫泡去黏液洗净，改刀成段。五花肉刮洗净切块，焯水后再洗净。竹笋嫩段焯水后再切滚刀块。葱结、姜片入热油锅煸香，放入肉块、鳝段、笋块炒透，加黄酒、酱油、冰糖烧至上色，加清水烧滚焖1小时，拣去葱姜，收浓卤汁，加味精，勾芡，淋麻油，起锅装盘。

【枸杞头炒肉丝】

枸杞头洗净，竹笋嫩段焯水后切丝，猪腿肉切丝上蛋清浆，入热油锅煸炒断生盛起。锅中留余油，下枸杞头和笋丝炒透，加黄酒、鲜汤、盐、少许白糖煮熟，下肉丝，加味精炒匀起锅装盘。

【黄鱼腌笃鲜汤】

咸小黄鱼、鲜小黄鱼，分别刮鳞去鳃除内脏洗净，用干布吸干，入热油锅两面煎黄，加葱段、姜片，烹黄酒，放入鲜汤，再放入焯水后切成滚刀块的竹笋嫩段烧滚煮至汤浓白、鱼熟，放胡椒粉、味精调味，起锅盛入汤碗即成。

