



食神会

红腰豆

文 / 陶琦

豆类当中,我最喜欢红腰豆的样子。椭圆的身形,光溜溜的,与被水流冲刷成的玉籽料相似,中间又略往内收,构成一道优美的弧线,呈现出一种曲线玲珑的形态。尤其是深红色的表皮,如同带有釉面的钧瓷,洋溢着内敛与奔放的双重韵味。

到了夏天,几乎家家都会煲绿豆糖水,煮的时候加入少许红腰豆,能够增加粥底的浑厚感和黏稠度,是接受度很高的夏令甜品。但我更爱香港人的做法,把红腰豆与银耳泡发,用椰浆和冰糖煮至软烂,冰镇后作为宵夜,清润甜美,口感细腻,绵长清新,是忙碌一天之后的完美收幕。

红腰豆源于南美,从它激情如火的红色,令人马上联想到广袤的亚马逊丛林,那些由明媚阳光,以及肥沃土地滋养出来的美丽植物。但红腰豆进入中国人的食谱,却带有几分解构主义的色彩。因豆子呈肾形,与腰子相似,色彩又殷红似血,在以形补形的民间食疗谱系中,被寄予带有强腰、补血的功能。所以红腰豆的很多吃法,都是围绕这一主题进行的,代表着简洁明快的食补方式。

如粤式药膳中的当归粥,红腰豆与其他食材搭档,就是利用不同功能的食物调养身体的“生命组合”。还有很受女性追捧的甜点红腰豆蒸木瓜,两者一红一黄,色彩搭配完美,口感温软香甜。但是,食补并不是对红腰豆的角色做出固定,相反更是一种解放,是令红腰豆具有腾跃拓展、广阔发挥的更大场所。

猪尾花生煲是平民菜式中的经典,把花生改换成红腰豆,同样也能够愉悦人的味蕾。红腰豆事先泡软,把猪尾放在火上烧掉表面的毛,剁成段,下锅用姜酒煸炒香,再转到沙煲里加水与红腰豆同煲。及至火候足美,猪尾已呈半酥融状态,富含胶原质的汤汁都是浓黏的,吸附了油脂的红腰豆吃起来软糯可口,满嘴飘香。如果想吃得清淡一点,用红腰豆与甜玉米粒、虾仁同烩,再添少许胡萝卜丁与西兰花增色,不仅色彩赏心悦目,嫩香鲜甜的味道,也是一等一的。或者用红腰豆炒酸菜牛肉,以干椒红油炒得香香辣辣的,用来下饭,也很能赢得人们的欢心。至于这种信手而为也能烹出的好味道,最能彰显食材的格局大小。

药膳房

文 / 郭旭光

甜瓜子治腰腿疼痛

甜瓜子 90 克,酒浸 10 日,烘干研为细末。每次服 10 克,空心酒下,每日 3 次。

甜瓜子治肺脓疡痰多

甜瓜子 15 克,白糖 15 克。共捣碎研为细末,开水冲服,每日 1~2 次。

瓜蒂散治有痰咳不出

将甜瓜蒂(炒黄)和赤小豆研成细末,和淡豆豉一同煎,可以吐出壅塞在膈上的痰涎和食滞。具体方法是:取甜瓜蒂 4 克,赤小豆 6 克,淡豆豉 5 克。把这几种植物研成末,水煎分两次服下。但是如果服一次后就吐尽痰液了,就不要再服了。

黄瓜籽治水肿小便不通

黄瓜籽 30 克,捣烂,水煎服,每日 2 次。15 天为 1 个疗程。服药期间忌食咸食及生冷食物。

本版选图:依菲

厨房提示

如今,市场上的啤酒种类繁多,有生啤酒、熟啤酒、低醇啤酒、无醇啤酒等,而这些啤酒所含的成分不同,所以喝啤酒也要因人而异。

生啤酒 比较适合瘦人饮用。生啤酒(鲜啤酒),是没有经过巴氏杀菌的啤酒,由于酒中的活酵母菌在灌装后,在人体内仍可以继续生化反应,喝了很容易使人发胖。另外生啤酒中的鲜酵母可以促进胃液分解,增进食欲,加强消化,增进营养。

熟啤酒 经过巴氏杀菌后的啤酒就成了熟啤酒,因为啤酒中的酵母已被加热杀死,不会继续发酵,稳定性好,不会在胃中继续繁殖,所以胖人饮用较为合适。

低醇啤酒 低醇啤酒适合从事特种工作的人饮用,如驾驶员、演员等。低醇啤酒含有多种微量元素,具有很高的营养成分,人喝了这种啤酒不容易“上头”,且能满足爱酒之人的酒瘾。

无醇啤酒 无醇啤酒的糖化麦汁的浓度和酒精度比低醇啤酒还要低,无醇啤酒的营养同低醇啤酒一样丰富。因为它酒精浓度特别低,所以适合妇女、儿童和老年体弱者饮用。

运动啤酒 运动啤酒除了酒精含量低以外,还含有黄芪等中药成分,能加快运动员在剧烈运动后恢复体力的速度。

哪款啤酒适合你

文 / 王小溪



家庭菜谱

素食调胃口

文 / 茅伯铭

冷盆

【素火腿】

泡发香菇的汁水,过滤后放入锅中,将姜末、酱油、白糖、黄酒烧滚,再放五香粉、味精,放入撕碎的豆腐衣,浸 10 分钟,使汤汁全部吸入豆腐衣后,加麻油拌匀,放入洁净的布中,紧紧卷包成直径 6 厘米,长 15 厘米的圆柱形,再用纱绳捆扎紧,蒸 3 小时,取出冷透拆开,成素火腿,顺长一切二,再切成薄片装盘。

【素白宰鸡】

薄百叶放食碱水浸泡发白至软滑取出,放清水漂洗去除碱味。茭白丝、鸡腿菇丝入热油炒透,加盐、味精调味后勾芡,冷透后成馅。将二张处理后的百叶摊开,放上菇丝馅,包成宽 8 厘米,长 16 厘米,厚 2 厘米的长方包,放盘中蒸 5 分钟,冷透,放平底锅中炸煎至乳黄色捞出。锅中留余油,下鲜汤、盐、五香粉,烧滚,放入炸好的素鸡,小火煮 10 分钟,加味精,取出冷透后改刀成长方条,排放在盘中。

【素爆鱼】

清水烧滚,加葱姜浓汁、黄酒、味精、盐,放入豆腐衣浸湿取出,一张张整齐叠在一起,卷成直径 6 厘米,长 15 厘米的圆筒状,用白布紧紧卷包,纱绳捆扎牢,蒸 2 小时后拆开,切成一厘米厚的片,成素爆鱼胚。葱结、姜片、茴香、桂皮、香叶入热油锅煸香,加清水、老抽、白糖、黄酒烧滚煮 5 分钟,加五香粉成爆鱼浸卤。素爆鱼胚入八成热油锅炸成金黄色,捞出趁热放入浸卤汁,浸渍入味捞出,涂上麻油,改刀成小块装盘。

【素鲍鱼片】

白灵菇洗净,入锅加浓鲜汤、黄酒、盐、葱姜、鸡精烧滚,小火焖 1 小时,盛起浸在卤汁中,食用前取出改刀成片装盘。

热菜

【翡翠虾仁】

铁棍山药洗净切成 2.5 厘米的段,用小刀雕刻成虾仁状,放清水加白醋浸泡,防止氧化变色,再洗净,入沸水锅,焯水后捞出,入冷水激凉,用洁布吸干,加盐、味精、黄酒、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆,入五成热油锅滑油。锅中留余油,下青豆煸熟,加黄酒、少许鲜汤、盐、味精,放入素虾仁,勾芡,淋熟油起锅装盘。

【煮干丝】

大方豆腐干批切成薄片,再切成细丝(越细越好),用滚水烫泡 3 次,去除豆腥味。水发香菇丝、熟笋丝、姜丝、鸡腿菇丝、素鲍鱼丝和干丝入热油锅煸炒后加鲜汤烧滚,煮至汤色浓白,加盐、味精调味后盛入烩盆中,加炒熟的素虾仁点缀,撒上素火腿丝即成。

【三鲜烩海参】

水发黑木耳洗净切成末,加面粉、盐、味精、姜末、鸡蛋拌成厚糊。将糊放在左手掌心,用竹板将厚糊刮成中指状下热油锅炸定型成素海参。锅中留余油,下葱段、姜片爆香,放入水发冬菇片、素鸡片、熟笋片、花菜朵、青椒片煸透,加黄酒、生抽、盐、白糖、鲜汤烧滚,再放入素海参,稍煮后加胡椒粉、味精调味后勾芡,淋麻油起锅盛入烩盆。

【响油鳝丝】

水发大香菇去根洗净,沿边剪成宽 0.8 厘米,长 8 厘米的条,加盐、味精、胡椒粉、姜末、黄酒拌匀,逐条滚上干淀粉,入八成热油锅炸

成金黄色捞出。锅中留余油,下茭白丝、青椒丝煸炒后,放入炸好的素鳝丝,加黄酒、老抽、白糖、鲜汤,烧滚,加味精勾芡,淋麻油推匀,起锅盛入烩盆。素鳝丝中间挖一小坑,放葱姜末、胡椒粉,浇上沸滚的热油即成。

【糟溜素黄鱼片】

粉皮切大片,加盐、味精、胡椒粉、葱姜浓汁、黄酒、少许干淀粉拌匀。面粉、淀粉(各半)鸡蛋清、清水拌和成糊。上浆粉皮逐片拖上糊,入七成热油锅炸成乳黄色成素黄鱼片捞出。锅中留余油,下葱段、姜片爆香,放入水发黑木耳煸炒,加鲜汤烧滚,放入素鱼片,略烧,加盐、白糖、香醋、味精,勾芡,淋熟油起锅盛入烩盆。

【宫爆素鸡丁】

素鸡切成 1 厘米见方的丁,加盐、味精、胡椒粉、黄酒、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。腰果用油炸熟。素鸡丁入热油锅滑熟捞出。锅中留余油,下干红辣椒段、花椒粒炸至褐色起香,加葱段、姜片、蒜片、郫县豆瓣辣酱炒香,再放入素鸡丁炒匀,淋上芡汁(盐、味精、白糖、黄酒、米醋、酱油、水淀粉)炒匀,淋红油,撒腰果起锅装盘。

【竹荪清汤素鱼圆】

竹荪泡发洗净切片。淀粉加鸡蛋清、盐、味精、葱姜汁、牛奶调成厚糊状,挤成杨梅大小的丸,入沸水锅煮熟浮起捞出成素鱼圆。锅中放清汤烧滚,放入素鱼圆、竹荪片、水发冬菇片、小菜心,煮熟,加盐、味精、胡椒粉调味后,淋麻油,起锅盛入大汤碗。

