

家庭菜谱

【豆瓣鱼】

洗净鲤鱼,鱼身开花刀抹海盐、料酒去腥入味。鱼身摸少量干淀粉下油锅炸制,锁住鱼肉水分,转小火加入郫县豆瓣酱、老姜、蒜瓣煸炒香,加老抽把鱼上色。加入少量开水,加少量白糖、绍酒和味盖上锅盖烧制,再把鱼翻身继续烧5分钟,加入大葱转大火收汁。加入味精起锅上桌。

【糍粑鱼】

草鱼洗净切去头,将鱼身切成小块,放入大碗中。放入葱丝,姜末和蒜末。用剪刀将干辣椒剪成段倒入,再倒入花椒、料酒和盐,用手轻轻地抓拌均匀。将抓拌好的鱼连同调料一起放入密封袋中封口,放冰箱冷冻室里腌制。将腌好鱼块解冻到半干时,将鱼身上调料剥下,放入碗里。锅中放少许油烧到七成热时,下鱼块煎鱼到双面金黄。将腌鱼小料倒入锅中,加入酱油、白糖和水。大火烧开后,将鱼倒回锅中,盖上锅盖烧2分钟,打开盖子大火收汁,出锅之前再烹入几滴醋即成。

【武汉鲜鱼糊】

黄骨鱼洗净剥小块,生姜切丝备用,炒锅中放适量油爆香姜丝后,倒入黄骨鱼块旺火煸炒;鱼块炒至变色后,倒入热水煮开后转入电炖锅内胆;用老火汤模式煲3个小时,接着按保温键慢炖过夜;用滤网滤出骨渣和生姜末留净汤小火熬煮;接着将淀粉兑少许水,倒入鱼汤中搅匀,淀粉的量以兑成略为浓稠的程度即可,加入胡椒粉、料酒、盐调味拌匀;细粉下锅略煮后捞出过凉后盛入碗中;最后在细粉上倒鱼糊汤,撒葱末、榨菜末、虾皮即成。

【奥尔良烤鳊鱼】

鳊鱼洗净,挖去腮、剪去背部有毒的鳍、打上柳叶花刀。新奥尔良腌肉料按比例加水兑好。倒入鱼身上抹拌匀。入味后开烤。210℃烤20分钟,中间翻几次。鱼头烤到八成熟拿出,撒上香草、罗勒再烤。烤鱼下半部分用锡纸包住尾巴和小份水鳍。放入烤箱,210℃烤15分钟,拿出撒上香草料再烤一下。装盘上桌。

【面结蒸小黄鱼】

将小黄鱼去鱼鳞去内脏洗净,捞出,放入盘中,随后搁入姜片,接着加料酒、生抽、盐,接着和入面结,然后,放入蒸锅中,盖上盖用大火蒸至7-8分钟,最后开盖取出即成。

【糖醋鱼块】

将草鱼肉洗净,去掉鱼皮和鱼骨,切成厚片放入盆中,调入盐、料酒、干淀粉,抓拌均匀后腌制透;平底不粘锅中倒入油加热至7成热时,把鱼块放入小火煎炸至两面金黄后捞出沥干放盘,用一个碗倒入番茄沙司、清水、白醋、白糖和盐搅匀调成汁。另起一锅烧热,倒入少量油把调好的汁倒入锅中,用勺子沿着同一方向搅拌,最后淋上水淀粉勾芡,将糖醋芡汁淋在煎炸好的鱼块上,最后撒些熟白芝麻,点缀一下便成。

【赤豆鲫鱼汤】

赤豆洗净提前一晚浸泡,鲫鱼宰杀洗净,撒少许盐、料酒腌渍,锅放少许植物油,撒上盐和姜片烹香,放入鲫鱼煎至两面金黄。其间加入蒜瓣一同煎香,煎鱼时把赤小豆放入砂锅,大火烧开,把煎好的鲫鱼放入烧滚的赤小豆水中,大火烧开,转小火,小火慢煲40分钟以上,撒入黑胡椒粉,最后根据自己的口味用盐调味点缀香菜即成。

【秘制醋炖鲫鱼】

新鲜鲫鱼去鳞去内脏洗净控干;蒜薹、豇豆从中间对半切开,葱切段,姜切片,蒜整粒备用。炒锅中入油,待油热放鲫鱼用中小火将鱼炸至两面黄。将炸制好的鲫鱼放入锅中,将所有辅料和调料放入,加米醋、白酒、生抽、酱油适量,倒入清水没过鲫鱼,大火烧开,撇去浮沫后改为小火,炖40分钟关火。鲫鱼在汤中浸至汤变凉装盘即可。文 / 陈言

美味菊花脑

食神会

文 / 艾金才

春天的“雨水”节气一过,我栽种的菊花脑小菊,就呼呼地萌发了起来。这时也是我采食菊花脑的开始。

菊花脑是菊花中的小家碧玉,其叶片和花朵乃菊花中最小型的品种之一。原产南京地区,所谓“脑”,即这种小菊的嫩梢,包括嫩茎叶,也称菜菊。

发现菊花脑的食用,还有段故事:传说南宋时,金兵大举南犯,岳飞率军抗击金兵,双方鏖战于南京牛首山。当时岳家军因粮草补给不上,官兵们饥饿难耐。于是到处寻找能吃的东西,偶然发现一种野菊的嫩叶不仅可以充饥,而且有清凉解渴、醒脑祛暑作用,遂纷纷采食。顿时个个精神振奋,士气大振,一举击溃了金兵。我们单位医务室的高医生是南京人,从家乡带来了菊花脑苗,我有幸分得两棵。近20个年头以来,我通过不断扦插繁殖,不知培育了多少子子孙孙,分送给邻居、亲朋好友。现小区大多数人家都种有菊花脑,院子里、阳台上、花盆里、木箱中都有其倩影。

每年从2月下旬开始直到9月中旬(9月下旬停止采食,主要是让其孕蕾,以便观花)都是随采随食的季节。

食用时,采回嫩茎叶,洗净。入沸水中焯过,然后改刀切段。根据菜品所需,可做成“菊花脑炒肉丝”、“菊花脑炒红肠”、“菊花脑炒鱼片”。也可

剁碎拌上猪肉糜做馅心包饺子;还可加上粳米和冰糖煲粥。即使单炒,碧绿生青的菊花脑也非常诱人。我通常喜欢用其制作鸡蛋汤,随手采上一小把菊花脑的嫩茎头,架起小锅放入半匙熟油,锅热,加入一碗水,油水烧沸,再将洗净切碎的菊花脑放入汤水中,锅中水再沸时,下鸡蛋液。一会儿一小锅菊花脑鸡蛋汤就做成了,端上桌前加少许精盐,菊香扑鼻、黄绿分明的鲜汤就到口边了。不过,我最多的吃法则是凉拌,做法是将菊花脑焯水以后,将整个茎叶摊放在平盘中,洒上点鲜酱油,淋些香麻油,即可上桌,原汁原味,浓绿的菊花脑,看看养眼可爱,嚼嚼满嘴生香,一股特有香味难以言表。尤其是在盛夏酷暑的日子里,来上一碗小米粥,一盆凉拌菊花脑,食后暑热全消,神清气爽,那才叫痛快、舒服。

现代医学研究证实:菊花脑含挥发油、菊甙、胆碱、氨基酸和多种维生素等,具有扩张冠状动脉、降低血压的功能,对患有冠心病、高血压和慢性肝炎的病人非常有益,对一般人的食用具有清热解暑、泻火明目的作用。

菊花脑既可食用,也可药用,还可赏花。分根、扦插繁殖极易成活。平时浇点洗鱼水、淘米水之类就能生长得很旺盛。花花草草中,它是我的最爱。



私房菜

泥鳅烧豆腐补钙最强

文 / 王展

泥鳅烧豆腐,很少有人把这道菜和补钙联系在一起。豆腐制作时需加入硫酸钙(石膏)或氯化钙(卤水)作为凝固剂,本身就是富钙食品,而泥鳅则是鱼类中含钙最多的一种,而且B族维生素和铁、锌等微量元素含量也高于普通鱼类。

木耳菜拌芝麻酱,芝麻酱是钙含量最高

的食品之一,而木耳菜是蔬菜中含钙量最高者之一,其中胡萝卜素和维生素C含量也非常丰富,甚至超过番茄的含量。

除了木耳菜,苋菜、油菜、芥蓝、雪里蕻、空心菜等也富含钙。由于蔬菜中含有较高草酸,一定要用沸水焯过,去掉绝大部分草酸之后再烹调,才能保证钙的吸收率。



地方风味

樊川小肚

文 / 翁俊安

樊川小肚,俗称蒲包肉,扬州地区美味小吃之一,距今已有数百年历史。

樊川小肚,形似一个小小的葫芦,细巧精致,惹人喜爱。撕开外包蒲叶,一股清香扑鼻而来。切成薄片,但见瘦红肥白,鲜亮晶莹,无需任何佐料,吃口软糯筋道、清香柔嫩。乡土作家汪曾祺先生在《异秉》里提到小肚,“用一个三寸来长,直径寸半的蒲包,里面衬上豆腐皮,塞满了加了粉子的碎肉,封口,拦腰用一道麻绳系紧,成一个葫芦形。煮熟以后倒出来,也是一个带有蒲包印迹的葫芦,切成片很香”。

樊川小肚选用猪腿瘦肉,切成蚕豆米大的块,入盐、葱姜汁腌制,再调入料酒、白糖、山芋粉、五香粉等料,匀味后,将豆腐皮切成小块,一张豆腐皮包裹一坨肉,再用蒲叶包起来,蒲包口用细绳扎紧,然后拦腰扎两道,扎得越紧越好。投入陈年老卤汤煮一个多小时,入味后捞出,弃叶而食,豆腐皮已不见踪影,豆香卵磷脂已全融合于肉中,泛着腌制肉的嫩红,成为香味扑鼻的樊川小肚。

大凡风味名吃都有着故事与传说,樊川小肚也不例外。相传数百年前在樊川这个古镇上,有一陆姓人氏,以制作家传小肚为生,一日回家,在自家门前的墙角处,看到一块破蒲席,便顺手捡回家,在蒸煮小肚时当柴草扔进灶膛里烧了,谁知这块破蒲席竟是八仙之一的铁拐李丢弃的,所以,立即满屋奇香,陆家的小肚就有了这股奇异的香味,樊川小肚也就出了名,流传至今。

荔枝如何保鲜

文 / 茅伯铭

要使荔枝多保存几天,而且不变色和变质,可先将荔枝过长的枝梗剪掉,然后将荔枝装进保鲜袋中,扎紧袋口,放置在阴凉处,也可将装荔枝的保鲜袋浸入清水盆中,这样荔枝经过几天后其色、香、味仍保持不变,应该注意的是,选购荔枝时,应挑选新鲜的,以便较长时间的保存。

本版选图:木子