八仙桌

荔枝肉

文 / 陶琦

每到荔枝季，我总会想起一道菜。年轻时，遇到朋友小聚不知道吃什么，或者难以协调众人口味喜好，大家就喊来一份荔枝肉，其外脆内滑的口感，酸酸甜甜的滋味，很容易形成意见上的一致。不过在讲求口味清淡的现代，荔枝肉似乎已不太符合大众的饮食审美，只有寻求口味多元性的人，才会纳入私家菜谱活。

从“荔枝肉”一名，很容易联想成这是一道用荔枝配上肉食烹调的“黑暗料理”。实际上这道菜肴，与荔枝并无关系，只是成菜后，剜有刀花的肉片蜷曲翻卷，形似荔枝，故而得名。就创意而言，荔枝肉与咕咾肉有异曲同工之处，既满足了人们对酸甜口味的喜好，又能避免像吃糖醋排骨须不断吐骨的烦恼。特别是暑热天气，食欲下降，胃纳减弱的时候，芡汁红亮、酸甜可口的荔枝肉，能为迟钝的味觉寻找到一个新口感。

做荔枝肉用料很朴实，是选用猪的后臀尖，肉纤维紧实，又均匀分布有一层脂肪油花，油润而饱满。先切成手板厚的肉条，然后像切猪腰一样，纵横剞上十字刀花，再切小块，用盐和生粉码味。接下来开油锅，把剞有刀花的肉片稍稍捏卷，放入油锅炸至外皮焦脆。肉片上面刀花形成的肉粒，经热油一炸，顿时收敛而紧致，形如荔枝果壳上的花纹，由此成为荔枝的身体语言。

外形相似只是第一步，荔枝肉能赢得人们的青睐，酸甜芡汁要记首功。有人尝试过用真正的荔枝果肉配菜，调兑酸甜，但效果差强人意。原因是荔枝的酸度不够，甜度则过之，很容易抢风头，掩盖住肉的味道，未必适合。最佳搭配食材是菠萝，切成小块后与白糖一道翻炒，其天然的果酸与清新香气，与糖汁结合无间，勾兑出来的酸甜芡汁，味道更为通透和灵动，味胜一筹。

把炸好的肉片放入糖醋芡汁裹匀，黏稠、鲜亮的芡汁，把整道菜的色泽都衬得金灿灿、黄澄澄的，光是看，就能看出食欲来。夹放到口里嚼，焦脆的肉片随着牙齿的起落，即绽裂开来，酸甜芡汁也随即盈润于舌尖，降低了油腻感。

早年我有一个同学雅擅厨艺，每次小聚，他都会下厨献技。遇到菠萝不当季，就改用马蹄搭配，另用番茄酱调酸。马蹄的口感爽脆，清甜多汁，裹染了油脂和酸甜芡汁，香而不腻，非常完美，即使天天喊着要节食瘦身的人，也会忍不住多吃几块。回想起来，有时这种带有浓浓人情的家常菜式，比膏粱厚味更具感召力。

厨房提示

生姜最好不要去皮吃

姜去皮会影响调味效果，带皮生姜调味且不易上火。但注意食用前一定要将表皮清洗干净，以免有农药残留。如果还是担心姜皮上的农药，可以轻轻地用勺子把姜皮刮掉，尽量保留姜皮的皮下部分。当然，家里常备一点姜粉，也是非常方便适宜的。

隽秀

本版选图：木子

圆台面

夏日粳子粥

文 / 徐永清

炎热的夏天，就想吃点清淡的食物。吃什么呢？来碗粳子粥！

粳子粥是什么？就是在稀饭里加放粳子粉熬成的稀粥。它虽寻常廉价，跟美食拢不上边，可在夏天，却是我的爱物。

粳子粥怎么做？在煮粥之时，待粥已熟且稠之际，把粳子粉放入锅内，滚上几滚，便可起锅。这粳子粉先要用凉水调拌均匀，调成稀稀的糊糊状。不要太厚，厚则成了面疙瘩；当然也不要太稀，稀则清汤寡水。粳子粉是什么？就是用大麦磨成的面粉。这麦均用当年夏收的新麦，陈年的不香，这粳子粉应该说是时鲜货。粳子粥稀溜溜的，滑爽爽的，这粥里不仅有大米的香味，还兼有大麦的清香。尤其在粳子粉下锅之际，随着热气，这股清香便张扬地在空中飘荡。这香具有一种亲和力和诱惑力。

据《本草纲目》记载：大麦味甘、性平，有去食疗胀、消积进食、平胃止渴、消暑除热诸等功效。这样看来，夏天吃粳子粥是很有道理的。其实生活中有着许多的科学道理，只不过人们没有深究而已。

粳子粥要放冷了才好吃，清凉爽口。有的人家出于偏爱或图省事，要煮就是一大锅粳子粥，从早吃到晚。有人说了，你这粥不熬饥，那没关系，再来点干货，搭配些面包、饺子、包子、麻团、馒头诸等面点，再就着鲜甜脆嫩的扬州酱菜，或是高邮咸鸭蛋，一日的三餐，就这样痛快地解决了。

说到粳子粥，自然要引申出一段相关的话题。日常生活中，人们常把“粳”与“糁”、“籼”混为一谈。“粳”是方言，专指粗麦粉，没有第二种解释。“糁”的正解有两种：一是谷类磨成的碎粒，二是专指方言的米饭粒。我们所说的“粳”是粉状，不是颗粒状，更不是米饭粒。由此看来，“糁”一说不准确。至于“籼”则相去甚远了，“籼”的正解是水稻的一种，黏性小，专指完整的“籼米”。

地方风味

荆州美味冬瓜鳖裙羹

荆州，是一座古老而美丽的城市。美食众多，来到荆州的大街小巷一瞧，果然名不虚传，什么鱼糕，千张扣肉，八宝饭，龙凤配，纸面锅块，欢喜团……各种美食佳品琳琅满目，应有尽有。当然，我最感兴趣的还是“冬瓜鳖裙羹”。

“冬瓜鳖裙羹”，就是用甲鱼的裙边和冬瓜烹制而成的羹。

说起“冬瓜鳖裙羹”的由来，距今已有一千多年的历史。据《江陵县志》记载：北宋时期，仁宗召见张景时问道：“卿在江陵（荆州的古称）有何贵？”张景说：“两岸绿杨遮虎渡，一湾芳草护龙洲。”仁宗又问：“所食何物？”张景说：“新粟米炊鱼子饭，嫩冬瓜煮鳖裙羹。”由此可见，早在北宋以前，“冬瓜鳖裙羹”就已是一道脍炙人口的名菜了。经过上千年的沉淀和改进，如今的“冬瓜鳖裙羹”更加别具一格。

“冬瓜鳖裙羹”的制作过程并不复杂，大家在家中也可以自己烹饪。首先，将雄鳖宰杀洗净，并放入开水锅中烫上一会儿，然后捞出，去掉黑皮、壳和内脏，再取其裙边，将肉剁成一寸见方的小块，裙边切成扇形花边。接着，将鸡、猪筒子骨熬成汤。冬瓜去皮，将内瓤挖出，削成荔枝大小的 28 颗冬瓜球。鳖、冬瓜球分别焯水待用。锅内放入色拉油，七成热时，放入生姜、椒皮、桂皮、八角、甲鱼，煸炒。待甲鱼微卷，放入生抽、料酒，同时放入高汤，微焖。随后，出锅装碗成形，并放入蒸笼里蒸上半小时左右，待裙边软黏，肉质酥烂即可。最后，取汁放入锅中勾芡，加入香油少许，浇汁，将冬瓜球摆放在周围就 OK 了。

细观此菜，红、黑、白、绿相间，彼此映衬，相得益彰，如一件精美的工艺品，让人赏心悦目，不忍动筷。食之，清新淡雅，汤清质醇，冬瓜清香，原汁原汤，鳖裙软嫩，味道鲜美，让人回味无穷。

文 / 周礼

家庭菜谱

夏令消暑家常冷菜

文 / 茅伯铭

【蒜泥白肉】

五花肉刮洗净焯水后再洗净，莴笋刨皮洗净切丝，加盐腌渍 20 分钟，用冷开水洗去咸味。锅中放水加葱姜、黄酒，放入五花肉烧滚煮熟捞出，冷透后带皮切成长薄片（越薄越好），肉片加莴笋丝卷成卷，排放在盘中。蒜泥、鲜酱油、味精、白糖、辣油拌和成味汁蘸食。

【金钱鸭腿】

广式香肠蒸熟冷透，鸭大腿洗净拆去骨，肉面朝上平摊在砧板上，批去部分肉，用刀叉交叉排松，撒少许精盐、味精、胡椒粉，淋黄酒、葱姜汁，再撒些干淀粉。前端放香肠，紧卷成卷，再用洁净纱布卷包紧，纱绳扎紧，蒸半小时取出，冷却后放冰箱冷藏室冰镇 6 小时，食用前拆开切成 1 厘米厚的片排放在盘中。

【虾酱醉鸡翅】

鸡翅中节洗净入沸水锅加葱姜、黄酒煮熟取出放净水中激凉。干辣椒、茴香入热油锅煸香，放入虾酱（超市调料柜有售）入热油锅炒香后加鲜汤、盐、白糖、胡椒粉、葱结、姜片烧滚煮 5 分钟，加味精，盛入容器内，加花雕黄酒，冷透，再放入煮熟的鸡翅中节浸渍，放冰箱冷藏室冰镇 6 小时入味后取出改刀装盘。

【水晶虾仁】

基围虾剥壳取虾仁，挑去沙肠洗净，上蛋清浆，入沸水锅煮熟。琼脂（超市有售）洗净剪成小段，放入高汤中烧滚融化，加盐、味精调味，红樱桃三只，对半切开去核。碗中内壁涂上熟油，樱桃切口朝上排放在碗底中央呈梅花状，放入虾仁，浇上琼脂汁，冷却后放冰箱冷藏室冰镇，6 小时取出，反扣在盘中即成。

【糟八鲜】

熟猪肚，熟猪舌，熟草鸡腿，熟凤爪，熟鸭舌，熟鸭膀，熟鸭胗分别切条、片、块，用冷开水洗净，放洁净容器中加香糟卤（超市有售）、白糖、味精、胡椒粉、花雕黄酒，密封后放冰箱冰镇。食用时取出，按比例排放在盘中，淋上糟汁即成。

【珍珠玛瑙卷】

草鸡蛋黄与全蛋各半，加盐、胡椒粉、味精、黄酒打散搅匀，长方盘中垫上耐高温无毒保鲜膜，中央顺长放上拼在一起捏成长条的咸蛋黄，两面再放上切成长条的皮蛋糕（超市有真空包装皮蛋卷出售），浇上搅匀的鸡蛋液，用中火蒸 10 分钟，再浇上搅匀的鸡蛋清，再蒸 10 分钟取出，冷透后反扣在洁净砧板上，揭去保鲜膜，先修成长条，再切成长方片装盆。

【美容猪手冻】

猪爪刮洗净剁块焯水后再洗净，放入高压锅中，放少许清水、葱结、姜片、黄酒压酥取出，趁热拆去骨头，放入洁净保鲜盒中，加香糟卤、花雕黄酒、白糖、味精、咸桂花，倒入撇去浮油的煮爪原料，冷却后密封，放冰箱冰镇 4 小时，取出反扣，刮去凝脂，切片装盘。

【白云凤爪】

肉用鸡爪洗净，焯水后再洗净，入高压锅加清水、黄酒、白醋、葱结、姜片压酥，取出放入冰块中激凉。葱结、姜片、茴香、桂皮、香叶、干辣椒用高汤烧滚煮 20 分钟，加盐、味精，冷透后，放入鸡爪，加白醋后浸泡，放冰箱冷藏室冰镇 6 小时后取出，改刀装盆。