

家庭菜谱

清热佳品百合

文 / 茅伯铭

百合，又称蒜脑薯，洁白如玉，甜香可口，富含矿物质元素，有利于加强肌肉兴奋，促进代谢功能协调。常食能使皮肤变得细嫩，有美容养颜的作用。

百合性平，味甘，微苦，能健脑强身，润肺止咳，清心安神，消暑止渴。

百合入饌可凉拌，炒食，煮汤，是夏日清热消暑的佳品。

【百合苦瓜拌黑木耳】

百合剥瓣洗净，苦瓜去瓤和籽洗净切片，水发黑木耳洗净撕瓣。百合、苦瓜、木耳一起入沸水焯烫后捞出放冰净水中激凉捞出沥干，加盐、味精、麻油拌和装盘。

【百合玉米色拉】

百合剥瓣洗净焯水，嫩甜玉米粒焯水，胡萝卜去皮洗净切粒焯水，莴笋去皮洗净切粒焯水。百合、玉米、胡萝卜、莴笋加盐、味精、胡椒粉、芥末酱、色拉酱拌匀，装盘。撒熟火腿末即成。

【南瓜百合糯米枣】

小红枣用滚水泡软去核，糯米粉加滚水拌和，揉成面团，搓条下剂，搓成小粒，塞入红枣内。日本小南瓜去皮、让和籽切成丁，百合剥瓣洗净。红枣、百合、南瓜一起入锅加水烧滚，加冰糖煮熟，放入糖桂花，冷却后装盘。

【蛭肉炒百合】

百合剥瓣洗净焯水，蛭子用淡盐水浸养后洗净，入沸水焯烫至壳张取出，剥壳取肉，撕去两边黑筋再洗净。葱段、姜片入热油锅爆香，放入百合片和青椒片炒透，再下蛭肉翻炒，烹黄酒，加盐、味精、胡椒粉，勾芡，淋麻油起锅装盘。

【芦笋百合炒培根】

百合剥瓣洗净焯水，芦笋嫩段洗净切斜段焯水，培根切菱形小片，一起入热油锅煸炒成熟，烹黄酒，加盐、胡椒粉、味精，调味起锅装盘。

【糟溜百合鱼片】

黑鱼中段洗净拆骨去皮，斜批成片，上蛋清浆。百合剥瓣洗净焯水，水发黑木耳洗净焯水。鱼片入五成热油锅滑油，锅中留余油，下百合、黑木耳煸透，加鲜汤烧滚，加盐、白糖、味精、香糟卤，勾芡，放入鱼片，起锅盛入烩盆。

【鸡火百合】

百合剥瓣洗净，入沸水焯断生捞出沥干放碗中，上面放熟火腿丝、熟鸡脯肉丝，加盐、味精、胡椒粉拌匀。葱花入热油锅爆香，浇淋在百合鸡火上拌匀装盘。

【百合枸杞炒鸡片】

百合剥瓣洗净焯水，枸杞泡发，鸡脯肉批成片，上蛋清浆入四成热油锅滑熟。锅中留余油，下葱段、姜片爆香，放入百合、枸杞炒透，烹黄酒，加少许鲜汤、盐、味精，枸杞，放入鸡片炒匀，淋熟油，起锅装盘。

【百合莲子银耳羹】

百合剥瓣洗净，银耳泡发洗净撕片，莲子洗净，枸杞泡发，一起放入砂锅内，加清水烧滚，小火煨至酥烂，汤汁稠浓，加冰糖、糖桂花和蜂蜜调味即成。



清凉甘美冬瓜汤

文 / 朱秀坤

食神会

桑拿天，面对一条硕大憨厚的冬瓜，一身粉白如霜，霜下青皮似翠，油然令人触目生凉，心中清爽。

热浪翻滚的酷暑天气，最喜以性凉解渴、水丰甘淡的冬瓜汤下饭。冬瓜削皮，切块，只一点香葱炆锅，添半锅水，饭前烧好。凉透了，蓝花汤盆中莹润透明的青白冬瓜片，甚是养眼，双唇稍一抿，马上化成舌上怡人美味，喝汤，吃饭，“呼噜呼噜”，一碗饭就下了肚，忍不住又要喝上半碗微甜清凉的冬瓜汤——闻听窗外蝉鸣嘶嘶，哪还有什么苦夏之叹。

冬瓜汤中也可加入蚕豆瓣，初夏时打下的新蚕豆，泡上一晚，就可一颗颗剥成嫩黄似松花的豆瓣，随冬瓜片一起下锅，略炒一炒，入水，烧开，再焖一焖，很快酥烂，敞开锅盖，自然凉。

一动铲子，蛋黄

的豆瓣皆已开了花，衬在洁白的冬瓜片中，真是好看呢。吃在嘴里，瓜是清淡却鲜美，豆瓣却糯软又起沙，极是可口。

冬瓜海带汤也好，更常见的是冬瓜排骨汤，一年四季都能吃到。有一回，我却在南京吃到了风鹅烧冬瓜汤。冬瓜片得很薄，汤中只几块风鹅，显见是文火慢慢煨出来的，鹅肉特别的鲜美，香得人眉毛都快掉了，几乎连小骨头都要吞进肚才过瘾。最让人难忘的是那鹅肉的胭脂色，衬了冬瓜片的微黄，很是艳丽。那是在旅行途中，朋友招待的，我家小女更爱这道菜，我只抢得一小块肉，几片冬瓜，至今难忘。

冬瓜海米，也不错，最初却是在火车上吃的。冬瓜片，虾米，淋上酱油，收了汤，冬

瓜已成琥珀色，好看，因为有了虾米的滋润，很是鲜爽。虽说火车上的饭不好，那道菜倒让我吃得干干净净。过后试过几回，屡试不爽，吃腻了冬瓜汤，不妨试试。

冬瓜肉白、皮翠、瓤如絮，一身好颜色，削下的冬瓜皮也是一道菜。切成丝，与红辣椒同炒，搁点豆瓣酱，嚼一嚼，辣乎乎，甜滋滋，脆嘟嘟，青青红红的，逗得人食欲大开是必然的，市井小餐桌上亦为常见。有意思的，这盘菜佐粥亦美。

生性淡泊的冬瓜，在大宴席上也有令人惊艳的时候。硕大的一只冬瓜只取大半，翠绿的瓜皮上雕了龙，刻了凤，镂了鱼，嵌了花，瓜瓤已掏空，造成虫形，盛上了汤，汤中或瑶柱、鸡丁、香菇、蟹粉、莲子、虾仁、冬笋、火腿……多少功夫才能炖一盅啊！不过，此等宴席可不是平民百姓轻易吃得的。寻常如我，还是自家灶上烧一锅虾米冬瓜汤，去火消暑好解渴吧。

厨房提示

老人少吃“雪花”牛肉

“雪花”牛肉在红色肌肉里，夹杂着不少白色的脂肪，这种牛肉除了口感细嫩外，其脂肪含量远高于普通牛肉，其中饱和脂肪酸更是高含量，老年人要少吃或不吃。文 / 百名

煮妇经

烹饪小窍门

炸猪排保持形态妙法：炸猪排前在有筋的地方划2-3个切口，炸出的猪排不会收缩。

炸鸡肉酥脆可口妙法：先将鸡肉腌制一会儿，封上保鲜膜放入冰箱，20分钟后再取出入锅炸，这样炸出的鸡肉酥脆可口。

文 / 胡安仁

本版选图：木子

药膳房

花椒茴香治腰酸腿软

花椒 50 粒，小茴香 30 克，煨熟后研细末，炼蜜为丸，每次服 3~6 克，每日 2 次，连服 3 日。

川贝炖雪梨治顽固性咳嗽

川贝粉 10 克，雪梨 1 个。削梨皮，挖去梨心，切片，加冰糖 15 克，与川贝粉一同放碗内，加适量水，文火炖 1 小时左右，分两次服，饮汤食梨。

糯米粥治慢性腹泻

糯米 50 克，大枣 3 枚。将糯米、大枣洗净，放入铁锅或砂锅内，加水适量，用旺火煮沸，然后用小火将其煮熟成糯米粥即可。每日早晚各食用 1 次。连续服食 5~10 日。对虚性腹泻尤为有效。

花生粳米粥延缓脑衰

花生米 45 克，粳米 60 克，冰糖适量，同入砂锅内，加水煮至米烂汤稠为度，清晨空腹温热食之，能延缓脑功能衰退。

文 / 郭旭光

私房菜

母亲的苏子豆腐卷

文 / 文勇

苏子，是一年生草本植物，茎长有 1 米多高，绿色的圆形叶子，有奇特的香味，既是不可多得的烹调调料，又是一种特殊的药材。母亲做的苏子叶豆腐卷，外焦里嫩，咸香可口，那份溢香的情，永远地留在了我的记忆里。

小时我有“苦夏”的毛病，一进入伏天，我就浑身无力，食欲不振，面对以往吃不够的饺子，也没了胃口。母亲就去村里老中医家讨得个偏方，用苏子叶煮水喝。母亲采来苏子叶，煮水让我喝。那味苦得我直呕吐，母亲就给我加点红糖，哄着我硬喝下去。喝了几天苏子叶水，并没有见效，我还是不爱吃东西。有天早上，母亲看我面黄肌瘦，有气无力的样子，又去找老中医。回来后，母亲手里多了一袋豆腐，母亲说给我做豆腐卷

吃。我就坐在厨房门口当看客。母亲和了半盆面，放在案板上反复揉，不时地撕下一块看看，再接着揉。外面烈日当头，厨房里闷热得像个蒸笼，母亲累得满脸热汗。我走过去，用毛巾轻轻地给她擦了脸。面揉好后，母亲把面放进盆里，盖上塑料布醒着。母亲又把苏子叶和豆腐放在开水中焯一下，控水后切成小块，放上花生油、味精、盐搅拌均匀。接下来，母亲拿擀面杖把面擀成面皮，放上馅后把面皮卷成长条，用菜刀切成梯形。

母亲在大锅里加水，还放了些绿豆。等锅烧热后，母亲让我看着火，她双手托起一块豆腐卷两端，沾点热水，趁热贴在锅壁上，有贴不住的，母亲就用铲子压一会。盖上锅盖，母亲用烧火棍压着麦秸小火烤着。过了半个多小时，母亲打开锅盖，锅底的部分已

是金黄一片。母亲停火后，用铲子小心地一个个铲下来装盘。

在那个伏天，我坐在院子里梧桐荫下，听着蝉鸣，喝着绿豆水，吃着香喷喷的苏子豆腐卷，那幸福的味道，终生难忘。在母亲的精心呵护下，我的病慢慢地好多了。后来我才知道，苏子叶有抑菌解毒，行气宽中等功效，和蛋白质丰富，有人体必需的 8 种氨基酸的豆腐搭配，既营养又治病。

离家工作四处飘泊，吃过多种面食，却难见用苏子做的豆腐卷。我忽然明白，这种特殊的豆腐卷，那里面不仅有苏子和豆腐，还有母亲的慈爱和挂念，只有母亲会给我做，就如她的舐犊之情，是世上独一无二的。

