

家庭菜谱

排骨换换花样吃

文 / 陈言

【豆瓣酱香排骨】

锅中放入少量油，小火将油烧温热时放郫县豆瓣酱，小火炒制豆瓣酱，豆瓣酱炒出香味，并出红油即可。小排洗净控干，准备好葱段和姜片，排骨中放入葱段、姜片、盐、生抽、老抽、糖、十三香、白胡椒粉、酒酿。再将炒好豆瓣酱放入拌匀，腌制1-2小时，排骨腌制好后放入辣椒面和花椒油拌匀，再放入蒸肉米粉搅拌均匀；土豆去皮洗净切块放入碗底，排骨放上面，高压锅中放入足量开水，排骨碗放入锅中，盖上锅盖开中大火煮熟，出锅后装盘便可享用。

【韩式泡菜排骨】

将排骨洗净，冷水下锅焯水；土豆去皮洗净改刀，泡菜切块；锅中放花生油，油热后下泡菜炒香，下排骨炒匀，倒入适量清水，调入辣椒酱、生抽、盐、泡菜汁，大火烧开转入砂锅中，用小火煮至排骨软烂，放入土豆，煮到土豆熟透即可。

【蒜香蜜汁排骨】

排骨洗净沥干水分，加入生抽、料酒、盐、五香粉和半个全蛋液抓匀，再加入淀粉抓匀至粘稠腌制。大蒜切成粗粒，味精和清水一起放进小碗，搅拌均匀。起热锅入凉油，小火下入大蒜粒，慢炒至颜色金黄连油一起盛出。另起锅下入适量食用油，五六成热时下入排骨，炸至熟透捞出；再升高油温至微微冒烟，下入排骨复炸，迅速炸至金黄色捞出沥油。锅中加入味精和水，大火煮开熬至微微粘稠；下入炸过排骨大火翻炒，加入少许老抽翻炒上色，汤汁即将收干时，下入香酥蒜翻炒均匀，起锅即可品尝。

【干锅排骨】

莴笋切段、洋葱切丝、姜切片、蒜切片，冷水下锅将排骨焯净。将焯好排骨再次放入汤锅中，加入适量热水、放入料酒、八角、盐、姜片，大火煮开后转小火炖煮20分钟排骨捞出，趁热倒入适量酱油拌匀；煎锅中加入适量油，然后放入排骨，小火慢煎至两面金黄。将切好洋葱平铺在干锅底部，锅中加入适量油，油热后放入豆瓣酱炒出红油，然后放入蒜、辣椒炒出香味，将莴笋放入锅中煸炒均匀，将排骨放入锅中煸炒均匀，出锅前加少许鸡精、香油，将排骨放入干锅内，点一小块酒精即可食用。

【糖醋排骨】



小排焯水后，煮三十分钟，用一汤匙料酒，一汤匙生抽，半汤匙老抽，两汤匙香醋腌渍片刻，捞出洗净控水。起锅将小排炸至金黄；锅内放排骨和腌排骨的水，加糖（喜欢甜的可以多加）半碗肉汤大火烧开，调入适量盐提味，小火焖十分钟大火收汁，收汁时加一汤匙香醋，保证酸甜口味，临出锅撒葱花芝麻，少许味精即成。

【荷叶糯米蒸排骨】

排骨切小块，糯米用水浸泡半天，荷叶用淡盐水浸泡半小时后洗净，排骨洗净切小块，用姜蒜末、老抽、生抽、蚝油、料酒、盐和白糖抓匀后腌制2个小时。将腌制好的排骨放糯米里面粘满糯米，将洗净的荷叶在蒸笼内摊开，放入糯米排骨，将荷叶包裹起来，大火加热蒸50分钟后上桌享用。

【排骨焖饭】

排骨斩大块焯水干净，油锅烧热，倒入适量的食用油，下入焯好的排骨；加入白糖，炒到微微发黄，调入料酒、酱油、老抽搅拌均匀，加入生姜和大蒜片，根据个人口味加拌饭酱和盐，然后注入适量的水，淘洗干净，把锅中的排骨连同汤汁和米一起倒入电饭锅中，按下标准煮饭键，把饭煮熟后再焖十几分钟，出锅时用饭勺搅拌均匀，撒上葱花即可。



食神会

风凉笃笃啖风肉

文 / 吴翼民

最近，女儿女婿驱车去苏州小游，在游山塘街的时候，发现了久违的美食风肉，于是立即照相发我微信，问这是不是风肉，要不要买些回来？我一看微信照片，断定这就是正宗的苏州风肉，似乎断档了好些年了，当即用语音回复：“买，斩两斤回来，注意，要有膘水，但不宜过厚，骨头也少些。”女儿女婿得我指示，立即斩了两斤，发照片我看，符合我的要求——膘水不厚而透明，骨头不多，精肉透红，可喜的是价格也合理，每斤仅39元。

风肉系苏浙一带特有之美食，尤以苏州风肉著名。我说出“风肉”一词，苏州近邻的无锡人也鲜有知道的，他们只知火腿而不识风肉。其实从前我也分不清火腿和风肉的，总觉得两者系一物，其实完全不同，形似而神不似。如果要下个定义的话，风肉应是介于火腿和咸肉之间的一款时令腌制肉食品。它用料是猪前腿，火腿用料是猪后腿；它腌制的方式简于火腿却繁

于咸肉；它上市的时日短于火腿而长于咸肉；它的口味不逊火腿，却远胜过咸肉，兴许比火腿还有优势，那就是它不像火腿那样柴，口感要嫩得多；还有最关键的一点，那就是它隔年冬至腌制，恰好来年五六月份上市，与它绝配的是冬瓜，一款风肉扁尖冬瓜汤是苏州人家家家户户最实惠可口的夏令美味。

曾问过腌制风肉的师傅，说是制作风肉须选苏州太湖猪的前腿，此猪前腿肉质紧密细腻，鲜嫩宜人，连冬起九后开始制作，要经过腌、洗、泡、晒、凉、发酵、风干等一系列工序，其中发酵和风干是关键，倘无发酵，它就是寻常的咸肉，倘不充分风干，也不成为风肉啦，它正式上市大概要到第二年的五月中下旬。

从前度夏不像现时那样凉爽，动辄电扇空调的，那可真是溽暑蒸人，走投无路啊。许多人会食欲委顿，没了精神，俗称疰夏，此时如果来一锅风肉扁尖冬瓜汤将是

何等地讨喜啊。清白的冬瓜、青色的扁尖，或透明或透红的风肉，点缀其间，很少油腻，很清爽可口，亦异常香鲜，保险能让人食欲为之振。所以从前辰光苏州观前街石路等处的腌腊南货店皆有风肉供应，以应度夏的市民之需。我母亲最看好的是观前街生春阳腌腊店的风肉，虽然经济拮据，生春阳的风肉倒是不断的，所以我至今仍回味起风肉扁尖冬瓜汤的夏日美味。

通常老苏州人家傍晚吃夜饭的格局是这样的——餐桌摆到了天井抑或索性就摆到了巷口，一砂锅风肉扁尖冬瓜汤，一碗咸菜焙毛豆，几条盘香莴苣和几片咸蛋，一碗鲜红的苋菜或碧绿的蕹菜，几块油炸的臭豆腐和用来蘸食的红辣花。如果丰盛些的话还会加一碗糟糟。倘有糟糟的话，与风肉扁尖冬瓜汤交相辉映，餐桌摆到室外是必然的，正可有意无意中向邻人炫耀一下呢。其时弄堂口风凉笃笃，唇舌间味鲜漉漉，那可是夏天最美不过的市井风情画也。

地方风味

花样莜面

文 / 王忠范

“要问我生在哪来长在哪，莜麦故乡是我家。莜麦老婆莜麦汉，莜麦儿女莜麦娃。一方水土养一方人，莜麦养人千万茬。”这是流传在内蒙古乌兰察布地区的《莜麦歌》，歌声像莜面软绵绵悠悠筋道道真的动听。这里盛产莜麦，遍地都是，层叠连片。不管什么时候，一提起莜麦当地人就兴奋，争着讲从生莜麦到做成能吃的莜面制品的“三生三熟”特色做法。先是莜麦脱粒(生)再锅炒(熟)、接着磨成面子(生)并用热水烫面和好(熟)、最后做成制品(生)后进行蒸煮或炒(熟)。这“三生三熟”的过程并不简单，工序多，环环讲究手艺，费事费时，必须精心细心。当地人说，莜面好吃但费工，嘴急可不成。

走进一家平房面馆，只想品尝名声远扬的莜面。面案上已经和好的莜面一团一团的，白白胖胖，肥肥嫩嫩，一搭眼便叫人稀罕、垂涎。那些姑娘媳妇和大妈都是做莜面的好手，双手轻揉、细搓、狠压，撕撒扯扯，捏捏窝窝，掂掂拍拍，既麻利又干净利索，

很快做出十几个品种的莜面制品。火旺锅热之时，进行蒸、炸、余、烙和炒，用不同的方法把莜麦制品一一做熟。香喷喷的莜面上桌了，有窝窝，像烧麦，馅鲜皮薄；有饺儿，如卷糕，层层夹菜，别致多味；有鱼鱼，似粉丝，里外盘绕，绵绵长长；有饅饅，若须面，细润柔滑，筋道肉头。桌子上还摆上了莜面与山药掺和做成的食品：筋棍条、山药鱼、丸丸、囤囤、饨饨、徐徐……我们有的人用青菜、辣汤冷调与凉拌后来凉吃，有的人拌葱蒜浇加油炸红辣椒就着熟汤来热吃。不管怎么吃都新鲜、多味，满嘴生香，着实爽挺痛快。

相传康熙皇帝远征噶尔丹时，途中就吃了莜面，连声叫好，并令送进京城。如此说来，花样莜面也算老味道了。

本版选图·晓夫



药膳房

秋梨的创意吃法

俗话说：“七月核桃八月梨。”吃梨能健胃润肺，而入秋食梨正是时候。因此，有些精明的家庭煮妇便以物美价廉的秋梨入馔，烹制出五花八门的美味佳肴来。

蒸酒：把梨捣烂加杂粮，酒进老陈曲发酵后，可蒸出美味的果酒，饮之甜美可口，是健身之宝。

白梨蜂蜜：大白梨1个，蜂蜜50克。将白梨去皮核，将蜂蜜纳于梨心中，放入碗中，置笼中蒸熟服食。每日1~2次，连续2~3天。可润肺止咳、清热化痰，适用于秋燥及肺燥咳嗽。

雪梨饮：雪梨及蜂蜜适量。将雪梨去皮切碎，捣汁饮服或将其熬膏加蜂蜜饮服，每日数次。可清热生津，适用于热病伤津口渴或酒后烦渴。

百合蒸梨：雪梨1个，百合30克，冰糖适量。将雪梨去皮核，切片，与百合、冰糖同入锅中，加清水适量煮至烂熟后服食。可润肺止咳，适用于肺结核病人食养。

梨橘汁饮：雪梨、柑橘适量。将雪梨、柑橘榨汁饮服，每日数次。可开胃醒酒，适用于酒后胃脘不适、纳差食少、胃脘灼痛等。

温馨提示：梨虽为佳品，但不宜过食，过食则伤脾胃、助阴湿，故风寒咳嗽、脘腹冷痛、脾虚便溏者慎食。另外，因梨含糖量较高，过食会引起血糖升高，加重胰腺负担，故糖尿病患者应少食。

郭旭光

