



家庭菜谱

防春季上火食谱

【海带排骨汤】

将海带浸泡后，放笼屉内蒸约半小时，取出再用清水浸泡4小时，彻底泡发后，洗净控水，切成长方块。排骨洗净，用刀顺骨切开，横剌成约4厘米的段，入沸水锅中煮一下，捞出用温水泡洗干净。

锅内加入1000克清水，放入排骨、葱段、姜片、黄酒，用旺火烧沸，撇去浮沫，再用中火焖烧约20分钟，倒入海带块，再用旺火烧沸10分钟，拣去姜片、葱段，加精盐调味，淋入香油即成。

【韭菜猪血汤】

猪血切厚片，以滚水余烫后捞起备用。酸菜洗净切丝，韭菜切小段。高汤煮开，放入酸菜丝煮5分钟，加入猪血煮3分钟，加调味料，起锅前放入韭菜段即可。

猪血富含多种营养成分，其中血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒清肠的分解物，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，将毒素排出体外。

【三味黄瓜】

将黄瓜洗净，去头尾，切丝。青椒去蒂、去籽，洗净，切丝。将黄瓜丝放入盘中，撒上盐，搅拌均匀。锅置火上，放入花椒油烧热，放入青椒丝、葱末、醋、白糖翻炒均匀，倒在黄瓜丝上拌匀即可。

王展

料理台

小小花椒用处多

小小花椒很有名，在烹饪中发挥着去腥、去异味、增香的作用，在川菜系中与胡椒、辣椒并称为“川味三辣”。然而君不知，厨房间里的花椒除了作为调味品，还有其他很多用处。

【增进食欲】

如果胃口不太好，可在煮饭时加几粒花椒，吃这种饭有开胃作用。做冷拌菜时，在加植物油、酱油的同时拌上几颗花椒，会使冷拌菜更适口而增进食欲。

【防止“冒油”】

油炸食品时，为防止沸油往上冒，溢出锅外，可在油锅里放数粒花椒。即使是正在往上冒的油，只要马上加几粒花椒也会自然消下去。

【粮食驱虫】

储存粮食时，在其表面放上用纱布包的少许花椒，不但可防止外面的虫子侵入，还可使原来存在的虫子跑掉。

【药用价值】

中医认为花椒性温，有温中散寒、除湿、止痛、杀虫的作用，春季适度食用，有助于人体阳气的生发。

常见的花椒食疗方有：

【治牙痛】

当上火牙痛时，用痛牙咬一粒花椒；或用花椒6克加上陈醋100克水煎，用此水含漱口。

【驱蛔虫】

用麻油100克置锅中，烧热后投入10克花椒，当花椒呈微黄色时捞起，花椒油微热时服用；或用花椒5克，大米30克，将花椒研为细末备用，先取大米煮粥，待粥熟时，调入花椒粉，再煮沸即成，每日1~2次。

郭时民

圆台面

水果宴

文 / 宋守文

我这人有口福，不仅在洞庭湖的君山之上吃过全鱼宴，也在新疆的葡萄架上尝过水果宴。

水果宴会设在葡萄园里，一眼望不到边的葡萄架支撑着一园的绿荫。绿荫下，铺上几张地毯，大家就地盘腿围坐在一起。旁边，一条从天山上流下的渠水低吟浅唱，浪花可见；头上，一串串密密麻麻的葡萄珠翠欲滴，伸手可得；地毯上，几十种水果盘错杂罗陈，黄绿赤橙青蓝紫各展姿色，那景色那幽静如同进了仙境一般。

上席了，小姐手托水果盘来啦，盘里摆满了切好的火州西瓜，红艳艳的，接着是黄灿灿的哈密瓜。那哈密瓜并不产于哈密，真正的哈密瓜产在吐鲁番盆地的鄯善，肉质细腻柔软，甜如糖润如蜜，余香难断。大个的上完了，小个的又来了，先是库尔勒的香梨，软如一包糖水；而后是吐鲁番的葡萄，有子的、无子的、大的、小的，然后上一盘红皮带白点的小果，晶亮浑圆，宛如砂糖般的甜，那就是红玛瑙般的沙枣。

其实，这些也没什么稀罕的，平平常常得到处可见。奇的是吃到了我从未尝过的阿月浑子、蟠桃、核桃、安居尔……阿月浑子，又叫无名木，果呈乳白色，顶尖露一点儿猩红，果仁翠绿，吃起来清香爽口无比。“仙桃来了！”主人一声呼喊，只见维吾尔小姑娘端着一个大盘子姗姗而来，客人的目光一下子都聚焦在盘子上，那不是齐天大圣冲  
击王母娘娘



食神会

油菜花黄昂刺肥

桃红柳绿菜花黄，正是水乡人品尝昂刺鱼的最佳时节。

昂刺鱼盖因其背部和身体两侧各长有一根昂起的硬刺而得名，书面语则是黄颡鱼，古诗中“一溪春水泛黄颡”讲的也是它。昂刺鱼看上去总有些另类，全身黄里带绿，绿中还有黑，像穿了件迷彩服，头大嘴阔，还有胡子，四五根，黑的白的黄的全有，像挑染过的，有趣得很。全身无鳞，滑溜溜的，可得小心，别让它那根利刺戳中，否则够你受的。更奇怪的是，若你捏住它背上的那根硬刺，便会“昂刺、昂刺”地叫唤，不知是在威胁还是求饶，有意思。

这鱼虽生得奇特，味道却是鲜美至极，肉质又细腻可口，最是腮边两块小指肚大的嫩肉堪称至味。昂刺鱼一般用来余汤，牛乳一般洁白，养眼又非常解馋。尤其是清明前后，菜花黄时，经过

食门檻

如何煮板鸭

煮板鸭诀窍有三：一浸泡，一般泡12小时，换水3次，除去咸和回软作用。二作料，从鸭翅开口处塞入葱姜、茴香，水中加些味精。三火候，这很关键，火候不足则不熟，火候太过则变老甚至“油化”。应该水沸后再烧滚，熄火焖5分钟翻身再烧滚，再熄火焖10分钟即可；或者将浸洗的板鸭斩块，加葱姜、黄酒、味精蒸熟。

文 / 茅伯铭

八仙桌

美味“卤”香菇

提起香菇，很多人喜欢拿它来炖鸡或者烧肉，我也不例外。一次偶然，去朋友家作客，发现她做菜总是别出心裁，居然把香菇“卤”着吃，抱着怀疑的态度试吃，却发现这道菜风味独特，颇受欢迎。看到我喜欢，朋友如数家珍一般，开始教我如何做。她说，要想做好这道菜，买回来的新鲜香菇，要用温水先浸泡一会儿，然后用剪刀把它们的根蒂去掉，再用清水洗干净，捞出来，放到一边沥干水分。

锅里放油，把香菇倒进去煸炒几下，放大茴香，桂皮，黄酒。接着要放酱油，白糖，盐，再加些清水，加上盖，用小火烧半个小时左右，等到锅内汤汁收稠时，再放些味精，淋芝麻油，就可以盛出来装盘子了。

卤香菇好吃，做起来也不难，它不仅味道鲜美，还可以益气补虚，健脾养胃，甚至具备防癌抗癌的功能呢。看来，我真的不虚此行，不但美餐了一顿，还学会了一道新菜，回家做给爸妈吃，他们一定会喜欢呢。文 / 刘改徐

煮妇经

酱制品巧鉴别

看色泽：良质酱不管色泽种类如何，均有油润发亮、鲜艳有光泽的共同特点，劣质酱类则色泽灰暗，无光泽。

观体态：可在光线明亮处观察其黏稠度，观察有无霉花、杂质和异物等。良质酱的共同特点是体态均一，无霉花杂质。劣质酱类则在同一包装单位中都有体态不均一甚至成团块的现象，有时还有霉花、杂质等。

闻气味：取少量样品直接嗅其气味，或稍加热后再行嗅闻。良质酱类具有正常的酱香和酯香气味，无异味。劣质酱类则香气不浓、平淡，有微酸败味或霉味等。

尝滋味：取少量样品用舌尖品尝。良质酱类滋味鲜美，咸淡适口，有各种酱类特有的风味；劣质酱类则有苦味、涩味、焦糊味以及酸败味等。文 / 胡安仁