

圆台面

戳豆腐

文 / 朱秀坤



炎夏时节,最爱吃些清火解暑的凉菜,譬如蒸茄子、刨凉粉、拍黄瓜,但最让我青睐的还是戳豆腐。

“戳”乃家乡方言,捣碎的意思。这戳豆腐其实类似于凉拌豆腐,做起来快捷又方便,真正的价廉物美,又可口又下饭,是一道平民美食,也是夏季里百姓家中清淡随意的家常菜。

做戳豆腐其实简单,买两块稍稍老一点的豆腐,最好用“扒灰头”(以形著称的一种豆腐),开水里余

一下,去掉自身的豆腥味儿,清清爽爽地端上桌,与一桌红红绿绿的荤菜素菜同时出场,看上去就非常清凉养眼,仿佛一堆艳丽花草中开出了一对脱俗的百合或白莲,心中兀自清凉起来。这才浇上麻油、白醋、撒一点盐花,拍两瓣蒜头,两块雪白的豆腐马上让众人的筷子以最快速度捣碎,开成了盘中乱琼碎玉般的朵朵小花,撮起来喂进口中,那滋味清新、香醇,鲜美得很,不知不觉间于清凉之中唤醒了舌上味蕾,开胃是必然的,有这一盘戳豆腐,夏季里的厌食自会好上一半。不消说,一桌佳肴中,戳豆腐是最先被优待掉的,吃罢还觉得齿颊留香。

稍稍讲究一些的,也可用咸蛋黄或松花蛋与凉豆腐同拌,点缀一撮翠绿的香菜叶,不仅滋味更美,连颜色也更为艳丽,那切碎的金蛋黄衬了白的豆腐甚是抢眼,而松花蛋上的细小花,很能让人想到冬天的雪,心中已悄悄地有了凉意。还可以再加些黄瓜丝,半青半白的嚼在口中,脆生生的,爽口,松花蛋的柔与韧,咸蛋黄的酥与沙,更有凉拌豆腐的清热润燥,那口感夸张一点说,正如随园主人袁枚所言“豆腐得味,远胜燕窝”呢。

怎么样?夏天里,多尝尝戳豆腐这一风味凉菜吧,做起来一点不难。不仅可以解热消暑,清洁肠胃,增进食欲,作为高营养、高矿物质、低脂肪的豆腐,吃多了,在开胃之余,还可减肥呢。



煮妇经

买、食、放金针菇三要点

优质金针菇:颜色应该是淡黄至黄褐色,菌盖中央较边缘稍深,菌柄上浅下深。
劣质金针菇:色泽应该是污白或乳白。不管是白是黄,颜色特别均匀、鲜亮,没有原来的清香而有异味的,可能是经过熏、漂、染或用添加剂处理过,要留意其药剂会不会影响健康,残留量是否达标。

金针菇的存储:用热水烫一下,放在冷水里泡凉,然后再冷藏,可以保持原有的风味,0℃左右约可储存10天。

文 / 刘玉雯



八仙桌

清香柚皮鸭

地擦一口送入嘴中,煮软了的柚子皮像海绵一样,饱吸浓汁。用嘴轻轻一吸,汁液在唇舌间溅溢,清香扑鼻。抬头看看老公,此君也不甘示弱,在那儿埋头苦干呢!

从此,柚子皮成了我家餐桌上的“座上宾”。我用柚子皮,恣意将烹饪任意挥洒:时而红烧,时而清炒;时而凉拌,时而腌制。有时让它当“主角”,也有时拿它当配料。就连一向不善言辞的老公,也终于大开“金口”,夸我厨艺了得,持家有方。听到老公的夸奖,我自然是笑得合不拢嘴!

你也试试吧!不久你就会发现,对生活多一点用心,就会收获多一点快乐!

文 / 赵莲花



本版选图:晓非

药膳房

果蔬美食润肺



【蜜汁梨球】

将大鸭梨用水洗净,削去外皮,用挖球器挖出一个个圆球,去内核,放入清水内浸。红樱桃少许切成细末。炒锅洗净,置中火上,用香油将白糖炒至浅黄色,加少许水和蜂蜜,煮开后放入梨球,煮至梨球内烂入味,糖汁稠浓时撒上红樱桃末,出锅装盘即可。

【百合煮花生】

先用热水把花生米浸泡半小时,剥去红衣洗净,入锅加水,用大火煮沸后改用小火焖。把百合掰开挑拣洗净,待花生米煮至半成烂时放进百合同煮。待花生百合软烂时加入细盐、白糖、味精稍煮后装盘即可。为秋季理想的保健食品。

粥品美食润肺

【山药大米粥】

将山药去皮洗净切块与淘净的大米一起煮粥,先大火烧开后再用小火煨煮。待山药与粳米熟烂时加适量蜂蜜搅拌均匀即可。山药性平,味甘,能补中益气、益肺固精、滋养强壮,老年人常食有健身延年之功效。

【银耳大米粥】

将银耳用温水发开后,洗净切碎,与淘净的大米同煮为粥。银耳大米二者同煮为粥,具有滋阴润燥、补肺养心、健脾生津的作用,适用于在干燥的秋季食用。

汤水美食润肺

【沙参心肺汤】

将沙参、玉竹拣选后用清水漂洗,再用纱布包好备用。将猪心、猪肺用水冲洗干净,挤出血水,与沙参、玉竹一起放入砂锅内,再将葱洗净放入锅内,注入清水适量,先用大火煮沸后再用小火炖约1.5小时,至熟透加精盐少许调味即成。适用于老年肺虚咳嗽、大便燥结等症。

【南瓜虾皮汤】

将南瓜去皮瓤,切成薄片。把虾皮泡后淘洗赶紧捞出挤净水分。锅内放油,烧热,放入葱末、姜末、花椒炝锅,随即放入南瓜片爆炒几下,浸入清汤,加虾皮、精盐,待南瓜片煮熟时加入味精即成。常食此汤能补充营养,滋补身体,促进生长发育。钱桂华

口疮喝碗雪梨鸡蛋羹

笔者退休后常患口疮,中医朋友向我推荐了雪梨鸡蛋羹。常食效果不错。

雪梨、鸡蛋各2个,鲜橙1个,木瓜半个,葱花、生粉少许,冰糖3茶匙。将雪梨去皮、去核切片;鲜橙去皮切片;鸡蛋打入碗中,取其蛋清备用。起锅加入适量清水烧沸,放入雪梨片、木瓜片煲15分钟,加入冰糖调味,勾薄芡,加入蛋清、鲜橙片,盛入汤碗,撒入葱花即可食用。朱德珍

红糖炒面治慢性胃病

取白面500克,将其放在蒸笼上,大火蒸20分钟后,取出晾干,将蒸过的白面放在炒锅内,用文火翻动着干炒7~10分钟,然后放入红糖继续翻炒,大约2分钟后,红糖和白面就渐渐融合在一起,此时出锅即可食用。每日3~4次,每次3汤匙,温开水冲服,一般连用20天为1个疗程。郭旭光