



圆台面

# 温馨家宴

文 / 达卿

几十年未见的姨妈突然从杭州打来电话,说要到我这里来玩。我十分惊喜。妻子建议到酒楼包厢订一桌,以显隆重。我说还是在家里弄几个菜比较好,这样有家庭氛围,而且吃得安全放心。

妻子拗不过我,决定买菜、上厨等主要工序皆由我负责,她做我的下手。

我忙的家宴除了六个冷盘(三荤三素)外,就是“四菜一汤”加水果碟。

四菜都是普通的家常菜。可我忙得特别起劲,特别开心,因为我忙的每一道菜都合姨妈等亲戚的口味,所起菜名也让姨妈等亲戚赞叹不已。“蝴蝶起舞”,是一道生炒鳝鱼(我们这里又叫长鱼)。由于鳝鱼呈黄褐色的斑点,切成一小段一小段生炒后,看上去就好像蝴蝶一样,故我想出了这么个菜名。盛在盘中的生炒鳝鱼,色彩斑斓,捣成碎末白得近乎透明的蒜泥,形同一颗颗晶莹的珠玑,躺在鲜嫩的韭菜黄中,伴随着一只只翩翩起舞的蝴

蝶,俨然是一帧彩蝶嬉春的工艺品,看看心就醉了。“凤凰归巢”,是清蒸小公鸡,我从市场上买回的小公鸡在一斤半左右,让人宰杀去毛后,回家洗净,蒸前在鸡身内外抹上精盐,肚子里放些葱姜,外面也放些葱姜,用一张荷叶裹起放到微波炉蒸。小公鸡睡在荷叶中不就形同“凤凰归巢”吗?清蒸小公鸡原汁原味,吃起来不但口感很嫩,而且营养成分尽在其中,博得亲戚们的一致好评。“百鸟争鸣”,是我专门烧给姨妈的“时鲜文蛤”,姨妈久离故乡,最想吃的就是产于家乡海边的文蛤,为了保证“天下第一鲜”的原汁原味,我专门用白水煮文蛤,稍稍放入一些精盐,煮熟的文蛤两扇带花纹的贝壳徐徐张开,犹如一只只展翅翱翔的小鸟,壳里的文蛤肉恰似鸟头,我灵机一动,便美其名曰“百鸟争鸣”。姨妈品尝后,喜得像个小姑娘似的连呼“哇噻”,说我在杭州开饭店生意一定会很“牛”的。“赐我百财”是我家的“招牌养生菜”,也是这次家宴隆重推出的喜庆健康菜。说白了就是“慈姑白菜”,慈姑的谐音为“赐我”,白菜的谐音为“百财”,大白菜营养成分丰富,富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及多种维生素,慈姑素有“水中板栗”之称,有着很好的营养价值和药用价值,而且吸汤能力特别强,两者搭配组合,不需什么作料,只要放些

精盐,起锅放些蒜段和味精就行了。大白菜软软的柔绵,慈姑粉粉的清香,汤白,味鲜,口感柔,吃起来别有一番风味。上这道菜时,我喊一声“赐我百财”来了,客人个个拍手叫好,谁不喜欢身体健康又“财源广进招财”啊!

吃饭时的汤不要太费心,就是传统的“青菜豆腐汤”,俗话说,“青菜豆腐保平安”。豆腐含有大量的维生素和氨基酸,青菜也是含维生素和矿物质最丰富的蔬菜之一。这种蔬菜“黄金搭档”当然是最健康营养的,既为保证身体的生理需要提供物质条件,又有助于增强机体免疫力。

四菜一汤,既简朴节约,又荤素搭配合理,所耗精力也有限,表达着一种诚挚与亲近,在其乐融融的家庭氛围中浅斟慢酌,其乐无穷。

煮妇经

## 防绿豆生虫二法

文 / 齐建荣

如果绿豆不多,可将绿豆放在盆里,用刚烧沸的开水浸泡2~5分钟,捞出充分晒干,放入玻璃瓶或塑料瓶内密封,置于干燥通风处,一个夏天不会生虫。如果绿豆较多,可先拣去杂物,将绿豆充分晒干,装入塑料袋,在袋中放一些剪碎的干辣椒,密封起来,放在干燥通风处,这样保存一年也不会发霉、生虫。

本版选图:子尧



私房菜

## 美味煎五花

文 / 贾利娉

肥肉的口感很怪异,所以我一直不喜欢吃。随着韩剧的流行,五花肉慢慢引起我的兴趣,浅尝几次之后,感觉真是美味无比。每次去超市看到肥瘦均匀的五花,我的口水便不由自主泛滥,迫不及待想买回家。

好的五花肉,肥瘦层层相间,比例均匀,吃起来不油不涩口感恰到好处。五花肉的吃法有很多,煎、烤、炖、煸、卤等,而我最爱煎五花。五花肉买回来,洗干净铺平卷成块放到冰箱冷冻。想吃,就拿出来切成片放到煎锅中,煎成两面焦黄。辅料可以按喜好选择,譬如糖醋蒜泥、芝麻酱、鲜剁椒、香葱末。吃的时候,蘸上调料酱汁用生菜或者虎皮青椒包着吃,就像韩剧里那样,一口咬下去连舌头都想一起咽到肚子里,真的非常好吃!和煎类似做法是干煸。冷冻

后的五花肉,拿出来切成薄薄的片儿,放进锅中炒干水分,然后倒入一点点食用油,开始干煸。炒至肥肉部分变成透明状,就可以加入豆角、大葱或者辣椒等蔬菜。还没出锅,满屋子便萦绕着浓浓的肉香味,让人垂涎欲滴。干煸五花肉做法虽然简单,但是特别需要注意火候,炒嫩了口感油腻,炒过火容易成油渣,甚至部分会碳化,对身体非常不利。

每当家里来了客人,我总是忍不住做上一盘,想把自己的最爱和客人分享。他们吃得心满意足,我也很有面子。不少人怕胖,不敢碰五花肉,只挑瘦肉吃,其实是没口福。研究表明,适量吃一些五花肉,不仅不会发胖还有助于身体健康。

五花肉只要做得巧妙,远比牛羊肉好吃得多。

食门槛

## 巧剥蒜皮

将蒜用温水泡3至5分钟捞出,用手一搓,蒜皮即可脱落。如需一次剥好多蒜,可将蒜摊在案板上,用刀轻轻拍打即可脱去蒜皮。

文 / 王小溪

风情厅

## 那一抹紫色——紫薯奶酪球

文图 / 夏美玲

别看紫薯外表丑丑的,里边可绝对是惊艳、魅惑。喜欢紫薯那浓烈的紫色,喜欢紫薯那淡淡的香味,更喜欢紫薯那细腻纯正的口感。

紫薯是百搭,做中、西点都得上。今天这款紫薯球就是用奶酪来做馅,光看色彩就已经垂涎欲滴了,呵呵,做甜点绝对叫好滴。

紫薯奶酪球

原料:白芝麻、紫薯、奶酪

- 1.准备工作:把紫薯洗净蒸熟后,用勺子压成泥,奶酪切成小块,白芝麻略炒一下,备用。
- 2.将紫薯泥按成小圆饼状,放一块奶酪包入紫薯内。
- 3.将紫薯奶酪球封口。
- 4.搓成圆球。
- 5.将团搓好的紫薯球放芝麻中滚一圈,粘上芝麻。
- 6.紫薯奶酪球做好了。
- 7.烤箱烤一下,预热180摄氏度烤5-10分钟即可。

家庭菜谱

## 金秋藕饼

文 / 钱桂华



【酸菜藕片】

将藕去节,削皮洗净,切成片,将酸菜切成末待用。炒锅置旺火上,倒入花生油烧热,爆香葱末,姜末,倒入酸菜末炒3分钟,下藕片同炒,加入鸡精,盐和少许水翻炒均匀,待藕片熟后出锅即可。

【糖醋藕排】

鲜藕一节去外皮洗净,横切成3厘米长,再纵切成1厘米厚,1厘米宽的藕块,用刀拍松。然后挂面糊,油锅中炸至金黄色,沥去油成藕排。油锅中留少许油,加湿淀粉、精盐、白糖、醋、味精等适量勾成芡,将炸好的藕排在锅中颠匀芡汁即成。

【凤梨藕片】

将鲜藕一节去外皮洗净,切成圆片,然后入沸水烫透后,取出,晾凉。将藕片放入橙汁中,加白糖,白醋浸泡约20分钟后取出装盘即可。因色黄如凤梨,故起名为“凤梨藕片”。

【清蒸藕圆】

鲜藕洗净去皮,节,入笼旺火煮熟取出加工成泥与猪肉泥一同盛碗中加入蛋清,湿淀粉,葱白末,姜末,味精,精盐一起拌匀,做成圆子,摆入抹过油的笼中,旺火蒸熟后取出冷却,再整齐地码入碗中,复入笼中内蒸约10分钟,取出翻扣于圆盘中,勾薄芡,撒上葱花即可。

【排骨藕汤】

炒锅置旺火下猪油烧热,将排骨入锅干炒10分钟,待炒至排骨水分干成灰白色时,加入黄酒,葱结,姜块略煸,盛砂锅内放足清水,置旺火煨1小时,再放入老藕以文火续煨1小时,然后加精盐移中火再煨半小时,放入味精盛汤碗,撒葱花,胡椒粉即可。

【鸡茸藕夹】

鲜藕去皮洗净横刀切成每片为0.2厘米厚的每两片相连的活页片,逐片夹入鸡茸馅料,拖匀蛋糊,入油锅炸至外焦内熟时捞出装盘,随蘸香醋食用。

【鱼香藕丁】

热锅放油烧焦,放入葱花,姜末,尖鲜辣椒丁煸至出香味后放入鲜里脊肉丁,泡在淡盐水中的藕丁及香菇丁,青椒丁,冬笋丁,青豆一起煸炒,至肉丁熟时放入用葱花,姜末,精盐,糖,醋,酱油等调成的鱼香姜汁,用少许湿淀粉勾芡,淋麻油少许即成。

【茄汁藕米】

莲藕去皮去节洗净,切成碎末(米粒状)。放入浓度为1%的盐水中。热锅放入猪油烧热,将藕末淘去水分下锅快炒,待水分略干时放入番茄酱,白糖,继续翻炒至水分干燥,淋入白醋,再放入猪油起锅装盘即可。

【冰激凌藕片】

将嫩藕洗净去皮,先竖剖成二再横切薄片,放入盘内用白糖拌匀腌渍。将腌过的藕片加入冰激凌搅拌,再在盛藕片盘的四周点缀罐头樱桃即可。

【拔丝藕条】

将净藕切成条入沸水锅焯煮,沥干水分,再加蛋清和淀粉上浆均匀,逐条投入七成热的油锅中炸至微黄色起锅沥油。锅留少许底油加入白糖用勺连续搅动,待糖汁呈水一样色微黄时,放桂花,倒入炸过的藕条,翻动糖汁全部裹匀藕条盛盘即可。