

食神会

山芋

文 / 徐永清



又是地瓜上市的时节。我们这儿将地瓜叫做山芋，各地还有许许多多的叫法。任凭称呼怎么改变，其实体和内容是永恒不变的。

山东人喜欢把山芋切条，煮熟晒干后食用。三十年前，我在西安当兵的时候，部队里山东的兵很多，一年到头，常有人探亲，总有人捎回这美食。在那个时代，这可谓是一道奢侈的休闲食品。这山芋干软硬适度，颇耐咀嚼。它不仅香，还有点黏，跟高粱饴一样。它的味道很甜，跟蜜糖似的，真让人回味无穷，陶醉不已。现在山芋干很普及，哪儿都出，各地的大小商店都有的卖。论味道，很淡，甜度香度都不足。论质地，软了巴几的，根本不是那回事。

山芋少吃，味道不错。吃多了，常常使人倒胃泛酸，还伴有烧心的现象。这感觉用俚语来形容，叫做“潮心”。这“潮”有回潮、泛起之意。这

个滋味很难受，也很难表达。一旦“潮心”，总得寻求解脱的办法。此时咬口萝卜干，则可缓解一下此症状。那时大凡常吃山芋的人，萝卜干基本上是不离身的。在那个年代，山芋给许许多多的人，留下了深刻的印象，以致一想到此物便要皱眉；一看到此物，便要倒胃，这简直成了条件反射。

说实话，我对山芋还是怀有好感的。那时我的家境还是算宽裕的，虽吃山芋，偶吃。用山芋、青菜和米煮成山芋菜粥，很好吃。把这粥烧成稀溜溜的，趁热吃，它不仅咸滋滋的，还综合着米的香，菜的鲜，山芋的甜。这三者有机组合，相得益彰。最记得冬日的清晨，忙于上学，急着端起一碗粥，一边撮着嘴，吹着热气，一边顺势吮吸着。这时的山芋粥虽热，却很好吃。大凡食物趁热吃，味道才好。热胀冷缩的道理，也同样适用于食品与菜肴。任何一种食物，保持在一定温度之内，这本味才能全部释放出来，彰显出来。

过去把山芋做成酒，这是一种权宜之计。山芋酿的酒，在所有的粮食酒中，品质最差。首先它冲，一口便见分晓。

在山芋食品之中，最诱人的当数烤山芋。秋天一到，大街小巷，到处都是卖烤山芋的。他们像三月的春笋，一下全都钻了出来。一只只烤熟的山芋，在铁桶上堆码得高高的，它的外表焦黄焦黄的，有的还有点糊。每个山芋的外表都有几道明亮的痕迹，那是流淌出来的糖分所凝，并在闪光。不要小看这土了巴几、其貌不扬的烤山芋，它实在好吃得很。论皮，香、脆、酥。只要不嫌脏，其实也不脏。它烤前就洗过，又经烤炉一两小时的高温烘烤，应该很干净，很卫生。有人吃山芋把皮扔了，真是可惜。至于山芋的内里，行家们叫做“瓢”。这“瓢”都呈橙色，香甜而又糯软。就这烤山芋，豁嘴缺牙的老人最喜欢，馋嘴的孩子们最爱吃。如今它又与时尚结缘，不仅能减肥美容，还具有畅通肠胃诸多良效，于是顺理成章地成了女性的爱物。在街头的长椅坐上，一边放松疲惫的腿脚，一边享受着这美味的烤山芋。此时此刻，她们也成了了一道别致的风景。



私房菜

美味“佛手津白”

十一小长假到了，少不了亲朋好友到家里来聚餐，趁此机会我决定要大显身手，因为不久前我学会一道既便宜又好吃“佛手津白”。

现在我就来说说这道菜的做法。白菜梗放入沸水中煮4.5分钟至变软，捞出，用刀整切成约长10cm，宽6cm的长方形。把整形的白菜块用小刀切出相连的四刀，让它呈现五指的状态，调好的肉糜放中间，包好，五指均分，整理成佛手的样子。全部做好后装盘，入开水锅蒸15分钟左右，中间放上焯过水的西兰花，浇上芡汁即可。

为了使这道菜看上去更好看，我还别出心裁，在蒸佛手的时候，又在托盘的四周，摆上了切好的黄瓜片，在配上用胡萝卜削成的红色的小花蕊，又为这道菜增色了不少。

朋友们在品尝完这道菜后，他们都赞赏不已，因为看起来让人非常有食欲，又白又嫩的佛手，再配上翠绿欲滴的西兰花，一切看起来是那么的赏心悦目而又美味极了！文 / 苏洁



厨房提示

炒西兰花应多放蒜

西兰花含有一种特殊物质——硫代葡萄糖苷，它能够帮助降低罹患癌症的风险。西兰花不能过度烹饪，比如把西兰花炒得泛黄，这样会让其带有强烈的硫磺味并且损失营养，最好通过蒸或微波炉来加热。西兰花在烹饪过程中可多加大蒜和香料。大蒜中富含有益心脏的活性成分，香料中则含有大量抗氧化剂，同时香料还能减少西兰花中抗氧化剂的流失。

文 / 连淑兰

煮妇经

韭菜保鲜试试这几招

- ①用细绳扎紧韭菜下半部，根部下放到水盆里，经常换水，可保鲜数天。
- ②将韭菜松松地捆好放入塑料袋，根部下放置，袋口留小的缝隙即可。
- ③用大白菜帮将韭菜全部包住，放入冰箱可保鲜数天。

文 / 胡万里

文 / 钟穗

母油整鸭

苏州人喜欢吃鸭，以至于无论贵贱、贫富，人们都以鸭待客，上海人“无鸡不成席”的说法，到苏州就变成“无鸭不成席”了。

姑苏地处江南水乡，有优质的麻鸭供应，制作鸭馐，从原料上享有天然的优势。也许是吃鸭太多的缘故，苏帮菜在烹鸭工艺上可谓千变万化：秘制酱鸭、红油八宝鸭、甫里鸭羹，各具特色，别有风味，而在苏州船宴中，有一款“母油船鸭”，更是其中的佼佼者。

母油船鸭，又称“母油整鸭”。一百多年前，太湖游船众多，船家都在船上煮饭烧菜，供游客食用。因条件所限，船菜多以炖、焖、煨、焐的方法烹制菜肴。船家选太湖放养的湖鸭（也叫麻鸭），整鸭入砂锅中用文火煨制。传统的烹鸭工具称“焐窝”，是用稻草或木料制成的圆桶，桶内置一小缸，缸内燃炭基，上有铁架，砂锅就放在铁架上。用这种微火加热，四面保温的焐的方法，约4小时砂锅菜便可制好。

菜品特点是汤清味醇，香气浓厚，肉质酥烂，油润不腻，深受游客欢迎。因当时此菜尚无正式名称，游客便称其为“船鸭”。后经苏州新聚丰菜馆名厨加以改良，将带骨鸭改为出骨鸭，并在鸭肚里加上冬笋、香葱、猪肉丝等配料，在调味上又改用极鲜的母油（头抽酱油），其味更佳，同时取名为“母油船鸭”，至今仍为各老字号席中珍品。

本版选图：晓晓



上桌时，满满一锅红汤，汤面铺满了细而香的京葱，汤中浸着一整只鸭，色呈棕红，加上雪白的冬笋、粉红的猪肉、乌黑的香菇、碧绿的菜心，色面煞是好看。先舀一口汤，淡而不薄、清而不寡、满口喷香；再夹一筷鸭肉入口，酥烂脱骨，肥美鲜嫩，不油不腻，完美呈现出苏帮菜“浓不腻胃，淡不犒舌”的口感标准。

品尝这道菜，最需注意的是就是酱油味——一种混合了鲜甜鸭汤的“母油”之味。此外，由于汤被油面盖没，看似不热，一呷烫嘴，也是此菜的特点之一，尤其适合秋冬季食用。

药膳房

秋冬鼻炎多 食疗有偏方

【丝瓜藤煲猪瘦肉】

主治慢性鼻炎急性发作，萎缩性鼻炎，鼻流脓涕，脑重头痛。取近根部的丝瓜藤3-5克洗净，猪瘦肉60克切块，同放锅内煮汤，至熟加少许盐调味，饮汤吃肉，五次为一疗程，连用1-3个疗程自愈。

【辛夷煮鸡蛋】

主治慢性鼻窦炎，流脓涕。用辛夷花15克，入沙锅内，加清水2碗，煎取1碗；鸡蛋2个，煮熟去壳，刺小孔数个，将沙锅复火上，倒入药汁煮沸，放入鸡蛋同煮片刻，饮汤吃蛋。

【柏叶猪鼻汤】

主治鼻流臭涕。取猪鼻肉66克刮洗干净，用生柏叶30克，金钗斛6克，柴胡10克同放沙锅内，加清水4碗煎取1碗，滤除药渣，冲入蜜糖60克，30度米酒30克，和匀饮之。

【黄花鱼头汤】

主治慢性萎缩性鼻炎，感冒频繁。取胖头鱼100克，洗净后用热油两面稍煎待用。将大枣15克去核洗净，用黄花30克，白朮15克，苍耳子10克，白芷10克，生姜3片共放沙锅内与鱼头一起煎汤，待熟吃肉饮汁。

【羊粉】

主治慢性鼻炎。取羊毫一对，洗净后，放瓦片或沙锅内焙黄（不可炒焦炒黑），研成细末，用温开水或黄酒送下。每对毫丸一日分两次服完，连续用2-3天见效。

【黄芪粥】

黄芪400克，白朮230克，防风240克，桔梗120克，甘草60克，米20克（一天用），除了米之外，将其他材料磨成粉，拌匀，放入干燥容器（有盖）保存。将400毫升水和米放入锅里，大火煮沸，再用小火煮20分钟。将10克磨粉放入锅里，小火煮沸，灭火盖上盖等5分钟即可。

文 / 董绍军

家庭菜谱

银耳吃法多

【银耳莲子汤】

将银耳用冷水泡15分钟。待发好后，去粗蒂，切小块备用。锅中加入清水，先下莲子大火烧10分钟。将红枣洗净后，连同处理过的银耳加入锅中，大火煮5分钟。然后转小火煮约1个小时。不时搅拌一下，否则银耳有可能会粘锅。最后加入冰糖调味即可。

【银耳南瓜粥】

南瓜去皮去瓤，切块。银耳用水发好，洗净。大米先入锅煮，差不多大米煮熟的时候，加入南瓜、银耳一起煮，南瓜和米都煮软的时候出锅。

【银耳拌黄瓜】

银耳提前泡发，洗干净撕成小朵备用。然后水烧开，略焯一下银耳，时间不宜太长，否则容易软烂。黄瓜洗干净，横刀拍烂，切成小块。然后放大碗内加2小勺盐拌匀，腌15分钟。黄瓜和冷却的银耳拌到一起，加上蒜泥、醋、香油，搅拌均匀就可以了。

【莴笋炒银耳】

将莴笋去皮洗净，切成片，用清水洗一下再捞出沥净水分。银耳用水泡发。红椒切丝。锅中倒油，先煸香葱姜，放入红椒丝和银耳大火翻炒。最后放莴笋片，加适量的糖、盐、鸡精翻炒几下就可出锅盛盘了。

【香梨银耳羹】

银耳泡软、洗净、撕碎，梨削皮、切小块，枸杞、莲子用凉水泡半个小时；砂锅里加水，放入各种原料，慢火熬一个小时左右，熬至银耳挂汁即可。

【银耳排骨汤】

排骨洗净，银耳用水泡开。将排骨、银耳放在碗里，加水，用高火煮6分钟，改中火再煮30分钟。然后加盐就可以了。

王展