食神会

苏式酱汁肉

文/吴凤珍

苏州陆稿荐肉店门口总是排队排得老长,买什么呢?买酱汁肉哪!不仅是苏州人个个爱吃,即便邻居上海人也喜吃此肉。观前街东面上空这酱汁肉的浓香飘荡得惹人垂涎三尺的了!

几个月前有位在深圳定居的上海籍老友来电托我设法用快递寄去苏式酱汁肉,他说太想吃了。我一打听,陆稿荐说无法快递。我深知,老人往往会回忆过去吃过的美食,而且馋得简直可生相思病的。我总得想个法子满足他才行哪!想来只有教会他煮,这才是长久之计。于是,我去购买了三包专门煮酱汁肉用的添加剂——"红曲"。此乃一种菌种,恰如酿酒酿用的酒药,苏式酱汁肉及酱鸭等红色的食品皆用此物着色、添香、增味的。苏州大街小巷的食品摊、南酱店皆有得买,有说明,每包可煮三斤肉或一只鸭。我邮寄包裹时再附一纸,将酱汁肉的煮法详细讲解一下。我曾煮过这酱汁肉的。

买三斤五花肉,切成寸半见方。洗清后在滚水里焯一下以清其泡沫等脏物,一滚就捞起,再用清水洗净,在热油锅内一煲,加适量水及盐、香料、好黄酒。文火煨到较烂时加白糖、红曲(若煮乳腐卤肉时则加乳腐汁),再煨一些时间,直到形散神不散(筷子一戳就烂,但仍是完整的一块肉)。盛起,如要味道更鲜些,可在盛起前略加些味精,但不可量多。留少许汤汁在镬内,在此汁中再加白糖,文火中用筷子调,渐调渐浓,待稠度恰到好处时即成。吃时可略舀些该卤汁浇在碗中的酱汁肉上。此肉色鲜红(与乳腐卤肉色泽一样)那便是苏式酱汁肉。

不在酱汁肉上市那当儿,若实在想吃酱汁肉也有一法——到苏帮菜馆里去点菜吃樱桃肉或酱方可也!其实这便是大块的酱汁肉。这两个品种的肉都是用煮酱汁肉一样方法煮的(也用红曲),所不同的是,这是一大块肉,每块生坯约近两斤。老苏州则喜欢吃樱桃肉的多,因为它煮得更烂些,色彩更鲜艳,比酱方稍甜些。而不喜吃得太甜的则可吃酱方。

煮妇经

冷冻食物巧处理

将冰冻的鸡、鱼、肉放在冷盐中解冻,速度快,且成菜后鲜嫩味美。还可以准备姜汁将鸡鸭泡在姜汁里,30分钟以后洗。不但脏物能洗净,还能除腥增香气。

将冻过的肉放在啤酒中浸泡10分钟,捞出用清水洗净,可消除异味。

各种冷冻食品放在姜汁中浸泡30分钟左右再洗,脏物易除,可清除异味。而且,冻肉在烧煮前先用姜汁浸渍,可起返鲜作用。 文/戴汉文

厨房提示

买菠菜要挑根红叶短的

选菠菜要选择叶柄短、根小色红、叶色深绿的为好。通常,春季的菠菜比较短嫩,适合凉拌;而秋季的菠菜比较粗大,适合炒着吃,或者做汤。

菠菜含有草酸,草酸与钙质结合易形成草酸钙,会影响人体对钙的吸收,因此,菠菜不能与含钙丰富的豆腐、豆制品同食。在食用菠菜前,最好先将它放入开水中焯一下,就可以有效地去除大部分草酸。文/王小溪

私房菜

山芋丁香饭

每当山芋上市的秋令时节,我就会隔三差五乐此不疲地烧煮起山芋丁香饭,美其名曰"粗细混搭,营养最佳"。

烧煮山芋丁香饭,方法并不怎么繁琐,山芋和大米的比例各为一半,捣姜汁少许。具体做法是:将选购回家的山芋洗净,去皮,切成如玉米般大小的细颗粒,倒入淘好的大米中,拌个均匀,然后一齐倒入电饭煲里予以烧煮。当电饭煲指示灯闪跳至黄灯时(即将煮熟),揭开盖,立即把姜汁泼洒在饭面上,将盖盖上且稍等片刻就能闻到一缕缕诱人的香味。

我于5年前"研发"出来的这种饭,黄白颗粒相间,晶莹剔透闪亮,令人赏心悦目。既有米饭之香,又有山芋之香,还有生姜之香,三香合一,谓之山芋丁香饭。吃入嘴里糯软、甘甜、清冽,颇有欲罢不能的诱惑。

山芋为粗粮,大米为细粮,粗中有细,细中有粗,两者合二为一,营养各有千秋,再加上"食物味精"——生姜之汁"无孔不入"地渗透前两者之中,更是增添了美味之元素和健康之功效:爽口、饱腹、和胃、润肠、祛寒及减肥等。

要说明的是,山芋丁香丁饭要趁热吃,才能吃出其中难以言表的香味,热饭下肚后会有一种莫名的舒心暖意。如果吃凉的,那味道就要打点折扣了。 文/杨建明

圆台面

桂花栗子南瓜羹

文/陈君玲

前些天在园子里采了桂花,用白糖腌了放在冰箱里,今早取出一看,金黄的桂花变成褐色,香气却依旧浓郁,知道糖桂花做成了。多年前没经验,曾经把桂花直接晒干,干后的桂花香气一点也没有了,很可惜!

有了糖桂花,可以做一道桂花栗子南瓜羹了。栗子新剥,南瓜正红,都是应时风物,老祖宗有训,"不时不食",这道甜品应该算是顺天应时,满盏秋意了。

菜市场买来新栗,肚子上切一刀,清水煮熟,剥去褐色薄皮,切成骰子大小的方块;南瓜去皮,作如是切。两宗主料备好,可以下锅煮了。因为栗子是煮熟的,南瓜丁又不耐火,故无需多少火候,待水一滚,就可以再作进一步动作了——其实也简单:先将淀粉化开,加入锅内,再烧滚,此时羹汤变得浓稠;再将鸡蛋两只,于大号玻璃汤碗里打碎搅匀,冲入羹汤急搅,一百摄氏度的高温让蛋花即时凝结成熟。此时的羹汤色泽金黄,质感黏稠,清香扑鼻,再加入糖桂花和冰糖调味,一大碗养生保健、补气美容的桂花栗子南瓜羹就做好了。一家人团团围坐,把匙缓啜,言笑晏晏,在桂花的浓香和蒸腾的热气里,真是一道静好又安稳的俗世风景。

这道甜品,南瓜富含维生素A,对女性容貌的光洁大有益处;栗子补肾益气,是一种古老的补益之物——日本吉田兼好法师在《徒然草》里写到一位女子只吃栗子,除了栗子本身具有的美味之外,栗子全面的营养也是她能坚持下去的一个重要原因,不然,如此严重的偏食一定会导致营养不良,也就没有后面的种种说道了……

南瓜,自幼常吃,也爱吃,红红的南瓜饭和红红的苋菜汤是单调的乡村生活中两道亮丽的风景。但是各人所嗜不同,我家的男孩很讨厌南瓜,南瓜稀饭绝口不食,南瓜饼尚可将就,但是他对这道桂花栗子南瓜羹却堪称大爱,每次做出来,总是不待人劝,喝了一碗又一碗。我想,除了桂花和冰糖带来的香甜滋味之外,甜品的风貌也是使他爱上的一个原因:晶莹浓稠,满碗澄澈,金黄的南瓜丁和嫩黄的栗子丁载沉载浮,细碎的桂花和蛋花点缀其间,在视觉上也是一道饕餮盛宴了。

本版选图:晓非

家庭菜谱

南瓜菜

【糖醋南瓜丸】

将南瓜去皮、瓤,洗净切块,蒸熟后,取出,控水,加面粉、白糖、食盐,揉成面团状;锅内放油,烧至七成热,把南瓜挤成小圆球状丸子入油中炸至金黄色时捞出;锅内放入底油,倒入清水100毫升,加白糖和少许精盐勾芡,淋入少许香醋倒入丸子调匀即可。

【咸蛋黄焗南瓜】

先把南瓜去皮;将南瓜切开,去籽,然后切成大小一样均匀的条状;咸鸭蛋去壳,去清,用刀把蛋黄压碎;烧水焯南瓜;锅里放入油,将压碎的鸭蛋黄放入锅中用小火炒。炒到起气泡,加少许水;加入少许盐和鸡精,把事先焯好的南瓜倒入锅中均匀地翻炒,直到蛋黄全部沾满南瓜即可。

【南瓜鸡蛋小饼】

南瓜刨成丝,香葱切末;南瓜丝和香葱末放在一起,撒一点点面粉;打一个鸡蛋放入面糊中;放鸡精、盐,并拌匀;平底锅烧热,倒一点点油,小火,舀一勺拌好的南瓜糊,然后压平,上锅煎熟即可。 王展

秋季调理多吃萝卜

现在正是萝卜大量上市的季节。萝卜具有开胃、顺气、助消化的作用,节后多吃萝卜可消脂、解乏。下面是几种萝卜的家庭制法。

【牛肉炒萝卜丝】

原料:新鲜白萝卜、新鲜牛里脊,花生油、姜、盐、高汤、淀粉。

制作:将里脊切成5厘米的丝,加入淀粉搅匀,锅内加宽油烧至3成熟。将牛肉丝下锅,滑散变成白色捞出,沥尽油备用;将萝卜洗净去皮,切成5毫米粗的丝,在开水中烫2分钟,捞出备用;在炒锅内加底油,倒入姜丝炒出香味,加滑好的牛肉丝煸炒,最后加入烫好的萝卜丝、盐用爆火炒,勾用高汤制作的芡汁,淋明油少许出勺即可。

【萝卜丝饼】

原料:新鲜白萝卜、肉末、鸡蛋,盐、鸡精、葱、油。

制作:将白萝卜切成细丝,在开水中烫1分钟,捞出备用;将蛋打入碗内搅匀与温水一起和面。制成面团备用;将烫好的萝卜丝、肉末和调料、盐、鸡精、葱末搅拌均匀待用;将发好的面团平均分成八份,将每份制成长方形的薄片,将拌好的馅放在面片的一端卷成面饼压平,依次做出八个萝卜丝饼;将平锅内放入适量的油,上火加热,将制作好的萝卜丝饼放入锅内,两面煎至金黄色即可。

【萝卜烧排骨】

原料:猪排骨、萝卜,酱油、料酒、盐、味精、白糖、葱、姜、淀粉、油。

制作:萝卜切成块,葱切段,姜切片。炒锅上火,放油烧热将葱、姜和萝卜放入,煸炒至变色加入料酒、酱油、盐、味精、白糖和清水,放入排骨,用火烧开锅后,再用小火烧25分钟,待汁收浓且口味浓香时,加入水淀粉,把汁全部挂在原料表面即可。 王修增