

家庭菜谱

【红枣荷叶蒸鸡】

新鲜土鸡洗净后斩块，茶树菇及新疆红枣浸软后洗净切丝;宁夏枸杞浸软后洗净。将土鸡、茶树菇、红枣放入碟中拌匀;然后用鸡粉、盐、糖、生粉、生抽、绍酒、生油、麻油腌制2小时。隔水蒸20分钟后撒上葱花即可。

【红枣栗子肉】

将黑毛猪肉洗净入锅稍煮，待肉收缩时捞出切成小块。起锅倒入玉米油，烧至七成热时倒入栗子，至栗肉熟捞出。大红枣去核切小丁。将肉块加生姜、葱爆炒后，烹料酒，掺适量鲜汤、花生油、菊花冰糖小火烧。烧软后放碗中垫底，依次放入枣丁、板栗，上笼用大火蒸片刻，倒扣在盘里即可。

【霉干菜红枣煲猪骨】

霉干菜用冷水浸泡十五分钟，浸软后洗净;上好瘦肉切大片;猪骨用温水洗净。把食料放入煲汤的瓦锅内,加适量的矿泉水,用高火煮沸后,再用低火煲到汤浓味鲜为止。盛出时加适量食盐调味即可。

【党参红枣花生煲鸡脚】

三黄鸡脚洗净备用,党参洗净,红枣花生泡水;锅内烧水至开将鸡脚倒入烫煮,捞出冲去浮沫,入汤锅煮;加入党参、新疆大红枣、花生,锅内添水盖住食料闷煮。上桌前加盐和白胡椒粉、葱花调味。

【炸红枣】

将干红枣泡制回软后去核，掰成两瓣备用。将淀粉加面粉和水调成糊状（成稠米汤状），把大枣倒入糊中拌匀;炒锅放油烧热时，下入枣炸至金黄色时捞出，待油温升高，将炸好的枣全部下入油中炸至金红色时捞出，装盘即可食用。

【红枣油菜炖鸭】

将麻鸭洗净切块焯水，去血水后捞出;老姜洗净切片;油菜和大红枣洗净。锅中加油烧热爆香姜片,加入麻鸭块翻炒熟后,加适量矿泉水和红枣、油菜炖煮。待熟后加盐调味即可。

【枣羊肚菌煮苋菜】

苋菜洗净,红枣、大蒜切片,羊肚菌用温水浸泡软,浸泡水不要倒,过滤后备用。锅中倒入清水,调入少许盐和油,水开后放入苋菜快速焯烫后捞出沥干。锅热倒入少量油,放入大蒜片和红枣片煸成金黄色后，倒入浸泡羊肚菌的水,再放入羊肚菌煮片刻。将土鸡蛋打散,慢慢地甩入汤中,调入盐和味精,搅拌均匀后倒入苋菜。

【豆泥红枣】

罗汉果捏碎放入清水中煮熟将渣滤去。红枣去核磨成泥蓉,在清汤中煮烂,将豆沙加入清汤之中 and 红枣一起煮滚,加少许盐即可。

【香菇红枣花生汤】

将香菇用温水泡软后洗净。红枣和花生用冷水浸泡5分钟后洗净。把香菇、小红枣和花生放入炖盅,调入黄酒、橄榄油和姜汁,盖上盖子,放入蒸锅中大火蒸1小时。食用前,调入适量盐便成。

【姜糖大枣粥】

将五常新粳米与上等糯米洗净，放入砂锅中,加水烧开,放入老姜末、大红枣、土红糖一起熬炖到粘稠即可。熬煮的时间可以根据自己的口味调节，想稠糯一些就熬长一点时间更加入味。有补脾养胃的功效。 陈言



本版选图: 晓夫



食神会

回味悠长爱辣汤

文 / 李海流

在很多地方都有辣汤,而且每个地方的口味及调料也各不相同,但是不管何处,喝过的人都会回味悠长。在鲁南,辣汤是一种风味独特的小吃早点，一碗热气腾腾的辣汤，一根根海带丝、面筋和青菜叶，浸在浓稠的汤汁里，上面浇上黑亮的陈醋,再加上辣汤的热气和着小磨香油的味道一个劲地往我的鼻孔里钻……很受本地人的喜爱,尤其像我,是喝着辣汤长大的孩子。

鲁南的辣汤和全国其他地方的辣汤还有一定的区别,说起它的烧制工艺,那是非常考究。为此我还专门到一位多年烧辣汤的老家那里拜访过,他向我介绍了烧制辣汤的具体过程。首先把面粉加盐和成面团后放置一两个小时，然后放到清水里揉挤,直到把面团里的淀粉全揉挤出来,使清水变成白水,像乳汁那样,面团就成了一块面筋疙瘩了,这个过程叫“洗面筋”。洗完面筋的面水留到最后,用来做“勾芡”浓辣汤的淀粉。“洗面筋”这道工序还不算难,难的是在热水锅里“甩面筋”,就是把面筋疙瘩放到烧热的水中来回“甩”动,使面筋变成又薄又细的条条。“甩面筋”看似简单实际需要一定的技术含量,要有多次实践经验才能将面筋甩得又细又薄。甩完面筋后,还要将精挑细选的厚薄适宜的海带洗净切成丝放在大锅里先煮后焖,等海带丝完全熟透以后,放进辣汤锅中。待辣汤烧开后,放入胡椒、姜末、豆腐皮、青菜等,特别是胡椒和姜末是决定辣汤味道的主要佐料,一定要掌握好用量。待辣汤烧

开时用洗面筋时留下的面水勾芡一下,达到浓稀适中,最后加入适量的盐搅匀就大功告成了。

喝辣汤,夏天祛火防暑,冬季开胃避寒,现已成为鲁南大众化汤类早点的佳羹。寒风袭人的冬日,你坐在卖辣汤的摊点上,用八毛钱买一碗辣汤,再用一块钱买三根油条,吃完了,喝完了,你额头上细密的汗珠便沁出来了,舒服啊。起身离开,咀嚼着辣汤的余味,会精神饱满地把一天的事做完。

现在一有时间，我就会到离家不远的地方去品尝一下辣汤,每当坐在那里,闻着浓浓的胡辣汤味，这种熟悉的味道似乎从记忆中的童年飘散而来，愈来愈醇香。家乡的辣汤,它不仅是一种美味,更是一份乡情,一份留恋家乡美食的恋旧情怀。

料理台

食盐巧用四法

盐水冷冻鱼不变干: 鱼放在冰箱中冷冻时,常会变得干硬,若置于盐水中冷冻,鱼不会发干。

用盐洗菜保洁: 清洗青菜时,在清水里撒一些盐,可把蔬菜里的虫子清洗出来。

盐可使蔬菜黄叶返绿: 菠菜等青菜的叶,如果有些(轻度)变黄,焯时放一点盐,颜色能由黄变绿。

凉拌西红柿宜放盐: 用糖凉拌西红柿时,放少许盐会更甜,因为盐能改变西红柿的酸糖比。

文 / 胡万里

食门槛

老鸭反嫩法

- 1.在煮老鸭的锅中放入一些黄豆同煮,不仅肉嫩,熟得快,而且能够提高营养价值。
- 2.向锅中放入几片山楂同煮。
- 3.用猪胰脏一块,洗净后放入锅中同煮。
- 4.放几片生木瓜,生木瓜中含有木瓜酵素,可分解鸭肉蛋白。
- 5.陈年老鸭,可在汤中加几个螺蛳同煮,可很快煮烂。
- 6.可用醋水溶液先浸泡2个小时再炖,肉嫩味美。

文 / 蒋忠平

私房菜

环玉狮子头

做饭是个苦差,烟熏火烤的厨房,让人退避三舍,如何能在短暂的时间里,做出可口的饭菜呢,不妨试试这道蒸菜,既不用受烟火熏燎,也不需要花费太多的时间,更不需要精湛的厨艺,就算是菜鸟级别也能做得秀色可餐,是一道超级简单的懒人家常菜,只需要把豆腐和肉圆码上去,香浓的原汤芡汁,淋在狮子头上,晶莹剔透。柔软的玉子豆腐环环相依,浸润在汤汁里,让人特别有食欲。

环玉狮子头的做法如下:

主料:猪肉糜小半碗、日本玉子豆腐2根

调料:欣和(葱伴侣)黄豆酱、生抽、香油、葱姜酒

- 1.主要原料肉糜和日本豆腐。
- 2.肉糜加入适量酱(按比例添加),生抽和少许葱姜水,拌匀静置10分钟。
- 3.把玉子豆腐切成小圆片,围绕在盘子的边缘摆放。
- 4.取适量肉馅,先团成球状,再稍稍按扁,放入圆形豆腐中间。
- 5.入冷水锅,大火烧开后,蒸10分钟左右。蒸好后倒出盘子中一些汤汁,加入适量水淀粉烧开,淋入几滴香油拌匀。
- 6.均匀淋在成菜上即可。文图 / 夏美玲

药膳房

准妈妈呕吐
食疗效果好

妊娠呕吐中医谓之恶阻,是指已婚妇女怀孕2~3月,食入即吐而言。用食疗方法来治疗恶阻也可收到良效。

【姜丝煎蛋】

鸡蛋2只。姜切丝约2汤匙或适量,盐少许。下油1汤匙,放下姜丝炒香铲起。烧热锅、下油1汤匙,打开鸡蛋放下锅中,慢火煎至半凝固时,放下半份姜丝,撒下少许盐,折成半月形,煎至两面黄色铲起上碟。余下鸡蛋1只与半份姜丝的做法同上。祛风暖胃,含有蛋白质,食后可达进补目的。姜有益脾胃、散风寒的功效;鸡蛋有功能滋阴、润燥、养血功能。

【糯米生姜饮】

取糯米250克，生姜汁10毫升。将糯米与姜汁同炒至糯米爆裂,然后研成细末,用温开水调成稀粥,每次2汤匙,早晚各1次。

【鲤鱼姜砂汤】

取鲤鱼1条，重250克以上,去鳞及内脏,再将砂仁10克捣碎,生姜15克切片,放入鲤鱼腹内,加水炖熟,分次在一天内吃完。

【陈皮生姜饮】

取陈皮5~10克,切成细丝,生姜15克切片,白糖适量,共同放入茶杯内,冲沸水当茶饮。

【食醋鸡蛋汤】

取食醋60毫升，小火烧开,然后加入白糖适量，再打入鸡蛋1个,蛋熟后食用,每天1次。

【姜枣砂仁饮】

取生姜15克,大枣、砂仁各10克,伏龙肝60克。先加水煮伏龙肝,澄清去渣,取其上清液,放入姜、枣、砂仁煮沸15分钟,食枣饮汤,每天1次。

【姜夏茯苓粥】

取半夏6克，生姜、茯苓各15克,糯米20克。先将中药3味加水煎煮2次，每次沸后20分钟,取药汁与糯米同煮成粥服食,每天1次。

升麻治带状疱疹

升麻为毛茛科多年生草本植物升麻、兴安升麻或大三叶升麻的干燥根茎。其味辛、甘,性微寒,具有发表透疹,清热解毒,升举阳气之功效。临床用以治疗带状疱疹,疗效颇佳。

方法:取升麻30~50克,浓煎汁,用纱布蘸药汁湿敷患处,保持局部湿润,同时忌食生姜、大蒜、辣椒、鱼、蛋等辛辣及发物。

郭旭光

桑白皮治鼻衄

桑白皮为桑科植物桑的根皮,其味甘,性寒。具有泻肺平喘,利水消肿之功效。临床用以治疗鼻衄,有较好的疗效。

方法:取桑白皮30~40克,加水煎2次，每次煎煮20分钟,取两次煎汁500~800毫升混匀,1日服完,每次服100~200毫升。一般1剂药后,鼻衄即止,连服3~5剂可根除。

郭旭光