

家庭菜谱

寒冬吃蒸菜

每到寒冬,江南一带的人们都喜欢吃热气沸烫的“蒸菜”。所谓“蒸菜”,就是用大白菜、黄豆芽、萝卜、菠菜、粉丝等蔬菜在碗中垫底,上面再搭配上少量鸡鸭鱼肉等荤菜,加入一定数量的鲜羊汤水,然后放到蒸笼上蒸煮。这种“蒸菜”,荤素搭配齐全,做起来较方便,而且经济实惠,吃起来既烫又鲜,是平民百姓寒冬餐桌上常见的一种佳肴。

下面,我就介绍几种“蒸菜”的原料搭配和制作方法,和大家共享其中美味。

【蒸“三鲜”】

原料:黄豆芽100克,冬笋100克,蛋饺(最好用荠菜肉馅)8只,油爆鱼6块。制作方法:先将黄豆芽用开水烫成七成熟,放入大碗中垫底,把冬笋切成薄片,连同加工好的小蛋饺、爆鱼块排放在黄豆芽上,碗中加入适量的鲜汤,放上盐、味精、黄酒等调料,放到蒸锅上蒸20分钟即成。

【蒸“五鲜”】



原料:白萝卜100克,黑木耳10克,火腿肉100克,猪蹄一只(最好用前蹄),爆鱼6块,大虾仁8只。制作方法:先将黑木耳和大虾仁浸泡,把猪蹄烧熟后切成数段块,火腿肉切成薄片。碗中用白萝卜块做垫底,上面放入加工好的黑木耳、火腿肉片、猪蹄块、大虾仁等,放入盐、味精、黄酒等调料,放到蒸锅里蒸20分钟即可上桌。

烹制“蒸菜”时,碗一定要大一些,也可用砂锅。碗中所加的汤水一定要用加工好的羊汤,最好是肉骨头汤或鲜鸡汤。鸡鸭鱼肉一定要事先加工烧熟,特别是鱼块,要先煮熟后再放入碗中,这样才不会有鱼腥味。蒸制前,在各种配制好的蒸菜碗上面盖一片白菜叶,蒸菜熟后再把白菜叶掀掉。这样蒸制出来的“蒸菜”味道更加鲜美,吃起来更有滋有味了。

曹乾石

【玉米羹】

玉米去壳、洗净,加糖煮熟约20分钟取出,稍凉后,用不锈钢食匙刮下玉米。鸡蛋清打散。将铁锅置于炉上,放入清汤、黄酒、盐、味精、玉米,烧开后,用淀粉勾成薄芡,倒入鸡蛋清,淋入鸡油推匀,起锅装碗。

胡安仁

【海参木耳小豆腐】

将海参洗净切丁,木耳泡发切碎,胡萝卜切丁,芦笋去皮切丁,葱姜切末;开水下海参粒焯熟捞出,再焯熟芦笋丁捞出;锅内热油少许,煸香葱姜,放入胡萝卜丁;放少许汤,放入海参和木耳,倒入豆腐丁;加盐、鸡精,放入芦笋丁,勾薄芡出锅;生菜去根洗净,取4片摆在碗中,将炒好的菜倒在生菜碗中,即可食用。

胡万里

拖黄鱼

文 / 寒石

食神会

宁波人讲“黄鱼拖拖其”,含两层意思:一指捕捞,一说烹饪。

黄鱼即黄花鱼。宁波的黄花鱼久负盛名。黄花鱼捕捞方式,一般是围网作业,即宁波人所谓的拖网。以前黄花鱼在宁波只是经济鱼类,喜欢鱼腥的人家成筐成筐搬回家,大的清蒸红烧腌渍,或晒制成鲞;小的或晒干,或做成拖黄鱼,既下酒,也作零食,甚至还有“当饭吃”的。而今,黄花鱼汛早已不再,围网“拖黄鱼”的捕捞方式自然也告作古。

如果说把一条黄鱼“拖”上岸算“第一拖”,那么把它搬上桌,还要经历二拖:拖糊和拖油。拖糊就是挂糊。把面调成糊,打几个鸡蛋,并发上酵,待用。鱼一般采用中小个儿的小黄花,处理干

净后剖剖,剔骨,用盐、料酒、姜、葱等码上味。锅上油至八成热,手拎腌渍过的小黄花尾巴,在面糊里拖拖,至两面挂上糊,然后入油锅拖至淡黄色,膨起呈琵琶状,捞起控油,稍后回锅,反复两次,至外层焦黄酥脆,即可盛盘上桌。拖黄鱼外酥里嫩,鲜香可口,老少咸宜,既有油炸食品的香酥,又保持了黄花鱼肉细嫩的特点,是宁波一道传统地方名吃,素来为广大食客所喜爱。需要说明的是:一,原料如是一二指大的小黄花,宁波人的做法是不剔骨,整尾挂糊拖,有同样效果,吃时稍留神

就是;二,从烹饪过程看,“拖油”其实就是油炸,头遍油温要适当控得低些,利于面糊膨大成形,让鱼熟透;三,面糊中如若和入揉碎的海苔末儿,成品即成深黛的苔条拖黄鱼,则更别具风味。

在宁波,黄鱼的吃法其实还有很多,其中最

著名当属雪菜大汤黄鱼,只是眼下正宗野生大黄鱼已不易得,且价高吓人,问津者反倒要少些;而拖黄鱼除了要求原料新鲜,别无所求,大大小小碎杂的黄鱼皆可“拖”,且风味独特,似乎更受食客欢迎。

事实上,说起拖黄鱼吃法来历,正是源于“废物利用”:说是一个海边人家的女人,男人打回的鱼,大的都处理完了,剩下些零碎杂的小黄花,扔了不舍;而身边一帮小人儿嚷嚷着向她讨要零嘴儿吃。她灵机一动,试着把那些小黄花洗干净后挪进面缸里拖拖,又在锅里倒些油拖拖,捞起来分给小孩儿们吃。不想这一吃竟吃出了名堂。小人儿们不知这圆胖焦黄的东西为何物,但好看,且好闻,油香鱼鲜兼具,一口咬去……好了,这酥香鲜嫩的拖黄鱼儿一“咬”成名,自此不胫而走,成为渔乡宁波的一道传统海味名吃。

料理台

家常自制鸡精

超市里买的味精和鸡精,主要成分都是谷氨酸钠,以前是从谷物中提取,现在为工业合成化学品,吃多了对身体不利,主妇们有时间,可以尝试自己制作鸡精。

从菜场买新鲜蘑菇一斤和小虾皮二两。将蘑菇洗净后沥干水,放入微波炉中加热烘干,至水分差不多全控干的时候,将小虾皮一同加入再烘一会儿,烘干程度到用手摸上去没有潮湿感(初次做的人怕烘过了,可以分段多次烘干),然后取出冷却。

将烘干冷却后的蘑菇和虾皮一起放入家用粉碎机中研磨粉碎,可以多粉碎几遍,越细口感越好。然后将粉末装入干燥的玻璃瓶中,食用时直接加入即可。

文 / 倪剑

私房菜

父亲做的花生焖猪蹄

文 / 李兰弟

星期天,我带上爱人和小女儿,回到乡下看望父母。一进院门,就看见父亲坐在院子里洗猪蹄,原来,村里有人家杀猪,父亲专门买来猪蹄,要做给我们吃。

父亲的葱姜花生焖猪蹄的做法:

先将猪蹄剥开去掉血水,然后入锅焯水一次,过水过后猪蹄杂毛看得更仔细,把所有看得见的杂毛清理干净,可以用火烧或用刮刀刮。然后第二次焯水,放入几滴白酒,放一扎小葱,几片姜片,同煮15-20分钟,倒去水再放入白酒,老抽,酱油,胡椒粉,糖,盐等,涂抹,腌制30分钟以上,时间长点效果更佳。

这时父亲准备花生,也可以用水提前泡一下,然后锅里热油,放入两扎小葱、姜片和蒜粒,爆香后,倒入腌好的猪蹄和花生,大火炒至干,最后加入三大碗水,大火烧开后,盖上盖子,改小火焖约一个小时至收汁即可。父亲见我们

吃得香,就着酒劲,又告诉我一些秘诀:

首先这猪蹄要彻底泡去血水,祛除腥味。猪蹄在正式烹制前要焯水两次,第一次,是为了能更好地焯水后找到猪蹄的杂毛,全部清理干净。第二次也是为了祛除腥味,加入酒,葱姜同煮,确实很有效。猪蹄焯水后腌制30分钟以上,如果有时间放入冰箱腌制一夜效果最佳!让猪蹄彻底入味。时间不够的要多涂抹涂抹猪蹄,加快入味速度(腌制的时候不要料酒,要白酒,白酒在遇到葱姜的时候散发的香味绝啊)。然后用大量的葱姜爆香,效果很显著,有点儿农家味的香气,香气超诱人。切记水要一次加足,尽量不要中途加水,以免肉遇冷纤维收缩,口感变差。

听完父母的话后,我高兴地说:回去后,我也买来猪蹄,做一做这美味可口的葱姜花生焖猪蹄。



本版选图:依儿

厨房提示

黄米煮粥 别过度淘洗

秋冬季是口角炎的高发季节,多吃富含B族维生素的食物,如动物肝脏、瘦肉、禽蛋、牛奶、豆制品、黄米、胡萝卜、新鲜绿叶蔬菜等。因B族维生素很容易溶于水,做饭时要注意防止维生素流失,米不要过度淘洗,蔬菜要先洗后切,切后尽快下锅,炒菜时可加醋。二是保护好面部皮肤,保持口唇清洁卫生,进食后注意洁净口唇。口唇发干时,不要用舌头去舔,如果用舌头去舔,唾液中的钠氯、淀粉酶、溶菌酶等在嘴角处残留,形成一种高渗环境,导致局部越发干燥,从而发生糜烂。一旦患了口角炎,可服复合维生素B,局部可涂用硼砂末加蜂蜜调匀制成的药糊也有效。文 / 王小溪

药膳房

寒冬不妨常煮菜根喝

冬天吃蔬菜根不但能御寒,还可以祛病疗疾。

白菜根:取干白菜根1棵,红糖30克,生姜3片,水煎服,可治感冒。

茄根:取茄根、石榴皮适量,共研为细末。每次服用6克,每日服2-3次,可治久痢不止。

芹菜根:取芹菜根60克,大枣10枚,水煎。吃枣喝汤,可预防动脉硬化。

韭菜根:将韭菜根、叶捣烂取汁,以温开水冲服。每日一次,适用于急性肠炎、慢性便秘;取韭菜根适量,用红糖水煎服,可治白带多;韭菜根捣烂湿敷,有散瘀消肿、止痛止血之功效,可治跌打损伤。

空心菜根:空心菜根120克,水煎服,可治痢疾;空心菜根120克,醋与水各250毫升,同煎汤含漱,可治龋齿牙痛。

菠菜根:取鲜菠菜根100克,鸡内金15克,水煎服。每日2-3次,可治疗糖尿病。

葱根:取连根葱白20根,大米适量,同煮成粥,稍加一点醋,趁热服食(以发点汗最好),适用于外感头痛发热。文 / 张乾