

我在农场工作的时候，连队食堂早餐供应粥和烂糊面。每次，我总是要一两烂糊面加二两淡馒头。

同粥和泡饭相比，烂糊面的内容丰富，里面放蔬菜，偶尔还有几根肉丝，飘着星星点点的油花，味道咸而鲜。不像粥和泡饭，本味寡淡，需要配点酱瓜什么的。烂糊面佐淡馒头，干湿结合，咸淡相济，是一顿很乐胃的早餐，每天吃而不厌。

南北面条用料不同、制作手法不同，然而共同讲究的是面条的弹性和劲道。烂糊面反其道而行之，突出一个烂。这烂又不是乱七八糟的烂，有一定的讲究，水放得太多，稀薄成汤水，不合“烂糊”的要求。但又不能放得太少，否则很容易成烂泥般



【鸡汁白菜虾仁包】

将虾仁漂净，置盆内，加精盐、料酒、味精和鸡蛋清拌至有黏性，再放入干淀粉抓匀上浆。将大白菜去掉帮，取白菜叶洗净，沥干水分待用。鲜蚕豆板洗净。锅洗净置中火上，植物油烧至四成热时，倒入上浆的虾仁划散，至断生发白时，再放入蚕豆板焯熟，倒入漏勺滤油。原锅内加入鸡清汤、葱姜汁、料酒、精盐、味精，调好咸鲜味，下入湿淀粉勾薄芡，倒入豆瓣和虾仁，颠翻均匀，淋麻油，盛入碗中。白菜叶放在开水锅中烫软，取出，铺在案板上，抹干水分，均匀地将烹制好的蚕豆板虾仁，分成5份，再分别放在白菜叶上，逐只包成石榴状，三分之一处用水芹梗拦腰包扎。蒸锅洗净加清水大半锅，置旺火上烧沸，架上蒸笼，放上白菜虾仁包，盖上笼盖，隔水用旺火足汽蒸3分钟取出，整齐装碟。鸡清汤倒入锅内烧沸，调味后，用湿淀粉勾玻璃芡，浇淋在白菜虾仁包上即成。

小贴士：虾仁要反复漂洗至洁白，上浆后最好放入冰箱蒸发一下。滑煨虾仁时，拌些植物油，下锅时容易分开。蒸的时间要短，3分钟即可。

文图文 / 周龙兴



食神会

烂糊面

文 / 王鸣光

的一坨。要烂而不黏，糊而不焦，面条已经寸断，有点糊状般黏稠，既可像粥般地喝，又须用筷子捞几片青菜、几根肉丝，咀嚼咀嚼，很有滋味。

烂糊面虽然能放各种各样的蔬菜，甚至隔夜残菜剩羹。但最相宜的是青菜。烂糊面的面色，将青菜衬托得碧绿。冬天经过霜打的青菜糯而甜，更增添了烂糊面的爽滑。切一点咸肉丝在里面，那是锦上添花，咸鲜味更浓了。

每到一地旅游，品尝各地面条，吃过兰州牛肉面、镇江锅盖面、北京炸酱面、武汉热干面、四川担担面、香港云吞面。留意烂糊面，却不见踪影。烂糊面有一锅烩的便利快速，适合大城市的快节奏生活，虽低廉简单，但有色有味，符合上海人既节俭又讲究

的禀性。由此臆断，大约像阳春面一样，也是上海家常饮食独有。

烂糊面一般当做早点。然而在一段缺粮少油的艰难岁月里，烂糊面与面疙瘩一起担当起日常主食。面疙瘩粘牙，而烂糊面爽滑，咸鲜，尤受欢迎。记得冬夜，寒风呼啸，雪花飘舞，窗户黑黝。一家人围坐在八仙桌旁，中间一盏钨丝灯泡，发出黄光。烂糊面盛在直径一尺有余的钢精锅子，掀开锅盖，热气腾腾。每人捧着一只大碗，响起一片吱溜声响。几大碗下肚，腹饱，冒汗。烂糊面，给予人一种解饥温寒的慰藉。

现在有些饭店返璞归真，菜单上有菜饭饭、烂糊面。但这些烂糊面的内容

却与过去大相径庭，青菜成了点缀，多的是肉丝、虾仁、鸭腿干、蟹黄蟹膏等等，有点像杂烩。而且面条成形，也不太烂，仿佛只是将各种菜肴放在面条里“淘一淘”。这种阔起来的烂糊面，与解饥温寒的烂糊面的内涵已大不一样了。



家庭菜谱

【番茄萝卜炖牛腩】

干红辣椒洗净去籽，大葱切寸段，姜切片。白萝卜洗净切滚刀块。西红柿洗净后用热水浇一下方便去皮，去皮后的西红柿切块备用。锅内放少量的花生油，油热后将切好的西红柿炒至出汤。然后将炒好的红汤转到汤锅中备用。牛腩切块，用冷水浸泡1个小时左右，中途要换两次水直至牛腩不再出血水。泡好的牛腩凉水入锅并加少许料酒去腥，水开后滚一两分钟后捞出用温水冲洗干净控水备用。锅内放少许油，放入葱段、姜片、八角和花椒爆香。闻到香味后记得将花椒拣出。倒入牛腩，放入干辣椒段，并加适量的老抽和白糖炒至牛腩出油。放入切好的白萝卜翻炒均匀，将炒好的牛腩和白萝卜转至汤锅中。加适量的热水大火烧开后转小火炖1.5小时左右，出锅前15分钟加老抽调色、盐调味即可。如果不着急吃关火后继续焖半个小时最好。

小贴士：炖牛肉时不宜太早加盐。如果先放盐，会使牛肉的纤维组织收缩，蛋白质凝固。这样，牛肉中的营养素不能析出，而放的作料又不能进入纤维组织，最后导致牛肉既不烂，又不入味。想要萝卜好吃，关火后焖的程序必不可少。茅仪毅



【家常版的碗仔翅】

碗仔翅是一款常见于香港街头的仿鱼翅羹，本身并没有鱼翅成分，但其外观与高汤鱼翅相近，并以小碗盛载，因而叫做“碗仔翅”。其材料以粉丝为主，以淀粉将汤煮至浓稠，并加入老抽和生抽调成棕色，佐以麻油、浙醋、白胡椒粉等，是一款平民化的小吃，食客们轻易地就被它的亲和魅力征服。

做法：干香菇温水泡发后切丝，粉丝用凉水泡至回软切成6厘米长的段，锅中放清水，大火煮开放鸡胸肉再次煮开，大约10分钟后将肉捞出晾凉撕成鸡丝。鸡蛋在碗中打散，马蹄粉中加入60毫升凉水调成芡汁备用。另取一锅放入高汤，大火煮开后，放入鸡丝、粉丝段和冬菇丝，煮一分钟后再淋入芡汁并搅拌均匀，放盐和胡椒粉调味。再次沸腾后将蛋液淋入锅中，待形成蛋花后以汤勺轻轻推散，最后调入老抽和芝麻香油即可盛碗。

小贴士：锅中先淋入芡汁，煮开后再淋入蛋液，这样形成的蛋花更加均匀整齐，更加美观。

赵伟

【自制红薯煎饼】

将红薯洗净去皮、切成大块，入锅蒸20分钟；红薯捣碎，做成薯泥；把糯米粉和薯泥混合加水调匀，根据个人口味加些白糖。面团反复揉至表面光滑，就可分成大小均匀的面剂子。用擀面杖擀圆再按扁，拍上一层黑芝麻；将锅底抹层油，把面饼放进去，盖上锅盖，煎至微黄，再翻面煎熟即可。

王永兰



煮妇经

开盖番茄酱巧保存

食盐、香油。在每次食用后都向罐内撒些食盐、滴些香油，便能有效地抑制番茄酱中细菌的繁殖而延长存放时间。

吃前预处理。将番茄酱开罐后，先在锅内蒸一下，并用无油腻勺子取酱。这样，吃剩下的番茄酱便可以保存较长时间。文 / 胡安仁

圆台面

深秋菱米好配菜

文 / 朱秀坤

亮，菱米更是油光可鉴，特别诱人，吃在嘴里，因为有了肉汁的浸润，更觉味美可口。不必说，那一盘中，肯定是菱米唱了主角。

菱米杂香菇，又是别样的鲜美。发好的香菇，洗净，切成丝，入清水烧煮，五分钟后，将刚刚好的水嫩嫩的菱米下锅，至微沸时，用湿淀粉勾芡。用蓝花汤盆盛出，撒一撮翠绿葱花，略作点缀，那滋味，清淡，爽口，尤其是菱米，半是糯软半是松脆，又染了香菇的几分鲜味，分外惹人喜爱。

菱米还可凉拌，选用嫩壳红菱，剥去艳艳的壳，单留腰果状的菱米，一粒剖成俩，开水烫一烫，浇上白醋，麻油，再添一匙蜂蜜，成了。略拌一拌，瞬间就能活色生香，一水儿的白，更是让人垂涎。这道时令小吃，猛一瞅，就好像装了一碟温婉可人的宋词小令，这道菜最好慢慢地品，最好有一盅花雕作伴，就更美了。

最为寻常的做法，还是用菱米烧豆腐。豆腐、菱米全都切成丁，又加了笋丁，这三样组合在一起，淹在清水中，文火慢煮。水开了，锅内顿时就溢出一阵阵诱人的香气，勾引得人食欲大开。揭开锅，雪白，洁白，松花黄，在清汤中沸腾着。出锅，撒一把绿得养眼的香菜末，你就敞开肚皮，狠劲儿吃吧，鲜得你眉毛都要掉了。

菱米还可煮粥，一点不难。将糯米或粳米淘洗干净，入锅，加入剁碎的菱米同煮。粥快开时，锅内已闻到扑鼻的菱香，随那氤氲的米香弥散开来，稍稍焖一会儿，即可开锅。盛上一碗，洁白的米粥，当中粒粒雪白的菱米才好看呢，像盛开的一朵朵小花。尝一口，又糯软又清香，粉嘟嘟的，有着丝丝的甜。而且这菱米粥还有益胃肠，可解内热，老年人常食更为有益。

在我们老家，大年三十必有一道菜，菱



米烧鸡，菱是老菱，菱米须是完整的，极像元宝，这道菜又叫元宝鸡，讨个好口彩。其美味与栗子烧鸡可有得一拼。