

圆台面

# 倭瓜饺子

文 / 范闻鑫

我们家乡在冬至有吃饺子的习惯。有一种说法：“冬至吃饺子。不吃饺子，冻耳朵。”

吃饺子也有讲究，立冬吃萝卜馅饺子，冬至吃倭瓜馅饺子。

冬至这天，早早地到菜市场买一些倭瓜干子，倭瓜干子不是常见的。这种倭瓜干子夏时就弄好了，夏天菜农摘取嫩倭瓜，切成片状，燃一些豆秸灰、麦秸灰，倭瓜片上撒上一层厚厚的一层秸灰，然后用秸灰培埋。过一个月后，把倭瓜片从秸灰中扒出来，去掉秸灰，用绳子串成一串一串地挂在室外晾干，储藏在食品袋子里，备成冬节的干菜，这就是倭瓜干子。

把倭瓜干子浸泡在水里，什么时候泡透了，泡软了，捞出剁细，剁碎，剁成倭瓜末

末，放上盐。再放一小会，用白色的棉布包着把倭瓜干子中的水分挤去，然后再放上肉末、葱末、姜末、小磨香油、味精、盐、辣椒粉等，进而搅拌均匀就可以包了。

做好的饺子馅，味道既同大萝卜馅不同，也与夏天的倭瓜馅不一样，有一股子甜甜的、辣辣的、香香的味道，好吃。若把饺子从汤中捞出，放在冷水中冰一冰，捞取，放在带有味精、酱油、小磨香油的蒜汁中蘸着吃，那就另有一番风味，凉凉的、冰丝丝的。

好吃的倭瓜饺子，每到冬至我就做，但感觉里，总也没有母亲做得香，因为母亲做的饺子里撒

发着她种倭瓜、收倭瓜、切倭瓜、焙倭瓜那份辛苦的味道。

煮妇经

## 巧去雪莲果果皮

雪莲果是一种美味可口且营养价值很高的水果，其皮很薄，如果用水果刀或者削刀去皮虽然很容易去掉果皮，但也容易去掉一部分果肉。现介绍一种巧去雪莲果果皮的简便方法：取一干净的钢丝圈，在流水的水龙头下边洗边搓雪莲果果皮。不一会儿，雪莲果的果皮就会被搓得干干净净的，而且还不伤果肉。文 / 陈抗美

# 干锅花菜

文 / 许明远

八仙桌

夜里听电台，每天23:30罗毅都会为听众送上一道“夜宵”，前几天给大家送了一道干锅花菜。

这道菜也是我很喜欢的。白白的花菜中点缀几个干红辣椒，还有几片焯得干香干香的肉片，看着就很有食欲。干锅花菜无论是佐酒还是下饭都是好菜。而且也很健康，不是大油大肉那种，也不是纯粹的素菜，就是素菜荤做吧！对于那些一心想减肥，但又看着淡而无味的蔬菜没有胃口的朋友们来说，可是一道理想的佳肴。

干锅花菜做起来实在很简单，但要做得好吃却也

不易。说它简单，是指它的用料简单，操作简单。说它不容易，是指它的火候掌握和勾芡掌握不那么容易。把花菜一颗颗切好，用盐水泡一会儿，再用流水冲一阵。盐水泡的目的是泡出菜虫，冲水的目的是冲去残留的农药。锅中放水加热，沸后下花菜煮熟捞起。锅中放油下五六片肥瘦相连的五花肉片煸香，下蒜泥、干辣椒段和花椒粒，倒入花菜，调入盐、味精、鸡精、白糖，放少许水翻炒后，放入少许美极酱油，勾薄芡，淋熟油，这样一道美味的干锅花菜就可以出锅了。简单吧！赶紧盛饭！



家庭菜谱

# 品西菜

文 / 钱桂华

## 【希腊沙拉】

原料：番茄4个、黄瓜1个、青椒1个、羊乳酪150克、熟橄榄数个、续随子(地中海香料)、香薄荷叶、精盐各少许。

制法：番茄洗净切块、小黄瓜去皮后切片，将洋葱、青椒切成圈状。加入橄榄、续随子、香薄荷及精盐后轻轻搅拌，最后将起司切块放在沙拉上面，再淋上橄榄油即可。

## 【韩国酸辣芹菜】

原料：芹菜500克、红辣椒2个、鲜姜20克、白糖25克、醋25克、精盐10克、素油25克。

制法：芹菜去叶、根洗净切成4厘米长的段，放在沸水中焯一下，捞出控干；辣椒、鲜姜均切细丝。锅烧热放素油，五成热时放辣椒丝煸炒出香味而不糊，再加入鲜姜丝、白糖、醋、精盐，搅拌均匀，白糖化开后出锅晾凉。熟芹菜段放入净瓷盆中倒入酸辣汁40分钟即成。

## 【德式酸鱼】

原料：净青鱼肉500克、精盐10克、胡椒粉0.5克、味精1克、胡椒4粒、香叶1片、柠檬汁5克、醋精少许、马乃司75克、酸奶油50克、葱头100克、胡萝卜30克、净芹菜30克、酸黄瓜100克。

制法：将鱼肉洗净片成长方形的片；葱

头一半切块，一半切竖丝；胡萝卜切片；芹菜切段；酸黄瓜去籽，切树叶形片。将鱼片放入锅内，放适量的清水，加入葱头块。胡萝卜片、芹菜段、少许醋精、香叶、胡椒粉、适量的精盐，上火煮熟。撒火后晾凉，将鱼片捞出控干后放入干净的盆内。将马乃司、酸奶油、胡椒粉、味精、柠檬汁在盆内调匀，用精盐、醋精调好味，把酸黄瓜、葱头丝一同放入鱼片盆内，轻轻调匀，放冰箱保存即可。

## 【巴西黑豆猪蹄】

原料：黑豆250克、鲜猪前蹄2只、番茄2只、洋葱2只、胡椒粉、大蒜、盐、味精适量。

制法：黑豆洗净浸泡半天，猪蹄剁成块，番茄切块，洋葱去皮切粗丝。炒锅加热后放进清油，将番茄、洋葱煸香后起锅待用。猪蹄入汤锅用清水淹没为止，大火煮沸，小火焖至酥软即将猪蹄盛出，汤留锅中，再煮黑豆至酥而不烂、颗粒完整，汤汁即将收成卤汁。炒锅加热放清油，将猪蹄、黑豆及其他辅料均投入。翻炒至卤汁稠厚加胡椒粉、盐和味精拌匀即成。晾凉后切片装盘。

## 【土耳其伊斯坦布尔肉串】

原料：羊腿肉250克、西红柿、洋葱、杂香菜、盐、柠檬、番茄酱适量。

制法：羊肉切成象眼块，用盐腌制约30分钟，用铁钎串成串。西红柿、洋葱切成碎末，加入杂香菜、番茄酱、盐制成沙司，放在盘中抹平。将肉串放炉火上烤至色白至熟，将肉取下放盘中，配柠檬块上桌食用。

## 【太平洋风味虾】

原料：皇帝虾5只、去皮番茄120克、面包20克、蒜蓉辣椒酱10克、水50克、糖、盐、黑胡椒少许、新鲜罗勒适量、橄榄油适量。

制作：皇帝虾去头去壳留尾，开背去筋，撒盐、黑胡椒入锅煎至半熟备用。去皮番茄入锅煮熟，加蒜蓉辣椒酱、盐、糖及罗勒碎煮开后加水，放入虾烧至收干。面包切片涂上少许橄榄油，撒上黑胡椒后入锅煎香，与虾一起装盘。

## 【意大利火腿猪肉卷】

原料：瘦猪肉1500克、火腿500克、土豆泥1500克、芹菜50克、大蒜头50克、生菜油100克、精盐10克、胡椒粉少许、干白葡萄酒50克、胡萝卜50克、葱头50克。

制法：瘦猪肉切成20段拍成长方形薄片；火腿切成片条，放到猪肉片上卷成筒状并用牙签插紧，以免煎时散开。芹菜洗净切末，大蒜头剥皮洗净拍碎，胡萝卜、葱头均去皮切末。起煎盘放入生菜油少许烧热，放入葱头、胡萝卜、芹菜末炒后放少量汤煮沸待用。起煎盘烧热油，把猪肉卷撒上盐和胡椒粉后用油煎上色，控去油后放一锅中，倒入番茄沙司，加白葡萄酒、大蒜末、适量鸡汤用文火焖熟即成。盘里先配好土豆泥，放上两个肉卷，浇原汁沙司即可。

## 【越南番茄落苏炒菜】

原料：落苏(茄子)500克、番茄2只约100克、洋葱1小只、番茄酱50克、糖、辣椒、蒜末、盐、胡椒粉各适量。

制法：落苏洗净去蒂去皮，油煸后揪成

泥状；番茄去皮和籽揪成泥状；洋葱、干辣椒切成细末与落苏、番茄一起在油锅中翻炒至金黄色，再加上番茄酱滑炒，待红油汪出加糖、盐和味精。起锅前用胡椒粉拌匀。如有薄荷精滴进两滴拌匀就更好。然后起锅装盒，待晾凉后食用。

## 【俄罗斯红菜汤】

原料：牛肉、小白菜、洋葱、紫菜头、胡萝卜、番茄酱、鲜番茄、黄油、香叶、大蒜、迷迭香、白糖、奶油、盐、胡椒粉。

制法：所有的食材都切成块状。牛肉块入冷水锅，烧沸后撇尽浮沫，改小火保持微沸状态，直至牛肉熟软。炒锅烧热下黄油、洋葱块、蒜末煸炒至变色后，放入煮熟的牛肉翻炒。锅内加入紫菜头、胡萝卜块用刚才的牛肉汤略煮。放入番茄酱、香叶、迷迭香炒透至呈红色时，加入清水，烧开后改小火焖煮菜熟。最后加入白糖、盐、胡椒粉调味，西红柿、小白菜这时才放，最后再放些奶油即可。

## 【菲律宾春卷】

原料：猪肉每人40克计、海虾每人30克计；其他鲜蘑菇、胡萝卜、洋葱适量均切成丝，芹菜适量切成段；生姜去皮剥成细末以及调料等。

制法：先用清油起油锅，放入洋葱和姜末，煸出香味再放进猪肉丝、海虾粒、蘑菇胡萝卜丝等，翻炒至熟，加盐和味精，就成为春卷的馅心，放在春卷皮中间，然后将春卷皮斜角卷起，两头折叠，用鸡蛋液封口，再放进中火油锅中炸至酥脆，按每人两只装盆，浇上醋、酱油、辣酱油、番茄沙司或辣椒酱。

料理台

# 烹调妙用酒 增香益处多

文 / 董芳

烹调中，一般要使用一些料酒，这是因为酒有解腥起香的作用。中餐用酒烹调的传统源远流长，如啤酒鸭、绍兴醉鸡、香糟毛豆等，都别

具风味。其实，做菜时加点酒，好处远远不只是调味，还能减少人体对油脂摄入量。酒可作为油的替代品，减少油脂的使用与摄入量。做菜加点酒更有益健康。如苦瓜、菠菜、西兰花等。绿叶菜的叶子容易挂油，不经意间人们就吃了不少油，加酒减油有益健康。炒肉、炖肉

时加酒，去腥的同时，还可减少肉本身的油脂。因为酒与肉会产生脂化反应，可以帮助脂肪溶解。同时生成一种具特殊香气的酯，使菜肴香而不腻。