

食神会

冰糖荸荠

文 / 若荷

正是荸荠上市时节,近几天的楼下,便有一个外地来的小伙子,操着陌生的口音叫卖着,一辆装满荸荠的单车倚在洒满阳光的墙根下。

小时候,每当听到卖荸荠小贩吆喝声,母亲便会闻声执一竹箩迎了出去,买一半箩回来。荸荠属水生植物,刚买来的时候带些泥巴,母亲就把它放在水盆里浸泡一会儿,用毛刷挨个刷去上面的泥巴,冲洗干净,然后放入小铁锅里慢慢煮熟。

在我们家,荸荠有两种吃法,一种是洗净了生吃,另一种是煮熟了切成片做汤。那时的我调皮,每当煮了荸荠,在家里舍不得吃,却要拿到小伙伴们中间,在他们羡慕的眼光里,一点儿一点儿慢慢地吃。荸荠好吃,外皮却不太易剥,所掌握的剥皮方法,是当年母亲所教给的:取一根竹筷,用带棱的一头在荸荠表面轻刮几下,白生生的荠肉便坦露无遗了,咬一口嚼在嘴里,生脆津甜,十分爽口。

如果情况特殊,母亲会把荸荠削皮切片,做成一锅冰糖荸荠汤,喝一口甜而生津,味道极佳。在鲜果缺乏的季节,它是故乡漫长的冬季唯一有的卖的水果。冰糖荸荠汤只有家中有谁患了咳嗽的时候母亲才做一些。

荸荠古有南荠、北荠之分,别名马蹄,这是我后来从书中得知。我的故乡在北方,儿时吃过的荸荠大概就是北荠吧。荸荠肉含有很多的维生素、胡萝卜素等,因此,荸荠堪称水果中的佳品。但是,它很少像橘子、香蕉、苹果之类被人们拿来摆上会客的茶几,因为长了一副难看的面孔而长期被人们冷落着。大概因为如此,尽管一年四季鲜果不断,卖荸荠的反而少了。

前几天下班回家,刚进院门,便听见久违了的叫卖声,当即买回十余斤,把卖荸荠的小伙子感动得什么似的,他哪里知道,真正受到感动的是我呢!

现在的我比起当年的母亲,吃荸荠的方法更加讲究了许多,除了浸泡、净洗、刀削去皮、切片加工这样的程序,若煮汤,我还要加放莲子、桂圆、蛋花、淀粉,将它做成一锅冰糖桂圆荸荠汤。前不久,参加一个朋友聚会,在筵席上喝到一种汤,很是清气爽口,汤里面的果肉更是脆而津甜,朋友以为是什么山珍,纷纷猜测,只有我笑而不语。

冷菜

【莼菜拌虾仁】

将虾仁洗净沥干放入碗内,放入2克精盐,向一个方向搅拌至有黏性时,放味精1克、料酒、鸡蛋清和干淀粉拌匀,放置冰箱内1小时待用。把莼菜放入漏勺,沥去黏液,再放入沸水中略余,用精盐、味精拌匀。把浆好的虾仁放入沸水锅中余熟捞出,放在莼菜盆内,淋上麻油装碟即成。

【苏州熏鱼】

将青鱼中段去黑衣膜,用清洁的布揩干血污,批成0.7厘米厚的片状,置盆内,加酱油20克、料酒20克及桂皮、八角、砂仁搅拌均匀,腌渍2小时后,取出晾干。将腌鱼的原汁倒入锅内,加料酒、醇香酒、酱油、绵白糖及葱花、姜末上中火烧沸,撇去浮沫,熬成卤汁。拣去香料待用。另取一锅洗净置旺火上,舀入色拉油烧至八成热时,放入鱼块炸,至转色时即捞出;待油温升至八成热时,投入复炸,至鱼块外色金黄起脆时(忌炸焦),捞出倒入卤汁中,使鱼均匀吸收入卤汁,出锅改刀装碟即成。

热菜

【细露蹄筋】

将蹄筋煮烂,去衣膜洗净,切成3厘米长的段;鸡脯肉、香菇、豌豆分别切成绿豆大小的粒状。锅洗净置中火上,加色拉油烧至七成热时,放入鸡脯肉、香菇、豌豆粒,下料酒、精盐、鸡清汤及蹄筋搅和烧开,移小火煮5分钟,转旺火用



厨房提示

煮粥加碱破坏营养

文 / 隼秀

煮粥加碱是很多家庭的烹调习惯,口口相传的经验告诉我们,加点碱能让粥更黏稠。但是煮粥时加碱很容易破坏粥里的蛋白质,让其中的淀粉全部释放,这样做却会让谷物里的营养物质大量流失。此外,加碱还会加强淀粉的糊化作用,让血糖升高更快,对糖尿病患者等需要控制血糖的人群不利。

除了加碱,还有许多办法能让粥既黏稠又营养,可以放一些糯米或者燕麦,都可以增加黏稠度,这样做不仅不损失营养,还能更好地享受天然谷物的清香。还可用高压锅把米投进滚水中再高压煮,也能让粥的味道更好。

本版选图:晓子

煮妇经

让夹生饭变熟

煮饭时一旦出现夹生,很难再将其彻底煮熟。在实践中,笔者采取了这样的方法消除夹生:将夹生饭盛到饭碗内,用盘子盖好,放入微波炉内,蒸2至3分钟(时间可根据夹生的程度或长或短),夹生饭即可变成可口的熟米饭。此法简便实用。

文 / 胡安仁

苏式家宴

文 / 周龙兴

苏州人讲究吃。我在这里特向大家介绍一套我家常用的待客的家宴。它从一个侧面反映了苏菜汤清不淡,汁浓不滞,味美不寡的风味,希望读者喜欢。

【拌双耳】

先将白木耳与黑木耳拣去杂质,去除根蒂,用清水漂洗干净。锅洗净置中火上,加水烧沸,投入“双耳”烫一下捞出,放在冷开水中投凉,然后捞出沥干水分,装盆。另取碗一只,放入精盐、味精、绵白糖和麻油及适量冷开水调匀,浇在“双耳”上即成。

【油爆虾】

将虾剪去须脚,洗净后放入碗内,加精盐2克、料酒10克拌匀,倒入漏勺待用。锅洗净置中火上,舀入色拉油烧至八成热时,将河虾撒入油锅内爆熟,倒入漏勺沥油。原锅留油适量,放入葱、姜末略爆,放入虾、料酒,翻身后再加味精、白糖、清汤烧沸,颠翻起锅即成。

湿淀粉勾薄芡,淋上麻油即成。

【芝麻鱼排】

将鱼肉批成6厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的大片,置盆内,加精盐、料酒、白胡椒粉、葱姜汁一起拌匀,腌渍片刻。鸡蛋清磕入碗内,加入干淀粉调成糊状,放入鱼片挂糊拖匀,再将两面粘上白芝麻。锅

洗净置中火上,舀入色拉油烧至五成热时,逐块放入鱼排炸至两面金黄时捞出,沥油,装碟即成。

【雪菜鸡片】

将鸡脯肉去筋膜,洗净批成片,置碗内加精盐、料酒、味精拌匀,再放入蛋清和干淀粉抓匀上浆。雪菜梗洗净挤干水分,切末待用。锅洗净置中火上,舀入色拉油烧至四成热时,放入鸡片,拨开至

断生发白时,捞出待用。原锅留油适量,放入葱姜末,同时放入雪菜梗末煸炒,然后,放入鲜汤,以及少许精盐、白糖烧开,倒入鸡片,放味精,用湿淀粉勾薄芡,淋上麻油,翻炒起锅装碟即成。

【鲜蘑菜心】

青菜心洗净,剖开,入沸水锅余一下,捞出沥尽水;蘑菇一切为二。锅洗净置中火上,放入色拉油烧热,倒入菜心翻炒,加素汤75克、精盐2.5克烧沸,转小火麻油。起锅用筷子整齐码成扇形。原锅放油烧热,倒入蘑菇翻炒,加鲜汤、白糖、精盐烧沸,加味精,用水淀粉勾薄芡,淋麻油,出锅倒在菜心的叶旁即成。

汤菜

【蛤蜊鲫鱼汤】

将活鲫鱼宰杀,洗净,在鱼身的两背肉上剞上几刀待用。蛤蜊肉洗净,在热汤中余一下,用葱椒酒捏一下挤干水分;绿叶菜洗净。

点心

【翡翠馄饨】

猪肉洗净,用刀剁成肉茸,置钵内加姜末、葱花、精盐、白糖、味精搅拌均匀制成肉馅待用。菠菜去茎留叶,摘洗干净,切碎后放在搅拌机内搅拌成菜汁,再用洁净的纱布挤出菜汁。面粉倒入盆内,加入菠菜汁和匀,再移到面板上,用力搓成面团,撒上干面粉,用擀面杖擀成极薄的皮,切成6.5厘米见方的片,逐张放上肉馅,包成馄饨备用。锅洗净置旺火上,舀入清鸡汤,烧开后撇去沫,然后放入精盐、味精、淋上麻油,倒入品锅内。另用深锅倒入开水烧沸,下入菜汁馄饨,待开后放些凉水,再沸后,捞出馄饨,放在鸡汤品锅内即成。食用时,盛入小碗内,上桌便可。

