

食神会

# 南国春笋

文/艾芥

在我的乡下老家,几乎每户人家屋后都栽有一片小竹园。草木芳菲时节,竹丛中的新笋悄悄破土而出,乡民们都知道,养竹也讲究优生优育。为了不影响竹子的健康成长,乡民时常背上竹篓到竹园里摘竹笋,把竹丛中过密或歪斜的嫩笋割掘,带回家去,作家常菜食用。由于春笋的长势极快,由笋破土而出到长成新竹,往往只需两到三天。所以,采笋需趁早,当新笋长成约五寸长时,正是收割的好时机。否则,笋子长硬变老,长成新竹,便不能食用了。

竹笋不但品种繁多,而且鲜美可口,仅以食用笋而言,就有毛笋、芦笋、淡笋之类,几乎四季均有鲜笋上市。除了以上说的春笋以外,秋有鞭笋,也就是埋在地下的竹节中长出的嫩芽。到了冬日,深土里的笋芽便叫冬笋。这些笋,可切成丝、片、丁、块状,炒来吃;可切成长条状,用油煎煨,制成油焖笋;还可炖鸡炖肉,或作汤料。此外,嫩笋晒干后,还可以制成笋干,状如玉兰片大小,以便长期保存,可以随时取来食用。

故乡有两种以鲜笋为主料的家常菜,虽久未沾牙,似余味犹存。一叫“片儿川”,是用鲜笋片、肉片加新鲜芥菜腌制后下面条,吃起来鲜滑可口,食欲倍增。另一种是“笋干豆”,用新鲜笋丝和青豆煮熟后烘烤而成,吃时细嚼慢咽,既香又鲜,当地人常拿此做下酒菜。

早市上常有粗壮的鲜笋出售,喜出望外,赶早去采购。待到那回家来洗净烹炒,谁知端上席来,家人执筷入口,谁料其味却是“苦”不堪言,根本没法下咽,只好忍痛倒掉。后来才知道,街上出售的鲜笋几乎都是苦的,只有用清水浸泡一段时间,除去笋子里的苦水,才能食用。如果浸泡的时间久了,竹笋会微微发酸,略有异味,名曰酸笋。本地人有的家有酸笋坛,加水密封之后,存放一年之久都不坏,随时取来炒肉或煨酸笋汤。

起初,我一闻到酸竹笋的味道,就感觉恶心,哪敢尝试!但为了过笋瘾,也硬着头皮学着食用,其味固然鲜美可口,越吃越爱吃,越吃越想吃。这就好比吃油炸臭豆腐,初闻奇臭,吃后满嘴油香,别有一番风味。

家庭菜谱

## 腐竹菜谱

【凉拌腐竹】

烧开水,然后把腐竹倒进开水中,熄火将腐竹泡开,捞起拌以香油、酱油和糖,最后撒上炒香芝麻。

【香菇腐竹炒肉片】

香菇、腐竹用清水浸软洗净后切丝,萝卜去皮洗净后切丝。猪肉洗净后切片,然后用适量盐、生粉、生抽、生油腌制2小时。锅内放少量油,烧热后加入香菇、萝卜、腐竹翻炒。加入猪肉片炒匀,最后加入适量盐和生抽调味即可。

【黑木耳炒腐竹】

黑木耳泡发,腐竹用水泡软切段,蒜切片,腐竹放入开水锅煮一分钟,捞出控水,炒锅加油烧热,下蒜和姜片爆香,加腐竹翻炒一会,加黑木耳,盐,糖,生抽,胡椒粉,鸡精炒匀即可。

【炆锅腐竹】

将泡好的腐竹切寸断,并加入少许面粉,挂糊。准备好一包火锅底料,炒锅放油,用不着太多,将挂糊的腐竹炸一下,至金黄色,捞出。放入火锅底料,加开水将其煮开,加入自己喜欢的辅料,如生菜、香菜、豆腐等等,最后将炸好的腐竹放入锅内,炖三分钟左右,入味后出锅。

【西芹腐竹】

先泡好腐竹,西芹切段焯水(放点盐和油,可以使西芹的颜色保持鲜绿),加盐、鸡精、花椒油拌匀,可撒些芝麻。

【腐竹木耳汤】

将腐竹放在盆内,加入开水泡至无硬心时捞出,切成3~4厘米长的段。生姜、葱洗净,切成末。黑木耳洗净,撕成小朵。炒锅中放入花生油烧热,下入葱末、姜末略炒,放入腐竹、黑木耳翻炒几下,倒入清汤烧沸后改小火慢炖3分钟,加入精盐、味精,转大火收汁,用水淀粉勾芡,淋入香油即成。

【腐竹卷】

将粉丝以温水泡软,捞出切段,猪肉剁细,葱切碎末;香菇泡软,去蒂并切成丝;将鸡蛋打入碗中搅匀,加入猪肉、葱末、酱油、白糖、料酒搅动拌均匀,制成肉馅;将腐皮(油皮)摊开,放入粉丝段、香菇丝和肉馅,用手卷起来摆入盘中,放入蒸锅中蒸熟,晾凉后切成小段即可。

【腐竹蒸虾】

干腐竹用清水泡发,虾洗净,煎去虾枪、虾脚,用刀从虾背处划开,挑去虾线;泡发的腐竹用水冲洗干净,放入沸水中焯至九成熟捞出;焯好的腐竹切成小段,铺在盘子里,处理好的虾放在腐竹上,将所有调料混合成调味汁;将调味汁浇在虾和腐竹上,放入蒸锅中蒸8分钟,出锅后撒上香葱碎。 胡安仁

本版选图:小天

## 煮妇经 鱼胆破了如何处理

如果不小把鱼胆弄破,鱼肉就会变苦,严重影响鱼的味道。鱼胆不但有苦味,而且还含有毒素,高温蒸煮也不能完全去其毒性。那么,如何把苦味和毒素去掉呢?胆汁中产生苦味的主要成分是胆汁酸,因为它难溶于水,所以渗入鱼肉中的胆汁,用水是很难完全洗除的。而含有纯碱的苏打能与胆汁酸发生反应,生成物是胆汁酸钠,它可溶于水。所以弄破了鱼胆后,只要在沾了胆汁的鱼肉上抹些苏打,稍等片刻再用水冲洗干净,苦味便可消除,毒素也随之消失。

文/王展

风情厅

## 美味泰式咖喱虾

在泰国旅游,一定不能错过那里的特色咖喱虾,这是最简单快捷的一道泰式咖喱菜。

虾子与咖喱这两种貌似不搭界的食物,糅合在一起,在相遇的一刹那,电石火光间,缠绵排侧出了一份别样的美味——泰式咖喱虾。它黄灿灿的,汁液饱满,香味浓郁,一口咬下去,那味道,甘甜醇美,妙不可言。

首先选好虾子,准备好食材,然后再去掉虾子的泥线,这里有个小窍门,拿起一只虾,轻掰头部,可以看见黑色的圆球,也就是虾的“胃”,它连接着整根虾线。用牙签挑起虾线,用手轻轻一抽,虾线会自动拽出,此时,顺势把虾的“胃”也清除出来。然后,洋葱切小块;奶酪片切小块;锅中放适量油;虾入锅炸,炸至表面金黄,虾壳脆脆的;捞出沥油。取适量炸虾的油小火炒香洋葱,放咖喱粉拌炒,炒香,虾入锅拌炒,加清水



适量,盖上锅盖大火煮开。其实,放奶酪,主要是起到一个乳化的作用,做出来的咖喱会特别稠腻,特别香哦!

不过,大多数的泰式咖喱虾多采用咖喱混合椰浆,浓浓的椰浆搭配咖喱的辛辣醇厚,即散发淡淡的椰香,又混合着咖喱与虾的香味,嚼一口松软肥嫩的虾肉里面饱含着浓郁的咖喱汁,浓郁的香,混合着饱满的汁,美味无比。

文/封小凤

厨房提示

## 春季四种食物毒性大

春季气温升高,一些原本无毒或毒性很低的食物可能“毒性大发”。如,冬季腌制的酸菜、咸菜,到春天后亚硝酸盐含量增加,一次性食用过多易中毒;发芽的土豆产生大量龙葵素,误食易引发中毒;四季豆若加热不彻底,毒素留存易导致中毒;霉变甘蔗含有神经毒素,易损伤人体中枢神经系统。文/王修增

食门槛

## 用茴香做蒸包、水饺馅不宜多放盐

茴香菜由于香气特殊,很适合搭配肉食和油脂,因此多用来做馅,做包子、饺子吃。但茴香菜属于含钠很高的蔬菜,按照我国食物成分表,每100克茴香含有186.3毫克钠,而冬瓜的含钠量仅为1.8毫克/100克。因此,用茴香做馅应该少放盐,高血压、肾脏病患者尤其要谨慎。此外,芹菜和茼蒿中的钠含量也较高,烹调时应尽量少放盐,甚至不放。文/胡万里

地方风味

## 撑腰糕

文/曹乾石

二月二,龙抬头,家家蒸糕做馒头。每逢阳春三月,江南农村家家都有蒸撑腰糕的习俗。据老辈人说,“春分”过后,日长夜短,农村又进入春耕备耕阶段,农活繁重杂多,农家就做些米糕,带到田头食用,这样不觉饥饿,撑起腰板精神抖擞地干活。农民叫它撑腰糕。

农家蒸撑腰糕十分讲究,先是把糯米和粳米各半掺合,倒入米缸里用冷水浸泡一星期,然后把湿米捞起来洗净晾干,磨成雪白的米粉,放入圆形的木竹蒸笼里进行旺火蒸煮。这里面有好多学问,我小时候看到父亲蒸过,米粉放入蒸笼后必须用竹篾在上面打一些出气小孔,米粉只可放到蒸笼的七八成,放满了蒸笼糕煮不熟,容易出现夹生糕,再搬到锅上蒸煮,开始必须旺火急烤,一气呵成,等到蒸笼内的糕孔洞里直冒热气泡,米糕也就熟了,散发出阵

阵甜香。

这时,把蒸熟的米糕倒入铺着白面粉的竹匾里,裹上雪白干净的纱布,双手用劲揉压,冷却后切成一条条方块,放到太阳下晒干,存入冰箱,吃的时候,只需拿出来热一下就行了,吃几个月都不会变质。

讲究的农家还在撑腰糕上刻上彩色图案。那木模是用梓木雕刻成的,很坚硬,上面刻着“龙凤呈祥”、“双喜临门”、“松鹤长青”等精致漂亮的图案。蒸糕前,把拌和的紫血糯粉均匀地撒在木模那凹进的图案里,后轻轻翻过来倒在撑腰糕的上面。通过蒸煮后,米糕上各种花纹图案便清晰可见,栩栩如生,真像一件精致的工艺品。父亲是蒸糕的好手,我家每年要蒸好多的撑腰糕,慈善的母亲还把撑腰糕分成一块块,插上小红旗,送给没有蒸糕的左邻右舍,图个吉利。

