

食神会

灿然生煎随时吃

文 / 吴翼民

最近有家连锁生煎馒头店开张,满城飘香,食客盈门。笔者也抽空去品尝了一下,此生煎馒头味道果然不差,价格也比较公道,是工薪族可以享用的一款美食点心。

生煎馒头是地道的江南小吃之一,历史悠久、流传甚广,大江江南每座城市都有它的踪影,一直延伸到乡镇,形态大抵相近,口味却是各不相同,考究者外表青葱金黄,内馅饱满滋润,闻之香味扑鼻,食之酥脆鲜美。酥脆的是外壳,鲜美的是馅心,一口咬下,满嘴卤汁,加上外壳的葱花和芝麻,那一种享受是很难形容的。如果要推荐评选江南最佳点心小吃,我说非生煎馒头莫属。

生煎馒头是必须趁热吃的,现做现卖现吃,就是所谓的堂吃,再配一碗煲骨葱花蛋皮汤或约纱小馄饨,干湿搭配,最是可口实惠。现在那种奉送的葱花蛋皮汤是不见了,约纱小馄饨因薄利也改成了开洋大馄饨了。时下人们胃口有限,生煎馒头已经是重磅型的了,哪堪再吃实笃笃的大馄饨?所以店家应从实际出发,最好在供应堂吃生煎时恢复附送蛋皮汤。食客是奔你生煎来的,就让生煎一快朵颐便了。

本版选图
小天

药膳房

春困来缠饮点薄荷茶

茉莉花薄荷茶:取鲜茉莉花若干、薄荷叶若干,打成汁,加些许矿泉水、果糖、冰块等调和而成。为了美观可以在容器中加入新鲜薄荷叶以作装饰。具有提神安抚肠胃的作用。

玫瑰花薄荷茶:玫瑰花能有效缓解心血管疾病,并能美容养颜,有助改善皮肤干枯,去除皮肤上的黑斑,对整天对着电脑的上班族女性来说是一个必备饮品。取新鲜玫瑰花、薄荷叶,加入沸水中烧开,煮5-10分钟即可饮用。

金银花薄荷茶:金银花茶对缓解春季常见的上呼吸道感染、春季流行性感冒、扁桃体炎、牙周炎等病症十分有用。将薄荷叶在沸水中煮2-3分钟,再将金银花撒入杯中浸泡,等到杯中有微微黄绿即可饮用。

薄荷叶不但具有提神的作用,还可以消除牙龈肿痛。但是体虚如虚汗咳嗽者不适合食用薄荷,除药用外,一般每人每日不超过2mg/kg体重。文 / 张正修



春天预防感冒五汤饮

春天,气温高低变化无常,极易患上感冒。五汤饮预防感冒功不可没,不妨试试。

三白汤:白萝卜、白菜根、葱白,三样蔬菜各30克。用水煮汤代茶饮,每日3次,可驱寒祛湿。

萝卜汁:白萝卜、生姜、蜂蜜。先将白萝卜切碎压出半碗汁后,加入少量的姜汁、蜂蜜。拌匀后冲入开水当饮料喝,可有效地缓解咽干和预防感冒。

大蒜汤:大蒜、生姜、茶叶、红糖、红枣。将3瓣大蒜、3片生姜、一小撮茶叶,加上少许红糖,或3-5颗红枣一起煮水,可提高机体抵抗力。

姜白饮:生姜、葱白、红糖。将3片生姜、3根葱白切片煮水后,加适量红糖趁热饮用,可祛风寒。

姜茶饮:生姜、红茶。用生姜10片、红茶10克共同入锅煎汤后,趁热饮用,可暖身驱寒。文 / 榕杨

生煎馒头务须堂吃,倘若外卖带回,就大逊其色矣。一是外壳不再松软,发韧变硬,二是内馅再无卤汁可吮,即使放锅里再煎或置微波炉加热也远远达不到刚生煎出镬时的效果了。我寻思,这样好的美味非得去店里堂吃、挤得一天世界吗?好无奈啊。如若不去店里排队等候,甚是想吃就能吃到,该有多好!于是我就尝试着自己动手制作,看看能否接近和达到店家的水准?

说试就试,新年一过,我就动手尝试,先去超市买一包自发馒头粉,估计这种粉制作生煎恰到好处,不过分发酵,也不至于板结——生煎馒头就要这样的状态,过分发酵便形同寻常包子,馅内汤汁会被吸干;一点也不发酵,便是紧酵馒头,口感嫌差。至于肉馅,便得在肉糜里掺加皮冻(将肉皮焯烂,剁成末状备用,可以一次多制作些,分装在保鲜袋中,储于冰箱冷冻,随时取用),包进馒头馅时是固态,在锅里一煎,皮冻化成汤汁,这馒头的馅心不就滋润可口了吗?根据全家人的口味,我在调馅时咸中稍带甜味,佐以料酒、姜末和葱末,令其增加香味。在包馒头时尽可能把皮子擀薄些,馅

煮妇经

除炸鱼油腥味两法

去除煎炸过鱼的油中腥味的有两种:
撒点面粉:把腥油加热,投入一些葱段、姜片和花椒(都是解腥物质),炸出香味,促使油中的腥味分解掉一部分;然后端锅离火,抓一把面粉撒入,面粉受热在糊化过程中吸附了溶在油中的腥物质而沉积,等油晾凉后,清除了油底子及葱、姜、花椒渣滓,把油倒出来,基本上就没有什么腥味了。

淀粉粉浆:在腥油内加葱、姜、花椒炸出香味,随即淋入淀粉浆

菜篮子

春天宜吃五种食物

文 / 王修增

韭菜:春季气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜性温,最宜人体阳气,春季常吃韭菜,可增强人体脾胃之气。由于韭菜不易消化,故一次不应吃得太多。一般来说,胃虚有热、下部有火、消化不良者,皆不宜多吃韭菜。

菠菜:菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳,其根红叶绿,鲜嫩异常,尤为可口。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有益处。因菠菜含草酸较多,有碍机体对钙和铁的吸收,吃菠菜时宜先用沸水烫软,捞出再炒。

木耳:春季是病毒出没频繁的时候,多吃菌类食物,如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇、金针菇等能增加抗病毒的能力。

胡萝卜:一旦感冒或腹泻,体内维生素A的水平又会进一步下降。维生素A缺乏还会降低人体的

(干淀粉加水调匀),使其遇热炸爆,沉入油底,接着又成粉泡而浮出油面,这时可捞出,离火,把油澄清倒出,腥味即可去除。但在倒入淀粉浆时,应注意安全,防止油爆外溅伤人。文 / 胡安仁



包大些,包妥后一只一只有序码入平底不粘锅内,浇适当的油,盖上盖子,文火煎之,十分钟左右,加一次水,盖紧盖子,旺火煮之。水分迅速被吸干,再加些油,文火煎之,复浇一次水,在馒头面上撒白芝麻和葱花或芫荽,再盖紧盖子,锅内的馒头适度发酵,呈金黄色,其时油煎馒头味、肉香味、芝麻葱花香味氤氲一片,极诱人食欲。全程不过15分钟左右,一锅色香味俱全的生煎馒头就煎好了。自制生煎馒头的过程就十分有趣,得心应手,很有成就感,其色娱目,其音悦耳、其香透心。我用“灿然”两字形容之,是不是到位?这种享受,每个寻常家庭都可以得到的。

在煎生煎馒头的同时,电饭锅里的小米粥也煲好啦,再弄几样清爽的小菜,这一餐的晚餐能不出色哉?

食门槛

切芒果的窍门

- 1.先把芒果洗干净,然后立着放在案板上,即让果核与案板呈垂直状,然后以果核为中心,在果核右边切一刀,芒果被分为两部分。
- 2.按照同样的切法,在果核的左边切一刀,芒果被分为三部分。
- 3.取芒果的左右两边果肉,在果肉上划格子,但是注意不要切到皮。
- 4.把划好格子的芒果拿在手上,手指抵住芒果皮往上顶,这样芒果就被翻成一朵花的样子了,装盘上桌,好看又好吃。文 / 修增

家庭菜谱

腌笃鲜

春笋去壳,切成滚刀块,鲜肉、咸肉洗净切块,鲜肉先焯去血水,然后把鲜肉与咸肉、春笋块一起,加清开水,姜片、料酒,大火开,小火慢慢煲(炖)一个小时,等汤色乳白,肉酥笋香时,撒上点葱花。

【清炒双笋】

将芦笋、春笋分别切成斜滚刀小块;先用油煸春笋,至笋泛黄,将其拨至一边,下芦笋翻炒至翠绿,然后将双笋混匀翻炒,加些许高汤,加盐调味,用大火收汁,最后放入少许红椒片,出锅装盘即可。

【春笋红烧牛蹄筋】

牛蹄筋连同姜片一同煮2分钟,捞出备用。冷却后的牛蹄筋剪成小块(有利于炖煮)。另起炖锅,加入适量的水,放入小块的牛蹄筋、姜片、山楂片、香参一同炖煮。春笋洗净后,切三四大块,放入开水中焯煮6分钟,去掉麻味。捞出炖好的牛蹄筋,春笋切块,胡萝卜切块。炒锅内加入适量的油,先将胡萝卜煸炒,然后加入牛蹄筋继续煸炒。最后加入笋块和百叶结,加入炖煮牛蹄筋的高汤,大火烧开后,加入适量的老抽,生抽,冰糖,白胡椒粉,中火煮至汤汁微收,加入盐,鸡精即可。

【韭菜春笋炒蛭子】

蛭子入沸水中氽汤几秒,壳稍开即取出,去除泥线取蛭肉备用;春笋切片,韭菜切段,红椒切丝。锅中放油烧热,依次放入春笋丝翻炒一下,接着加入韭菜,红椒,继续翻炒至熟,加入蛭肉,调盐,鸡精,少许糖,美极鲜酱油略翻炒后即可出锅。

【春笋泡椒鸡】

鸡腿洗净,用盐腌片刻;春笋切段,胡萝卜切片。热锅,倒底油,油热后煸鸡腿到变色。连汤倒入泡椒,液面能没鸡腿一半,入春笋、胡萝卜片,加盖焖,中间翻动几次鸡腿后大火收汁。

【酱肉春笋蒸腐皮】

将酱肉切薄片,放在锅内隔水蒸熟;春笋洗净,去皮、切块,在沸水中焯1分钟;将豆腐皮撕成大片,在三成温的油里炸成金黄色;将春笋、豆腐皮加盐和味精搅拌均匀,加少许猪油和黄酒,摆上酱肉片,撒上少许白糖,在旺火上蒸,再缀以红椒丝、香菜即成。

【玉丁桂花蛋】

春笋洗净切丁,鸡蛋磕入碗内打散。色拉油下锅烧热,下笋丁煸炒数下后出锅晾凉。将笋丁与葱段一起投入蛋液中搅匀,倒入锅内翻炒,鸡蛋快熟时调入盐、味精、香油即可。提示:炒鸡蛋时注意火候,不要出现焦黄影响美观。

【春笋鱼片】

将鱼沿脊剖开去刺及皮切段,再斜劈成薄片,用细盐、味精、蛋清、生粉拌匀上浆,置冰箱冷藏一会儿;水发香菇也劈成薄片。锅内放猪油烧至微热时,放入鱼片逐一炸熟,再放入笋与香菇,受热后倒出沥干油。然后原锅内留少量油,倒入黄酒,加汤水和细盐、味精,烧沸后用水生粉勾芡,将鱼片等原料倒入翻炒均匀,淋油上光即可装盘食用。

【笋茸汤】

春笋、黑木耳。调料:色拉油、葱花、盐、黄酒、味精。做法:春笋切薄片,黑木耳水发后洗净。色拉油下锅烧热放入葱花、笋片煸炒数下后,放入黑木耳。最后调入盐、味精、黄酒和适量水,汤开后即可。提示:根据个人口味可加适量生抽调味。陈言

