圆台面

扬州食『三头』

文 / 茅伯铭

所谓“三头”，就是“扒烧整猪头”、“拆烩鲢鱼头”、“蟹粉狮子头”的总称，就是扬州菜肴中的招牌菜。

先说第一道“扒烧整猪头”。将整只猪头去骨，放在滚水中烫，捞出再放入冷水里泡，刮去猪皮上的碎毛屑和污垢，如此这般，一共要重复 24 次，少一次都不行。锅中放一块蒲垫，加绍酒、酱油、冰糖，不加一滴水。把猪头放在蒲垫上用小火煨 6 小时至酥烂，连蒲垫一起铲起，倒扣在盘中，仍是一个完整的猪头状，用菜心及小馒头围边，是三头宴上的第一道菜。

接下来是“拆烩鲢鱼头”。扬州是水乡，境内河湖纵横，水网交织，淡水鱼极为丰富，选个大灰鲢，将鱼头从唇吻部劈成两半，在滚水中汆烫后，放入水盆中，左手托鱼头、右手抽去鱼头中的每一根骨头，但仍要保持鱼头形状，这是很繁复又需特别小心的技术，如鱼头不能保持完整，则不能上席，将抽去骨的鱼头，加鸡汤、冬笋、香菇、火腿、菜心等冷透，肉嫩光滑，汤色浓白如牛乳，入口鲜嫩，回味无穷。

第三道菜是“蟹粉狮子头”，蟹肉是美味中之美味，所以必须排为第三道菜，才能使人有越吃越鲜的享受，所谓蟹粉，就是阳澄湖产的清水大闸蟹蒸熟，剔出蟹黄，剥出蟹肉。狮子头的主料是苏北产的优质黑毛猪五花肋条肉，肥瘦相间、细切粗斩，用盐、味精、姜末、黄酒调味，加蟹粉、水淀粉、顺一个方向搅拌上劲，做成一只只大肉圆，上笼蒸半小时，使余脂溢出，再放入砂锅中，加肉骨浓汤烧滚，小火煨半小时，加菜心调味即成。这样的狮子头，不能用筷子夹，要用调羹舀，其状犹如豆腐，上桌后醇香扑鼻，爽口软糯，令人食欲大开，不忍停箸。狮子头的制作还有一个讲究，就是因时而异，随季的变化采用不同的原料来烹制。春秋宜清炖，冬季宜烩焖。“春季”做河鲜春笋狮子头，秋季做蟹粉狮子头，冬季则做芽菜风鸡狮子头等。夏季有些老牌的店家还会推出荷香蟹粉狮子头，用烫过的荷叶铺垫在盛放狮子头的盘底，再放上两朵含苞欲放的大荷花来点缀，开席前，满桌洋溢着“由泛莲叶碧清制，蒸肉犹如荷花香”的诗情画意。这样的狮子头不仅尝起来味香，看起来也十分悦目。

煮妇经

爆锅小常识

炒菜做汤少不了爆锅。油烧开了，把葱、姜、蒜往锅里一扔，闻着还挺香，可是做出来的菜却不见得香。这是什么原因呢？原来，葱、姜、蒜的香味儿已经在爆锅时挥发掉了。因此，用温凉油爆锅才是科学的，但应注意，没烧开的油不仅有生味儿，而且还残留着“苯”，对人体有害。

文 / 王永兰

药膳房

防感冒六饮

1.葱白饮：大葱白 100 克，切碎煎汤，趁热饮。**2.咖啡饮**：咖啡豆 10 克（捣碎），加水煮沸 20 分钟后，晚上临睡前喝。一次宜喝 200 毫升左右。**3.姜茶饮**：生姜 10 片，茶叶 7 克（绿茶），沸水冲泡，趁热饮。倘用水煎服，先煮生姜水沸后 2 分钟加茶叶即可。**4.姜枣饮**：生姜 6 片、大枣十枚，煎汤，趁热饮。**5.萝卜饮**：萝卜 150 克、切片煎汤，加食醋少许，趁热饮服。一次喝萝卜水在 200 毫升，多喝会引起胃不适。**6.银花桔皮饮**：金银花 10 克、陈皮 10 克，加水 200 毫升，煮沸后倒出，趁热饮。此外，女性在经期防感冒，可采用姜糖饮：鲜姜末 3 克、红糖 30 克、开水冲泡代茶饮很有效。

文 / 佘明德

八仙桌

来个咸青团

春笋、豆腐干切细细的丁，加肉末，袋装雪菜一起剁一下，肉末不要多，不然整成肉饼了。也不要剁很久，稍微剁一下，这样炒的时候不会使肉末和其他料太过分散。起油锅，倒入剁好的料翻炒至肉末断生，然后加料酒、盐、鸡精、糖、少许水翻炒煮熟即可。水不要多，保证炒好的料是基本无水的，但是要湿润不干燥。

艾草洗干净，然后锅里放水煮开，放入艾草的同时关火，艾草一烫就软了。把艾草放入搅拌机中，不用挤干，然后放少许水进去一起搅拌 30 秒，成艾草糊。

下面捏面团。糯米粉 200 克 ，糖 20 克 ，油 20 克 ，温水 1/2 杯，艾草糊看你喜欢，有些人觉得味大就少用点，喜欢这个青草味的多放点，俺放了 2 大勺，颜色不是很深。记住粉团的颜色是很淡的，蒸熟了会变深。先用一半温水融化糖，然后放入油和艾草糊拌匀，倒入糯米粉中搅拌，同时慢慢加入剩下的温水，别一下子都倒进去，看需要再倒。

成团后分成 12 个小剂子，每个捏成碗状，放入馅料，慢慢捏合收口，再轻轻搓成扁圆状。

模具刷油，放上团子，放入蒸架。整锅水开了后再把蒸架放上，中火蒸 8 分钟。如果没模具，可以放盘子里，记得要抹油。如果你做的团子比较湿润的，还是放模具中好，免得蒸软了趴下。团子蒸好后，用刷过模具的油刷子在团子表面刷一下，一来防干燥，二来吃不完可以用保鲜膜包起来，不会粘。

文 / 赵伟

食神会

客家蒲菇肥

蒲菇本草原名“鼠耳”，学名鼠曲草，在客家山区随处可见。蒲菇性味甘平，，是一种保健野菜。

每年清明节前后，客家人大量地用其尖嫩叶子加工菜肴，故又称之为“清明菜”。客家人采摘其嫩苗煮熟，揉入米粉中做成爽韧甜美的“清明米馃”，也可用它做饺子馅。采摘蒲菇制作传统小食，在客家地区已经有上千年历史。

霏霏春雨唤醒了大地，有了春雨的滋润，蛰伏了一冬的蒲菇也迎风而长，一天一个样子，很快生机盎然。它的茎直立簇生，极少分枝，互生的叶长寸许，厚实的针形叶倒披着，叶面上还有一层淡淡的蜡光，全株覆满白色茸毛，摸一摸有丝绒般的触感，柔软如温玉，恰如鼠耳之毛。蒲菇缠缠绕绕，如烟似雾。

艳阳朝天的三月，花满枝头，欣欣向荣，正是采摘蒲菇菜的好时节，家家户户，老老小小，赶圩似的，一个个都来了。瞅着满目肥美的蒲菇长势旺盛，人们喜上眉梢，一边不停地采了一朵一朵嫩嫩的、软软的、香香的蒲菇丢入篮子里，唧唧喳喳，喜笑颜开地夸耀着收获。

采回家的蒲菇洗净，放在锅里煮开，捞出沥干，放在瓦瓮里待其发霉（如天热几天后就霉了），发霉的蒲菇会发出一种独特的香味。晒干储存，待用时取出。要用时剁碎蒲菇，锅内煮开取汁，和粉制作清明米馃，白色的米粉染成了青色，也正是因为用了蒲菇汁，清明米馃外皮也就有了韧劲和嚼头。

文 / 赖晨

家庭菜谱

猪头肉吃法多

猪头肉，虽说平日里很不起眼，难登大雅之堂。但其吃法多样，既可加工成各类熟食品，还可搭配其他原料入菜，不管是佐酒还是下饭，都是不错的美味。下面介绍几种制作方法，与大家共享。

【 杂拌三丝 】

大蒜洗净去皮，切末后置碗中，加精盐、白糖、味精、胡椒粉、辣椒油、香醋调成味汁；胡萝卜洗净去皮，切成丝，金针菇去根，都入沸水锅中汆一下；熟猪头肉切丝；将胡萝卜丝、猪头肉丝、金针菇放盘中，淋上味汁拌匀，撒上香菜段即成。

【 酱爆猪头肉 】

青椒去籽洗净，切片后入沸水中汆一下；熟猪头肉切成片；锅置火上，入油烧热，下猪头肉炒至变色，投葱花、蒜末炒香，加甜面酱翻炒，调入白糖，倒入余好的青椒片，添少量清水，炒匀后用水淀粉勾薄芡即可。

【 蒜香猪头肉 】

蒜苗洗净后，切成段；熟猪头肉切片；锅中热油，先爆香姜片，再放入蒜苗段炒至七成熟，加精盐，放入猪头肉一起翻炒，稍添一点清水，加盖略焖 1 分钟，调入味精炒匀，出锅即可。

【 西芹炒猪头肉 】

西芹摘洗净，切成段，入沸水中汆一下；黑木耳用温水涨发后，撕成小朵；熟猪头肉切片；热锅入油，下猪头肉炒至变色，放入西芹、黑木耳，加白糖、料酒合炒至熟，调入精盐、味精，炒匀即成。

【 冬笋烩猪头肉 】

冬笋去壳洗净，切成片，入沸水锅中汆后捞出；熟猪头肉也切片；锅上火，入油烧热，下猪头肉略炒，倒入适量清汤，烹料酒，加精盐、蚝油，放入冬笋片，加盖焖 5 分钟，出锅前用水淀粉勾薄芡即可。

【 辣味猪头肉 】

尖椒洗净，切成段；熟猪头肉切片；锅中入油烧热，放油辣椒、豆豉、姜片爆香后，下猪头肉煸炒至出油，加入尖椒、葱段及少许生抽，旺火继续翻炒 2 分钟，出锅装盘即成。

【 萝卜炖猪头肉 】

萝卜洗净，切成块；熟猪头肉也切块；锅中倒油烧热，先爆香葱段，再下猪头肉煸炒至半透明，加豆瓣酱炒匀，调入白糖，放入萝卜段，添适量清水，炖至汤汁浓稠时，加味精调味即成。

【 猪头肉炒饭 】

鸡蛋磕入碗中，打散；熟猪头肉切成丁；锅置火上，入油烧热，倒入鸡蛋液划散，下猪头肉炒出香味，加入冷饭，翻炒至米饭颗粒分明，撒上葱花，加精盐、味精炒匀，关火即可。

钟正和

本版选图 小夫