



食神会

此菜可待成醉意

文 / 李海流

仔细想来,而立之年的我有两道钟爱的老菜,一道是五月的槐花,一道是夏天的老豆角。也不知怎的,我对这两道菜是百吃不厌。

五月的槐花,在刚刚打骨朵的时候,从穗上捋下来,在滚开的水里炸片刻,然后用筛子滤水晾干,再摊成薄薄的一层于阳光充足处晒干,用袋子密封。等到冬天的时候,取出来,于温水中浸泡,一直到已经干了的花儿柔软。再准备适量的花生米切成渣。等到下锅的时候,先熬了油,然后把碎了的花生米翻炒出香味来再把沥干了水的槐花倒入锅中一起翻炒,根据自己的喜好加适量的佐料,适当火候即可出锅了。

还有一道是夏天的老豆角,在结了豆角米儿而又没有干皮儿的时候摘下来。也是用热水适当煮煮,然后,沥干水,像晒毛线一样把豆角儿一根根地挂在绳上,密封储存。这晒

豆角儿可是一个功夫活,可以交给老人或者孩子做起来比较好。倘若你有闲暇,不妨自己动手,其中的乐趣,也是颇耐人寻味的。到了冬天,取出来,在温水中浸泡柔软之后,用刀切成细细的碎段,再绞些碎碎的肉末,切些细细的辣椒丝儿、葱丝儿、姜丝儿。先将肉末和配料煸炒出香味来,再放入切好的老豆角儿和炒好的瘦肉片,略放一点点水,再放上粉条,文火炖十几分钟,然后就可以加佐料盛进盘子了。

我喜欢亲自动手做菜,忙忙碌碌、慢条斯理地沉溺其中。当菜做完并用漂亮的盘子盛好之后,我就会以一种自己喜欢的姿势慢慢地咀嚼。这两道菜都有一个共同的特点,就是十分耐嚼。也许是由于当初的淖水沥去了曾经的青涩,或是由于越过秋冬而弥存了纤韧,总之,这份曾经沧海之后的别有风味是那时稚嫩的鲜香无可比拟的。

煮妇经

水煎法小招数

超市里有许多裹着煎炸粉的半成品,如鸡米花、鸡排等,加工这类食品时,不妨抛弃油炸法,试试水煎法。

具体做法是,在锅底放一点点油,加一勺水,利用蒸汽把食材熏熟、蒸熟,水分蒸发后,少许油会把食材底部煎脆。水煎法做出的食物,下脆上软,外香里嫩,口感一样很好,但脂肪含量却并不高,较为健康。

胡安仁

家庭菜谱

花椒芽独特的麻香味

花椒芽可以腌食,也可以作面码儿。用少量花椒芽炒鸡蛋,味道更是鲜美。花椒芽还可以挂鸡蛋面糊炸食,其味道外焦里嫩,麻香松软,风味别致。椒蕊黄鱼是一道京味名菜,此菜用新鲜黄鱼经油煎后佐以花椒芽上锅清蒸,深受老北京人喜爱。

椒蕊黄鱼

花椒蕊、黄鱼、五花肉、鲜冬笋、鲜香菇。盐、鸡精、料酒、香油、豆瓣酱各适量,葱姜蒜少许。

黄鱼去鳞、鳃和内脏,洗净后鱼身切十字花刀,放盐、鸡精、料酒、葱、姜片腌制10分钟。五花肉、冬笋、香菇洗净,切丁。锅中倒油,放入五花肉、冬笋、香菇炒片刻加豆瓣酱炒出香味后,放黄鱼和蒜煎熟。撒上花椒芽上锅蒸,上汽即可出锅,淋上香油摆盘。酥香微辣,鱼肉细腻鲜美。注意:别看花椒芽用得少,但在这道菜里很提味。另外,黄鱼如用来炸制的话必须炸透,否则会有腥味。

软炸椒芽

花椒芽、鸡蛋、玉米淀粉、精盐、味精各适量色拉油。

花椒芽择洗干净;鸡蛋磕入碗内,加入玉米淀粉、精盐和少许清水、味精,调匀成糊。净锅上火,放入色拉油,待烧至三四成热时,将花椒芽逐个挂匀全蛋糊放入锅内,炸至花椒芽呈浅黄且酥脆时,捞出装盘,即成。

花椒芽炒牛肉

牛肉、花椒芽、面酱、蚝油、姜丝、葱丝、老抽、高汤、水淀粉、精盐、味精、料酒、胡椒粉各适量色拉油。

花椒芽择洗干净;牛肉切成丝,用料酒、精盐、胡椒粉腌渍入味,再用水淀粉抓匀上浆。锅上火放油,待油温三四成热时,将牛肉丝放入油锅内滑散,然后倒出沥油。锅留底油,投入葱丝、姜丝炝香后,放入面酱、蚝油略炒,下入牛肉丝,调入料酒、老抽和高汤,最后放入花椒芽,边颠翻边加入味精,淋上香油,翻匀后出锅装盘,即成。牛肉滑嫩,椒芽脆嫩,色泽美观。

椒香鸡丝卷

鸡脯肉、花椒芽、鸡蛋、面包糠、水淀粉、精盐、味精、料酒、香油各适量,再加色拉油、糯米纸。

鸡脯肉切成丝,用料酒、精盐码味,然后再用水淀粉抓匀上浆;花椒芽择洗干净;鸡蛋磕入碗内搅匀。净锅上火,注入色拉油烧至三四成热时,将鸡丝放入锅内滑油,捞出后放入盛器内,与花椒芽、精盐、味精、香油调拌均匀,再分成12份,分别用糯米纸卷成卷,拖匀蛋液,沾上面包糠。油锅复上火,待烧至三四成热时,将卷好的鸡丝卷放入油锅内,炸至色呈金黄时捞出,装入盘中略加点缀,即成。张正修



本版选图:子雪

风情厅

心太软蛋糕与咸曲奇

文 / 王健春

女友莉亚送巧克力蛋糕来,她的先生,纯正英国人,每次休假回上海,总会去采集好多材料,做正宗牛扒或西点给她与家人吃。

打开蛋糕盒,一股浓浓的酒香味扑鼻而来,她跟我说:为做这款蛋糕,打开了屋里向一瓶人头马,将各种干果浸了一夜天。

第二天上午,我煮了一壶意大利特浓配它,拿起一小块送进嘴,透过上面的鲜奶油,吃到满满酒香味的葡萄干、无花果、糖渍蜜饯和巧克力,把吃后感觉短信她,她笑。

周末手工活日订蛋糕配方前,想起不久前在网上看到的一款心太软蛋糕,它也是一款巧克力蛋糕,但与我以前做的和莉亚送的都不一样,当时看了很心动,于是周六那日,迫不及待地做了它。

心太软巧克力蛋糕,材料:巧克力225克、面粉110克、黄油165克、鸡蛋5只、糖15克。制法:烤箱预热200摄氏度后;用不锈钢平底锅内隔水融化黄油与巧克力,融化后,放一边冷却;另取容器,将蛋和砂糖打发至奶白色;将温热的巧克力和黄油加进去,搅拌均匀;再将面粉筛后加进去;在十个蛋糕小模具里,抹点黄油,撒上糖粉;将面糊装入模具,送进预热烤箱,烤10-15分钟即可。

此款蛋糕的特点是,出烤箱后倒扣在小盘里,趁热用不锈钢小勺轻轻朝前探,不久热巧克力就像岩浆一样流出来了,吃进嘴,很令人快乐满足。也可冷吃,吃时会咬到有些烤成焦糖似的巧克力,口感也很特异。

在做这款蛋糕前,我用家中现有材料和了一团做果仁咸曲奇的面团。果仁咸曲奇材料:黄油100克、面粉200克、花生和杏仁碎各100克、鸡蛋一个、盐1小匙、细砂糖30克、黑胡椒半匙,肉蔻粉些许(可不放)。



制作相当简单:将筛后的面粉、盐、砂糖、黑胡椒、肉蔻粉用手指混合均匀后,加入融化黄油,用手指搓成面包粉均匀状态;加入打散的鸡蛋液,倒入干果,混合成团。用保鲜膜将其整为长方形,放冰箱冷藏一小时;拿出后,将其切成7毫米左右厚度或整成自己喜欢的形状,放在预热后的180摄氏度烤盘上,根据厚薄大小,烤15-25分钟即可。

咸曲奇中的果仁我用的是冬天剩下的芝麻核桃,整形时,我用星形、心形和正方形模具做了造型,咸曲奇烤好后,先放在盘里欣赏了一会,而后拿起一块送嘴里品尝,满嘴芝麻核桃黄油香里,咸中带甜,新口味,好吃极了。

圆台面

立夏饭 杂烩香

文 / 刘丽华

每到立夏,家乡有吃“立夏饭”的习俗,原料是五谷杂粮,预示风调雨顺、五谷丰登。

立夏日及延续几日,家家户户像搞野炊似的户外垒个土灶,或挖个灶坑,架口铁锅,抱柴烧火。一般从自家或邻家的地里摘一把菠菜叶,砍点白菜梗,采些豌豆,扯几根竹笋,挖几捧小毛芋珠,剥几个玉米棒,备足糯米即可。当然,掺和的原料多点,味道更足,也寓意日子殷实。原料备好了,开始焖饭。焖的过程:先将浸泡的糯米沥干水;菠菜叶切碎、白菜梗切丁;焯竹笋,切成小圈圈;豌豆去荚,留豆子;淘洗毛芋珠、玉米粒。下锅前,用猪油热锅,翻炒各蔬菜,蔬菜按硬度有先后入锅,易熟的后炒,炒至七分熟时,倒入糯米、玉米,放盐,搅拌均匀,加水,淹没糯米等杂粮,盖锅盖,文火焖。最好焖出锅巴香,但锅巴要薄,微黄正好,若够厚,会有焦烧味,那样就破坏了杂烩饭的原汁原味。每到

这时,孩子们的馋虫都勾出来了,因嗅着浓郁的饭香,听着吱吱的锅巴声,谁还按捺得住?可大人偏不急,退柴,等饭落水汽,似乎故意磨蹭着……

终于,在一片催促声中,掀开锅盖,哇!香喷喷的,豆珠晶莹剔透,似珍珠般散落在锅里,白的似玉、绿得如翡翠。正如老人念叨的“珍珠白玉匣,翡翠绿鹦鹉”。谁能抵挡这诱惑?我速速往嘴里塞一口,一咀嚼,糯米的糯、锅巴的脆、毛芋的滑、豌豆的粉、玉米的甜、猪油的香,混杂着各味,嚼得腮帮子鼓鼓的……

后来得知,明王朝的开国皇帝朱元璋在称帝前有过一段要饭的日子,他在一位老婆婆家吃到的“珍珠翡翠白玉汤”,就是菠菜、豆腐拌剩饭锅巴熬制的,当他尝尽天下美味珍馐时,最留恋的还是当年那口汤。这也成了我们今天立夏饭的配料吧。