



食神会 **野菌季节** 文 / 龙海屏
进入6月,雨水多了起来,这些天气,忽然阳光透过了云层刺眼地亮了,忽然又是雨点哗哗啦啦地打下来,人说这就是长菌子的天气。《庄子》里说的“朝菌不知晦朔”,不知道所说的是什么菌?在黔西南这里,此刻就是食用山间野菌子的季节了。“菌子”的说法是方言,是山区别有一样美味。

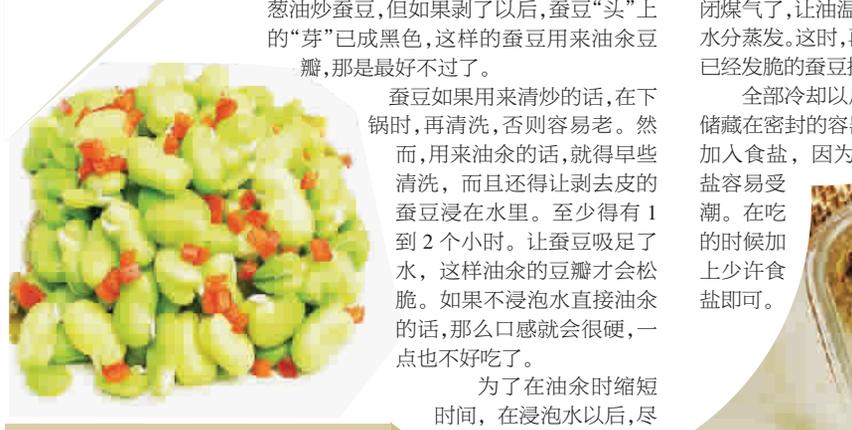
首当其冲的就是鸡枞。也不知道这个名字是如何来的,云贵交界的地方都这么喊,或是鲜美可比鸡汤?吃法多见的有两种,一是做汤,一是油炸。前些天去万峰林景区,当地农民路边自发形成了个小集市,卖些时鲜蔬果。一老太太篮子里装了满满一篮红李子,旁边放着两朵灰白色的鸡枞。和她磨牙一下,鸡枞10元成交。回到家里,慢慢洗净沾着的黄泥,按照本地的做法,放入西红柿、切薄片的嫩绿南瓜,新鲜肉捏成的丸子,佐以些许姜蒜,和鸡枞一起煮成一大碗汤。随意而轻松的烹调,便是极鲜的味道。我突然想起了以前在上海时姨外婆说的一句话,脱口而出:“鲜得来眉毛都要落特哉!”

作为时鲜,鸡枞价格和美味成正比。今年至今听到的最高价格是180元一市斤。当地人对鸡枞还有另外一种吃法,就是放在油里炸干。到秋季鸡枞大上市了,不怕辛苦,买来许多,花上很多功夫洗净,放到油锅里慢慢炸到一定时候,就连油连鸡枞放到坛子里贮存起来,吃面条时夹上一箸相佐,面条美味指数也即刻上升了。只是我更喜欢做汤的天然与清香。



煮妇经 **怎样涨发蹄筋**
先将干蹄筋放温油中,用微火至收缩回软,表面有小气泡捞出;再将油烧至七成热,放入回软的蹄筋,迅速膨松变大,这时可在热油锅中洒少许水珠,使油锅中热油爆炸,促使蹄筋继续膨胀起脆,捞出,用手一掰即断说明发好,烹调前先用烫食碱水

洗去油腻;清水漂去碱味,温水浸泡回软即可烹调,蹄筋可炒食也可制汤菜。
文 / 茅伯铭



本版选图:双子

鸡枞的颜色灰白,在这个季节市场卖菌子的摊位上还有其他品种的菌类。在我以前得到的知识里,似乎颜色鲜艳的野菌有毒不能吃,灰的黑的才好。但事实好像不完全这样。清塘菌盖子上斑驳的绿色,乔巴菌有黑、黄、紫、红几种。奶浆菌就是单一的咖啡色,但口感不如前几种。我曾斗胆买过一次紫色的不知名菌子,切开雪白,吃来鲜美嫩滑,虽惴惴不安了一会,终究无事,突然就有点懂了吃河豚的人。

因为每年医院急诊科都会收治食用菌中毒的病人。老公谨慎,一次我从市场上买了些菌子回家,他不放心地拖着我拿了去了婆婆家,让她老人家检查一下,是否都是可以吃的。其实给婆婆帮厨多了,我也懂得一些,买的时候就认准识得的乔巴菌清塘菌奶浆菌几种,其他不认识的一律不要;回来清洗干净了,切成片,先在开水里煮一煮;同时放些切成片的大蒜瓣,如果大蒜变黑了,就是吃不得的,反之就没问题了。

菌子的吃法主要是爆炒。与之搭配的就是花椒、辣椒、大蒜。食用菌子的季节花椒也结子了,用的是新鲜的绿花椒,和叶子一起摘来的,炒时就放一串。辣椒怕不辣,要选当地产的小辣椒。油锅烧烫,先放下花椒串,再放辣椒,略炒,把切片煮后沥去水分的菌子放入,最后放些蒜、盐起锅,一盘炒菌子迅速就完成了。菌子入口幼滑,鲜、香、麻、辣,这是地道的本地口味,不如著名的菜系名扬四海,却是每到这季节当地人都心心念念的。

私房菜 **油余豆瓣** 文 / 刘其舜

近日蚕豆大量上市,价格也许是最便宜的时候了。再过几天,蚕豆就会“老”了,就会落市。在此期间,如果有时间的话,自己油余豆瓣,那用来“过”泡饭,味道真是好极了。

选购蚕豆自然是喜欢嫩的,嫩蚕豆用来葱油炒蚕豆,但如果剥了以后,蚕豆“头”上的“芽”已成黑色,这样的蚕豆用来油余豆瓣,那是最好不过了。

蚕豆如果用来清炒的话,在下锅时,再清洗,否则容易老。然而,用来油余的话,就得早些清洗,而且还得剥去皮的蚕豆浸在水里。至少得有1到2个小时。让蚕豆吸足了水,这样油余的豆瓣才会松脆。如果不浸泡水直接油余的话,那么口感就会很硬,一点也不好吃了。

为了在油余时缩短时间,在浸泡水以后,尽

地方风味 **宜昌凉虾** 文 / 钟正和

宜昌东接江汉平原,西邻四川盆地,饮食上兼具川鄂风味之长,具有浓郁的乡土气息。而说到当地的特色小吃,则首推凉虾。

前些年的一个夏天,笔者去宜昌公干,傍晚无事,在小城的街巷中闲逛,街边随处可见的一种小吃摊引起了我的好奇,再看宜昌人三五成群,扶老携幼云集于摊旁,一碗碗吃得畅透了心的模样,自也忍不住尝上一碗。

接过摊主递过的碗,端在手上,只见那琥珀色水中,一尾尾“小虾”游弋其上,像极了白石老人的虾图,未入口已诱人三分;抿一口,清甜爽口,那“小虾”冰冰凉凉从口中滑入肠胃。

摊主是一老人,已经营这生意多年。据他介绍,这凉虾,并非真正的虾,而是一种米粉制品,因头大尾细形似虾,故得此雅号。其制作过程虽不复杂,但想做好也是需要些技术的。上等的“虾”,每一颗都饱满香滑,入口之后用舌头轻抵上颚,立即碎成千万片;而吃到嘴里粉粉的,缺少韧劲,或在碗中已“碎尸万段”的,则是劣品!

制作时,先把凉水浸泡一夜的大米磨成米浆,铁锅烧开水后,将米浆慢慢淋入,边淋边用勺搅动,防止粘锅。熟后注



小窍门 **回锅油再利用**
炸过鱼、虾或肉类的油再使用时,除了要沉淀物滤除外,不妨做一个茄子菜。茄子会吸油内的鱼、肉味,只要油的使用次数不是反复多次,炸过茄子用鱼香或酱爆调味,烧好后味道不错。

快过期鲜奶可煮菜
快超过食用期限的鲜奶,不适合生饮。可小火加热煮沸,放凉后加入菜肴或点心中烹调用。亦可和蛋液混合用来煎吐司,或煮鱼汤、浓汤等。
胡万里



本版选图:双子

家庭菜谱

马兰头菜肴

【马兰拌松仁】
马兰头拣洗净,入沸水锅焯烫捞出摊开晾凉,挤干,切成末、加盐、味精、熟松仁和火腿末、麻油拌和即成。

【马兰炒鸡蛋】
马兰头拣洗净,入沸水锅焯烫捞出挤干切碎、葱花入热油锅煸香,放入打散的鸡蛋液炒凝成块,放入马兰头,加盐、味精炒匀即成。

【马兰炒猪肝】
马兰头拣洗净、切段猪肝洗净切薄片、加盐、味精、黄酒、少许酱油、干淀粉拌匀,入热油锅炒制后盛起,锅中留底油,下马兰头炒熟,加盐、味精、白糖、酱油,待汤烧滚,放入猪肝炒匀,勾芡淋麻油即成。

【马兰炒猪肝】
马兰头拣洗净入沸水锅焯烫后切成末;将熟火腿肉、熟鸡脯肉、蒸熟的开洋分别切成末,与马兰头末一起加盐、味精、白糖、麻油拌和即成。

【马兰炖猪肉】
五花肉刮洗净切小块,焯水放入煲中,加葱姜、黄酒和清水炖1小时,再放入拣洗净切成段的马兰头,续炖1小时,加盐、白糖、味精调味即成。

【马兰莲子汤】
马兰头拣洗净,鲜茅根(中药房有售)洗净,入煲加水煮1小时,去渣留汁,在汁液中加入莲子、红枣和适量清水煮2小时,加冰糖调味即成。茅伯铭