

劲酒健康美食推荐——

蒸肉饼——夏日最佳的下饭菜



前几天阴雨绵绵凉爽得还穿着长袖，一下子气温几乎破表到人恨不得穿得越风凉越好，哎，这恼人的夏天，真叫人减了食欲没了胃口。

很多上海人一到这令人“吼水”的热天，就有吃肉饼的习惯，据说，此习惯与上海人中绝大多数原籍苏、浙两地有关，宁波、绍兴均有蒸肉饼子的名菜，比如咸蛋黄蒸肉饼、咸鳊鱼蒸肉饼、墨鱼蛋蒸肉饼等。用咸蛋黄来蒸肉饼，是道既好吃又好做的家常菜，而极鲜极咸极开胃的咸鳊鱼蒸肉饼则绝对能唤醒那几乎被烈日“摧毁”的味蕾。如果说这道菜的好手艺，家中的老阿娘做得最好。将咸鳊鱼洗净后，放在血子里，猪腿肉半斤，肥瘦分开切成小丁，然后再拌在一

起剁成肉末；猪肉末内加入黄酒、少许酱油、盐、葱花、姜末、胡椒粉等，搅拌均匀，用手拍成肉饼形状，古巴放在咸鳊鱼身上，再加上些黄酒、葱结、姜片等，放入蒸笼蒸熟。这咸鳊鱼的鲜和肉饼的香，在蒸汽中完美的融合，肉香鳊咸，咸鲜入味，蒸好后的这道菜，一揭锅盖就有股非常好闻的鲜香气迎面扑来，从鼻子的嗅觉开始徐徐善诱，令人食指大动。因为鱼咸，此道菜往往是肉饼先被消灭光，不过没关系，明天老阿娘定会再做一块肉饼覆上去，如此循环，最多的一条鱼要蒸上个四五次呢。也有人将这道咸鳊鱼蒸肉饼来个“升级版”，在肉饼上加上咸蛋黄同蒸，让味觉又上了一个层次。

除了咸蛋黄蒸肉饼和咸鳊鱼蒸肉饼外，用墨鱼蛋蒸肉饼可算得上是较有特色的一道了。取咸墨鱼蛋半斤，用冷水冲洗干净，去掉咸味。将3两左右肉糜放在大碗内，打入一只鸡蛋，再加适量盐、黄酒、味精，用自己人子顺同一方向拌匀，直至起劲，然后倒入一只平盘上，用手将肉糜摊平，“修”成一只扁平的肉饼。将墨鱼蛋改刀成大小均匀的条状，整齐地码放在肉饼子上，放上葱段和姜片，上笼用旺火蒸15分钟。装盘时，拿掉放在肉饼上的葱段和姜片即可。身边有朋友十分喜欢吃墨鱼蛋，若遇到菜场有售，铁定会买上些回来做这道菜来解馋，用他的话说，吃时再佐上些小酒，炎炎夏日也有好胃口。

蕃茄与鸡蛋

我觉得蕃茄与鸡蛋是好朋友，首先蕃茄与鸡蛋做出来的菜都很好吃；其次，两者搭配做出来的菜都很好看；比如蕃茄炒蛋，蕃茄蛋汤，某日闲来翻了本食谱，上面介绍了个用蕃茄沾上蛋液做出的蕃茄盒，竟然也十分养眼，而且很简单，禁不住尝试了一下，味道意料中的不差。再者，就是蕃茄与鸡蛋的烹制手法都比较简便，若问身边那些看着就是十指不沾阳春水的姐妹们会做菜伐，大部分都会点头，而且都有拿手菜，名曰：蕃茄炒蛋，再问下去还有其他的伐，答曰：都在学习和研发中……

对于做蕃茄炒蛋这道菜时，每个人的习惯不同，有人喜欢先炒鸡蛋盛出，随后煸炒蕃茄，再将已炒好的鸡蛋倒入同炒，调味同锅；还有极个别的人呢，喜欢先煸炒蕃茄然后直接加入打散的鸡蛋同炒，至于这个极个别的人当然是我，虽然也被很多老法师指出过错误，包括我妈在内，但无奈坏习惯已成自然，不过每回看到家里人吃得津津有味，全盘消灭时，总会向老妈理论一翻，表示我的做法不是错误的，至少是正确炒法之一。不过，瞎地里猜想估计是自己炒时放的蕃茄沙司起了重要作用，有些时候一些调料的运用，可是有画龙点睛的作用哟。

话说，这蕃茄是消暑的好食材，而鸡蛋的营养也十分丰富，随着气温不断升高，就让这对好朋友陪你消暑一夏吧。

读者：洪雪媛



夏日“劲味”菜

炎炎夏日，做好又好吃，简单又方便的凉拌菜最能解暑意啦！

拌芹菜

将芹菜摘叶拣净，消去底部毛根，洗净。切成约五分长节，入开水锅里焯一下取出沥干后放入碗中，撒上细盐拌匀。待食用时，再加上酱油、香醋、香油即可。记得醋不易早放，否则菜会变黄。

若你的口味偏重，可将蒜泥、芝麻酱、酱油、食盐拌倒在已焯水装盘后的芹菜上，再浇上红油、香油拌匀，这碟红油芹菜可立即令你的味蕾和胃口清醒过来。

脆拌黄瓜

将黄瓜切成条，加盐腌十分钟；葱姜红辣椒切丝，蒜切片用热香油炸一下；腌好的黄瓜挤出一部分水份，加醋、白糖拌匀，最后再加上用葱姜红辣椒蒜片炸好的油，继续腌十分钟既可装盘。



“劲酒”健康美食大家说

自从发出“劲酒”美食互动信息后，不少读者发来了自己的美食故事与我们分享。如果你也想加入，请将以上这些“有劲”的内容及你的联系方式发邮件至 lesleycat@163.com，邮件请标注“劲酒美食推荐”，被选刊载者还可以获得“劲酒”小礼物一份。

如果你觉得你烧的菜也不错，我们也欢迎你来稿说说你的拿手菜，记得一定要附上图片哟，“劲酒”民间大厨可能就是你了！



美食·春季养生入“口”



劲酒提示：理性饮酒
酒精度：35%vol

