

家庭菜谱

凉拌莴苣吃法多

莴苣菜又名金莴菜,以生食为主,故又名“生菜”。莴苣菜鲜嫩柔软,清香味美,加上色泽碧绿,诱人食欲,为凉拌生食佳品。

【葱油拌莴苣菜】

用料: 莴苣菜、洋葱、植物油、精盐、白胡椒粉。

制法: 将莴苣菜撕成单叶后用清水浸泡,逐个清洗干净后,放入0.3%高锰酸钾溶液中浸泡5分钟消毒杀菌后取出,用清水洗净控水,用手撕成碎块放入深盘里。将洋葱去根洗净后切成碎末待用;炒锅内放植物油烧至六成热时,将洋葱末放入,煸炒至微黄;迅速离火并倒入器皿内,放精盐、白胡椒粉调拌均匀后晾凉,再倒入盛莴苣菜盘内,食时拌匀即可。

【核桃汁拌莴苣菜】

用料: 净莴苣菜、核桃仁、大蒜头、干辣椒、香菜、精盐、糖、白胡椒粉、白醋。

制法: 将莴苣叶摘洗干净,消毒洗净后切成粗丝,放入菜盘内。核桃仁用水浸泡片刻后,用牙签除掉薄皮;干辣椒用开水泡软,除蒂、籽;大蒜头去薄皮去根蒂;香菜摘洗干净。上述原料剁成细泥,置于瓷碗中加冷开水调匀后,放精盐、白醋、白胡椒粉、糖调口味。食用时浇入盛莴苣菜的盘内,拌匀即成。

【芝麻汁拌莴苣菜】

用料: 净莴苣菜、芝麻、葱头、干辣椒、精盐、白胡椒粉、辣酱油、糖。

制法: 莴苣菜摘洗干净消毒后洗净,用手撕成块,装入深盘内。芝麻在微火上炒至微黄迅速倒出晾透压成粉末;洋葱去皮洗净切成末;干辣椒用开水泡软后去蒂、籽切成细末。以上原料放器皿内,用冷开水调匀,加精盐、白胡椒粉、糖、辣酱油调口味。食用前浇入盛有莴苣菜的盘内,拌匀即成。

【醋油芥末拌莴苣菜】

用料: 净莴苣菜、生菜油、白醋、熟鸡蛋黄、芥末酱、糖、精盐、白胡椒粉。

制法: 将莴苣菜摘洗干净消毒后再用清水洗净切成方块,放入深盘中。将熟鸡蛋黄捣碎后放入碗中,放精盐、白胡椒粉、芥末酱、白醋、糖、生菜油、冷开水调匀,浇入盛有莴苣菜的盘内,食用时拌匀。

【酸牛奶拌莴苣菜】

用料: 净莴苣菜、酸牛奶、精盐、白胡椒粉、生菜油、糖。

制法: 将莴苣菜摘洗消毒后用清水洗净,控水后切成粗丝或小块后,放入深盘内。将酸牛奶倒入瓷碗中加盐、白胡椒粉、生菜油、糖轻轻搅拌均匀,倒入盛有莴苣菜的盘内,食时拌匀即可。

莴苣菜凉拌的食法较多,以上只是其中的几种,不妨按照自己的口味灵活变换。其实莴苣菜除生食之外,还可以炒食或做汤。炒食时最好用荤油,以补充其本身少脂的缺陷;由于有微苦味,一般应适量加些糖来调口味。制作汤时,事先最好用开水焯一下,去掉部分苦味并保持碧绿色泽;有条件的,可佐以海米类海鲜品,使汤大为增色,请不妨一试。

李德复

本版先图: 莫非

食神会

母亲的大暑宴

文 / 叶轻驰

每年的大暑时节,母亲都会开始做紫苏宴。

在乡下,紫苏是再普通不过的植物了。没有哪户人家会刻意种紫苏,但每到春夏时节,漫山遍野的绿草中总泛着星星点点的紫色,那便是紫苏。在家家户户的院子里,随处可见紫苏的踪迹。对于老家的人来说,紫苏既是食物,又是药物。

大暑那天,母亲都会采一筐的紫苏,做一餐紫苏宴。凉拌紫苏叶,是必不可少的一道菜。只需将大约半斤的紫苏叶洗净,入沸水内焯熟,捞出后挤干水分,将其切成段,再加入精盐、酱油、麻油等调料,拌匀即可。母亲说,这道菜有散寒理气的功效,屡试不爽,堪称养生佳肴。

除此之外,还有紫苏杏仁粥。将紫苏叶、杏仁、陈皮分别洗净,

加适量清水煎煮,滤汁去渣,再将粳米洗净与药汁一同煮粥。紫苏杏仁粥有止咳平喘、祛痰止呕的功效。犹记得有一次,弟弟咳嗽了一段时间。母亲采来紫苏叶,每天做紫苏杏仁粥。果然,吃了几天,弟弟的咳嗽竟不药而愈了。

紫苏宴的主角,是紫苏蒸鱼。母亲做这道菜时,并没有什么特别的技巧,只是摘了些紫苏叶,洗净后,和鱼一起蒸。蒸好后,鱼肉的鲜美混合着紫苏的香气,令人垂涎三尺。那条大鱼,往往一端上桌,便被我们抢着吃光。

做完紫苏宴,往往还剩下不少紫苏叶。母亲将剩下的紫苏叶洗净晒干后,放在盒子里。平常取三五片紫苏叶,泡着开水喝,可缓解腹痛腹胀,还能预防中暑。说起来,在小时候,每到夏天,村里的小孩们常常满山跑,自然不乏中暑者。可我家几个兄弟特别淘气好动,却从未中暑过。母亲说,那是常喝紫苏茶的原因。

后来,偶然一次机会,我在《本草纲目》上看到关于紫苏的记载:行气宽中,清痰利肺,和血,温

中,止痛,定喘,安胎。这么多的功效,怪不得老家人一直把它当宝。

如今,我在外工作,每年的夏天,总能收到母亲从老家寄来的紫苏叶。只是,每每想到母亲用新鲜紫苏叶做的紫苏宴,我总忍不住口水直流。一直到今年,终于有了假期。电话里,我兴奋地告诉母亲,打算回去吃她亲手做的紫苏宴。

电话那头的母亲听了,呵呵直笑,说早就准备好了,等着我回去大快朵颐呢!

地方风味

绍兴八宝姑嫂鸭

文 / 邵顺祥

鸭入菜肴,有多种做法,通常以烤鸭为多见,有名气的如北京烤鸭。其他如南京板鸭也小有名气。然而,品尝过绍兴八宝姑嫂鸭的朋友,一定会为它的风味独特而叫绝。

绍兴多湖泊、沟塘,居民养鸭者多,而且饲料有时拌以少量酒糟。八宝姑嫂鸭就是以当地盛产的麻鸭为主食材,配以肉末、玉堂菜、开洋等八种辅料,以文火慢蒸而制成。

八宝姑嫂鸭选一个当年产肥麻鸭,重2~3斤,最好选雄鸭。去毛和内脏洗净,在翅膀下开一小口。将精肉末、玉堂菜(切碎)、开洋末、香干(切丁)、冬笋丝,用酱油拌和后,塞入鸭肚内,将切口缝合,再将鸭子外表抹以酱油,置一圆形盆中,外围再围以香菇、黑木耳、虾仁、黄花菜及姜、糖、料酒。将盆置锅中隔水,先以大火使水煮沸,然后以文火蒸一个半小时左右,视鸭皮起皱,即可起锅。

在绍兴民间有“吃了八宝姑嫂鸭,丈母娘忙煞,新女婿笑煞”之说,这源自于一则民间故事:明代成化年间,在绍兴城南学馆附近,有姑嫂二人开了一家饭店,店面虽不大,饭菜却甚是可口。因此,学馆里许多生员有时便来此用餐。其中有一名章杞的生员,更是经常光顾。和姑嫂二人熟悉以后,经常会将学馆里一些趣闻、轶事拿来饭店传播。有一次,章杞来到饭店后,便闷闷不乐。嫂嫂感觉奇怪,便问道:“章相公今日想必有什么烦恼之事?”章杞一听说:“确实为难我了。”嫂嫂一听说:“说出来,或许我们能帮你出出主意呢!”章杞说:“我

父亲在省学台衙门供职,过几天,学台大人要来这里视察,由于他这次是便服前来,不带任何随从,只有我父亲陪同。因此,县太爷不便公开宴请,又不能不请。于是便和学长商量,要我以家宴的形式宴请学台,而学馆里又做不出什么好口味的菜肴。”姑娘一听说:“这有何难,到时请我嫂嫂烧几道拿手菜,包学台大人满意。”章杞一听,一躬到地:“如此,有劳嫂嫂了。”

学台大人来时,章杞当然全力接待,用餐时前几道菜,学台大人还未点评,一只鸭子就端上餐桌,顿时香味阵阵,待章杞用刀将切口缝线挑断,更是浓香四溢。学台迫不及待地撩了一块鸭肉放入口中,酥而不腻,其味绝佳,令学台高兴万分:“当今世道崇尚奢华,食必熊掌驼峰,山珍海味,何如此就地取材,鸭之味足以与任何佳肴匹敌。”转而又问:“此菜何名?”章杞曰:“无名。”学台又问:“何人烧得?”曰:“姑嫂二人。”学台便说:“何不就叫姑嫂鸭?加之内外辅料,就称其为八宝姑嫂鸭吧。”章杞深深一躬,替姑嫂谢学台为此菜取名。

学台又看到章杞和姑娘年龄正当,便小声和章杞父亲说了几句,章杞父亲当然乐意,转而对嫂嫂说:“我看姑娘和章杞甚是相配,如果嫂嫂愿意,我愿作牵线月老,为你们两家成就一件美满姻缘。”姑嫂当然乐意。从此这道菜便成了绍兴人家接待上门女婿的必备菜,而且姑嫂鸭上桌后,鸭头一定要对着新女婿,谓鳌头独占。

煮妇经

怎样泡发蛭子干

蛭子干质地坚硬,泡发方法是:将蛭子干洗净,放清水中浸泡回软,再放入碱溶液中,(750克清水加约50克石碱)浸泡3~4小时后,用清水洗尽碱味。蛭子干可与各种蔬菜或豆制品炒食,也可制汤菜。

文 / 茅伯铭

私房菜

家传凉拌菜

拌酸

文 / 吴凤珍

我家祖传的有一道一年四季皆可做的凉拌菜,即称为拌酸,那是酸甜味的。

做法是斤余重的瘦肥合适的猪肉洗净焯过用文火焐,可加少许盐,焐到快熟时,在汤中放上一两只冬笋或茭白一起焐。待全部都熟了,起锅待用。如果没有笋及茭白的时节,可用绿豆芽在沸水里一烫就捞起作代用物,这动作要特快,否则豆芽会不脆的。再用蛋汁摊些蛋皮。

操作程序是:蛋皮切丝;熟肉冷却后用手将瘦肉撕成丝;肥肉及肉皮切丝;冬笋茭白(只消一样便可)也切丝;将这几种菜或绿豆芽拼在一起,加作料糖与醋,少量味精,还有一些麻油。拌和后即成。

此菜酸甜可口,还很爽口,又有香味,特别在夏天吃,爽口开胃。其中肉皮最好吃,因此此物有韧性,有嚼头。

每当此菜上桌总是最受欢迎而必需要再添。它也是我家年菜中的一绝。

