

新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房



食神会

味蕾愈来愈刁钻的今天,如果你问我还有什么美味菜肴,那么我告诉你:月亮菜。

月亮菜,学名扁豆,因形状酷似月牙儿,故民间形象地把它称为月亮菜。

青年时期的月亮菜,皮薄肉嫩,手撕或剪成丝状,过开水,去涩气。择一棵红辣椒,也剪成丝状。锅烧热,放油,倒进月亮菜,此时锅里会发出“噼啪!”“刺啦!”的声音,这是月亮菜见到菜油的欢叫声。加红辣椒,蒜瓣,爆炒,放青花瓷盘中。众人举箸,塞嘴巴里。哇!脆,甜。片刻功夫,盘子见底。手举筷子,无处下手,目光把盘子吞了。

中年时期的月亮菜,呈现出生命的旺盛状态。生命有了厚度,触摸起来有弹性。此时的月亮菜适合煮了来吃。放些油,加点水,大火烧开,小小慢煮。水熬得快干了的时候,原色褪去,乳白色的汤汁漫溢上面,朦朦胧胧,给人如梦似幻的感觉。此时的月亮菜,软软的,夹一筷入送嘴里,汁液四溅,口舌生津。

本版选图:子尧

煮妇经

猕猴桃变软小妙招

刚买回家的猕猴桃很硬,往往需要放一段时间才能吃。将苹果、香蕉、梨等水果和猕猴桃放在一起,它们散发出来的气体乙烯是天然催熟剂,能起到催熟的作用,可加快猕猴桃变软。

文 / 胡安仁

月亮菜到了老年,生命阅历分外丰富,丰厚,籽粒饱满,如一粒粒珍珠似的,特别宝贝。吃在嘴里,糯糯的。

最喜欢月亮菜的另一种吃法了,就是把它晒干吃了。即把它过开水,捞起,晒几遍阳光,起皱了,似波纹,储存了。逢年过节或来客,用肉烧了吃,油汁都渗进了菜里。吃起来有阳光的味道,温暖、质感、滋味。用一个字表达,那就是香!

月亮菜产自乡野,香甜软糯,是舌尖上的顶级美食。在乡村里随时可以吃到,在城市里就不同了——难得一见,偶尔在土菜馆里撞上,便觉分外亲切。食之,一股浓烈的乡情乡味漫溢唇腔,曼妙无穷。

文 / 吴春富

食门槛

巧手炒猪肝

炒猪肝前,可用少许白醋渍一下猪肝,再用清水冲洗干净,这样炒出的猪肝口味鲜美;猪肝要现切现炒,新鲜的猪肝切后放置时间一长,有汁液流出,不仅损失养分,而且炒熟后有许多颗粒凝结在猪肝上,影响外观和质量。所以猪肝切片后,应马上炒。

文 / 茅伯铭

料理台

放酱油有讲究

酱油炆在锅里的时候,才会出来香味。比如炆炒卷心菜,可在出锅前沿锅边倒些酱油,这跟将酱油直接倒在菜上味道是不一样的,直接倒在菜上的,会有一股生酱油味,没有那种炆出来的鲜味。相反,若是红烧,酱油就不能在出锅前再倒,而是赶在炆锅时及时倒入,然后再放菜,这样酱油的颜色、香味才能体现。文 / 徐树章

地方风味

黄乌儿

文 / 翁俊安

江南的夏,雨水丰润,湖州池塘浮游生物充沛丰盛,也是许多鱼儿肥嫩时节;素日扁长瘦小的黄乌儿,在江南的雨季,也猛长得体肥肉厚,与饱满盈莲藕河虾一样,成了夏季的美食。

黄乌儿,是老家方言对小白条鱼类的一种鱼叫法。黄乌儿没有什么正经的名儿,乡人多依了它们的形状、特点来叫,因其扁长背厚略带黄色,所以就叫黄乌儿。黄乌儿喜群聚游生于小河、池塘、湖泊等水面,以藻类等浮游生物为食料,繁殖力强。黄乌儿长不大,最大不过五寸来长,鱼小肉嫩味道却是异常鲜美。那时,村里大人们洗碗汰菜都喜欢在河边,漂浮在水面上的残羹菜叶自然成了黄乌儿的美食,最后,黄乌儿也成了村里人的美味。

江南雨季时节,田垄因雨水冲刷下的有机浮游生物一下子汇聚到河中,黄乌

儿也显得特别多,黄乌儿一多,捕捞的人也就多了起来,有时父子齐上阵,捕的钓的满满一大箩。吃不掉的黄乌儿就做成小干鱼;老家人做干鱼很仔细,尽管黄乌儿体小,刮鳞扣鳃去肠一样不能少,洗净控干水分后,放入荸荠色大瓦罐里,将粗盐碾细均匀撒上,用小青石片压牢,一周后取出,放筛中摊匀晒干,然后用细麻线串连一起,挂在通风性好、不易潮湿的地方,一年也不坏。

干黄乌儿蒸食,无须任何味料辅料,味道咸香滋味醇厚;爱食辣的人,把黄乌儿上油锅略煎,配上干辣椒或辣椒面,那咸、香、辣、厚交合一起的味儿是不吃不知道,一吃忘不了的,甭提多下饭了。用几块嫩豆腐来清炖干黄乌儿,点缀上几只透红的干辣椒,细品那味道,黄乌儿的咸香,豆腐的嫩香,裹着辣香,真的不同凡“香”。



药膳房

老人蔬菜保健食疗汤

文 / 徐成文

【海带凤尾草汤】

用海带24克,凤尾草24克,油、盐酌量;将凤尾草洗净,海带浸软后切段,放入煲内,加3碗水,煮至1碗水分量,调味即可饮用;适用于肝风内动引起的高血压病、眩晕、头痛等病症。

【黄豆芽猪血汤】

用黄豆芽250克,猪血250克,蒜头2瓣,黄酒、葱、生姜末、精盐、味精各适量;先将黄豆芽去根洗净,猪血划成小方块,清水漂净。油少许,爆香蒜蓉、葱姜末。下猪血并烹上黄酒,加水煮沸。放入豆芽,再煮2分钟,调味即可;此汤适用于风邪外袭、肺胃积热之咳嗽、咳血、头痛、缺铁性贫血,以及有防治棉尘肺、矽肺的功效。

【苦瓜瘦肉汤】

用苦瓜150克,瘦肉90克,油、盐酌量;先将苦瓜洗净去核,切成小块。瘦肉洗净切片。用适量清水,先放苦瓜,用猛火煮滚,见苦瓜软熟,再放入肉片,以慢火煮片刻,加油、盐调味即可;此汤适用于老年春季感冒伤津、两目干涩、大便秘结等病症。

【菜根绿豆芽汤】

用白菜根茎头1个,绿豆芽30克;先将白菜根茎头洗净切片,放入锅中,加入绿豆芽,再加入水煮沸,继续煮半小时,即可饮用。饮此汤有微汗为宜,日饮2-3次,每次100-200毫升;此汤适用于老年外感温热之邪而引起发热头痛、口干鼻塞,或下焦湿热所致小便黄赤、尿频尿痛等病症。

【金针苋菜汤】

用黄花菜30克,马齿苋30克;把以上两味加水适量,文火慢煮,然后去渣,代茶饮;此汤用于老年热郁生湿、湿热毒火上攻而引起的爆发性眼(结膜炎)、两目红赤肿痛等症。

风情厅

夏日甜品橙汁蒸木瓜

文 / 茅仪毅

橙汁蒸木瓜所需的材料为:木瓜1个(300-400克左右),橙子4个,枫糖浆20克(如果家里没有,也可以用蜂蜜、炼乳等代替),椰果适量。

具体做法:1.用削皮器将木瓜的表皮削干净,然后放在清水下洗干净。2.纵向用刀将木瓜一切两半,用勺子挖去里面的黑籽。3.将每半个木瓜切成宽1.5厘米左右的成条,整个木瓜大概能切出来8-9块。4.将切好的木瓜条一左一右交叉着放在耐热的盘子里。5.橙子去皮去核后放在料理机里榨出新鲜的橙汁。将橙汁倒在盘子里,量控制在橙汁不会洒出去即可。6.在木瓜条表面罩上一层保鲜膜,一定要

将膜完全覆盖住整个盘子,将盘子里的东西完全封闭起来。7.放在微波炉里中火加热3分钟。8.将盘子小心地从微波炉里取出来,掀去上面的保鲜膜,迅速冷却后放在冰箱保鲜室里静置。9.另找一个容器,倒入20克枫糖浆。如果家里没有,也可以用等量的蜂蜜、炼乳等代替。10.橙汁木瓜在冰箱里静置30分钟以上,然后取出,用刷子将枫糖浆均匀地刷在木瓜条的表面。11.最后按照喜好在木瓜条上加一些椰果或其他材料。12.橙汁蒸木瓜就做好了,放在冰箱里,吃之前再取出来,味道和口感会更好。

小贴士:1.这道甜品最初的做法是放

在蒸锅里蒸(方法:蒸锅上汽后,将木瓜条放进去,蒸3-4分钟即可),但是这个季节在厨房用蒸锅的话会很热。所以也可以像上面介绍的方法一样,在微波炉里加热,盘子上罩着的保鲜膜一定要严实、封闭,同样可以起到蒸汽的作用。2.进微波炉里蒸之前,木瓜条一定要左右交叉地整齐地码放在盘子里,这样做才能使其受热均匀。3.蒸木瓜的时间要控制好,一般是中火加热3分钟;如果时间长了,蒸出的木瓜会发苦。4.做好的橙汁蒸木瓜放在冰箱里1小时以上,吃之前再取出来,味道会更好。

