

药膳房

治口腔溃疡三法

姜水漱口 用热姜水漱口，每日二至三次，一般6至10次即见效。

服萝卜藕汁 取生萝卜两个，鲜藕一段洗净捣烂绞汁去渣，每日用三次，大约五天左右即见效。

敷维生素B₂ 将维生素B₂研成细粉状，用适量的香油调匀。做成糊状，涂于溃疡表面。每日4至6次。连用两至三天即见效。

王展

海带治输液性静脉炎

将干海带用清水浸泡，干海带与水的比例为1:5，浸泡时间为20分钟。把海带浸泡、清洗干净后，用纱布将其表面水分吸干。再按静脉炎的范围选择大小适中的海带覆盖，海带上用保鲜膜覆盖。海带性寒、味咸，具有祛热解毒、软坚散结、消肿止痛、利水等作用，所以热敷后，静脉炎会有一定的好转。

郭旭光

煮妇经

保存虾皮两法

1. 把虾皮用保鲜膜包好，然后将其放进冰箱冷冻室里，虾皮可长期保鲜。

2. 先将虾皮放在阴凉通风处阴干，然后用干净的白纸包好，接着在白纸上用针扎几个用来通风的小孔，最后将包好的虾皮放入竹篮内悬挂在通风处保存。

文 / 王修增

食门槛

木瓜子让肉更柔嫩

吃木瓜时，千万别把这黑色的子丢弃，炒牛肉、烧大排时，可将牛肉或大排或其他禽畜肉类，改刀洗净后，加调味品(加盐、胡椒粉、黄酒、葱姜汁、酱油、白糖、蚝油等)及木瓜子一起拌匀，放冰箱冷藏室腌渍2小时，取出，将木瓜子去除(千万不能再水洗)，再放鸡蛋清，干淀粉上浆烹调，这样烹制成的牛肉、大排或其他肉类会格外鲜嫩柔软。这是因为木瓜子中含有嫩化肉类的木瓜蛋白酶。

文 / 茅伯铭

圆台面

自制美味鸡肉卷

女儿最喜欢吃老北京鸡肉卷了，可是，我却很少带她去吃。一份鸡肉卷，再加上一袋薯条和饮料，如果每天吃，经济上还是难以承受。

吃得多了，我也似乎研究出了些许门道，那鸡肉卷的外皮，与我平日里烙的薄饼没什么区别。至于里面的料嘛，无非就是几块鸡肉，加上些许青菜和酱料。如果花点心思，说不定我自己都能做得出来。

说干就干，于是我便开始准备一些原材料，做鸡肉卷那么鸡肉肯定是不能够少的，买回上等的鸡腿肉，将肉清洗干净后，便开始用盐姜丝料酒腌制起来。接着我将从超市买回的甜面酱打开，放在一旁备用。

当然，新鲜的青菜也不可少，这里我选用的是黄瓜丝和绿豆芽，接着就是和面烙薄饼了。当然，这饼一定要薄而软，我选择用开水和面。面和好后最好醒上十分钟，而后揉匀切成小剂子，再擀成薄饼。



食神会

夏日里的瓜菜

瓜菜并不限于拍个黄瓜，煮个南瓜，炒个瓢瓜。在老家，夏日的庄稼地里，不少瓜就是当菜吃的。水瓜、稍瓜就可用来剁成瓜菜，切成薄片，用细盐渍了，盛在瓷盘里，拍上两瓣蒜头，再浇几滴麻油，嚼在嘴里，水汪汪脆刮刮，爽口又下饭，佐粥，最好。也可烧汤，盛出来，青翠透明，撒点虾皮，鲜而且香，一般泡饭吃。要是喝汤，能喝上一大碗，解渴，去火。

水瓜当然也可以生吃，脆而且微甜。随手洗干净了，左手托瓜，右手攥成拳头，向瓜砸去，“啪”一声裂开了，痛痛快快地吃就是。其实不必用力，水瓜太嫩了，嫩得能捏出水来，要不咋叫水瓜？也有人口渴了干脆拿来就啃，“喀喀喀”地转着啃，吃到最后，长长的瓜瓢还在手里。水瓜一般为墨绿色，有粗粗的黑色花纹。另有一个品种，青白色，长得像冬瓜，大，酥，水分多，吃起来非常过瘾，一个就管饱。这种水瓜就叫冬瓜酥，现在不多见了。

还有菜瓜，不生吃不剥瓜菜也不烧汤，只能抹上盐做腌瓜——菜瓜是最理想的腌瓜材料。

想想庄稼人的夏天真方便，中午没有下饭菜了，地里摘两根胳膊长的菜瓜，或烧汤或腌瓜菜，多好。

吃腻了，不想吃了，就让它老去。某一天过去看看，嗨，丰收了！一只只对半剖开，用羹勺抠去瓜瓢，洗净，晾干，擦上盐，放烈日下曝晒就是。晚上烧好晚饭，需将腌瓜的盐卤放锅里煮开，再将它压到大缸里，浇上烧开的盐卤，

这叫烫卤。第二天再放太阳下晒，再烫卤。腌瓜一定不能遭雨，雨一淋，就会腐烂。如此烫上半个月，那瓜就算腌成了。以后或吊到房檐，或腌在缸里，过上几年都不坏。想吃时，洗干净，切成丁，喝一口粥，咬上一块，嘎吱嘎吱，脆嘟嘟的，一会儿一碗白米粥就见了底。或者倒上香油酱油，搁上葱姜蒜，放在饭锅里炖，炖成琥珀色，别样的有味，吃饭吃粥都是下饭的好菜。

春节时我从老家带了几块腌瓜回城，还是姐姐五六年前腌的，她说差一点忘了，是一次收拾厨房发现的，一点没变质。凉水稍浸泡半天，豆酱瓣一炒，放上辣椒、蒜花，又撒上一勺白糖，哎呀！真是色香味俱佳，好得没法说。每天吃饭我都要端出来，美滋滋地吃了好几天。

也有人家把稍瓜泡在酱缸里腌成酱瓜的，酱厂就有这种酱菜。腌酱瓜不必剖开，整的，用酱油、盐、糖一干配料酱成黑褐色，吃在嘴里嫩、脆、爽口，是很有特色的风味小菜。

料理台

科学选择橄榄油

初榨橄榄油：如果是凉拌菜、做沙拉、蘸面包、直接饮用或者菜熟后直接淋洒，应该选择初榨橄榄油。如果不适应橄榄油的口味，可以调和适当比例的醋，以改善口味和稀释油的浓度。

精炼橄榄油：如果在中国式的煎、炸、炒中使用橄榄油，就可以选择精炼橄榄油，因为它们虽然口感、品质不如初榨油，但营养价值不错，价格也便宜很多。而且，用橄榄油烹调食物，风味独特，不会有普通油类的油腻感。文 / 刘玉雯



家庭菜谱

【猪脚姜醋蛋】

猪蹄1只斩4块洗净后用水略煮，将鸡蛋和生姜同煮至蛋熟；用小火焙干生姜的水分，把焙干的姜片和甜醋同放入瓦罐中煮沸；将处理好的猪脚和鸡蛋(去壳)一起放入大火烧开后转小火；小火煮1小时放盐关火即可(喜欢猪脚烂点的可以再煮)。

【醋椒鱼】

将鱼去鳞鳃开膛去内脏洗净；香菜择好洗净，切长段，葱一部分切成末，一部分切成3厘米长的细丝；将鱼用开水烫一下，再用冷水过凉洗净。在鱼身两面划刀花；炒锅旺火，放入猪油烧热，胡椒粉、葱姜末，倒入鸡汤、绍酒、姜汁、精盐和味精；同时将鱼放入另一只开水锅里烫4~5分钟，使刀口翻起，并除去腥味；随即放入鸡汤锅内烧开后，微火炖15~20分钟；捞出葱姜末不用；放入葱丝、香菜段，烹醋，淋上香油即成。

【香醋捶藕】

将糯米灌入藕中，加水、加糖煮烂；将煮好的糯米藕趁热切成1厘米厚的片，拍上生粉，平放在砧板上，用槌捶成薄片；将捶好的藕下油锅炸至金黄色捞出，将油控干；将捶藕再次放入油锅中炸透；在锅里放入少许油，放入桂花、糖、香醋熬至黏稠，浇在炸好的捶藕上即可。

【老醋海蜇头】

海蜇头冲洗干净后，用冷水浸泡半天，中间换水几次；尝尝稍微有点咸味时，顺着海蜇头的自然纹理撕成小片；烧开水，把海蜇头倒入沸水中烫一下，马上捞出，沥干水分；黄瓜切片铺在盘底；用陈醋、糖、盐、生抽、味精和香油把海蜇头拌匀，然后倒在黄瓜上；锅内倒入花生油，葱段冷油下锅，油没过葱段小火慢熬，待葱段榨干后，挑出葱段，把葱油浇在黄瓜和海蜇头上；撒上海蜇头和香菜段再次拌匀即可。

王展

【冬瓜煲鸭汤】

炎热的夏季，将偏寒性的冬瓜与老鸭组合成“冬瓜薏米煲鸭汤”就是很好的补益汤品，首先，需要准备一只处理好干净的麻鸭、一小碗薏米、一大块带皮的冬瓜、两颗蜜枣、数片鲜姜。将薏米淘净后用清水浸泡两个小时；麻鸭斩成核桃大的块，加一汤匙花雕酒用沸水焯透、撇净脏沫后捞出沥干；冬瓜去籽后带皮切成一寸的大块；锅中放少许油，煸炒姜片后放麻鸭块翻炒三分钟左右，倒入开水烧开，炖一个小时后放入冬瓜接着炖半小时调味即可。严巍

【柠香鲜虾杂菜沙拉】

将鲜虾去壳留尾，去虾线。水烧开，煮片刻，虾卷曲即可，煮太久鲜味流失，虾肉太老。捞出控水，放入冰箱冷藏。西芹斜刀切段，水蜜桃切块，香菜切末，红椒切丁。所有菜混合一起，放沙拉酱、少许橄榄油、少许盐调味。挤入半个柠檬的柠檬汁，混合均匀即可。

小贴士：虾煮的时候一定不要煮老了，煮好后放入冰箱冷藏，使鲜虾迅速降温，有弹性。这款菜品没什么难度，但最后放盐调味不要太多，点到为止即可。

茅仪毅

本版选图：依然