

家庭菜谱

【鸡脚栗子百合汤】

新鲜鸡脚、猪手、百合、鲜栗子肉、湘莲子。剥去鸡脚附着之黄衣，斩去趾骨，洗净，斩开两段，放落滚水中煮 5 分钟，取出过冷水。烧净猪手上之余毛，洗刮净，斩件，放落滚水中煮 5 分钟，取出过冷河。栗子肉用滚水烫过，去衣；洗净莲子，百合。把适量清水煲滚，放入鸡脚、猪手、栗子肉、莲子煲 2 小时，加入百合再煲半小时，下盐调味。

【鸭梨南北杏瘦肉汤】

新鲜鸭嘴梨、瘦肉、南北杏，花生油、盐各少许、清水。鸭嘴梨洗净，去皮除心，南北杏洗净，瘦肉原块洗净备用；烧滚清水，下猪肉、梨和杏仁，旺火烧至大滚，改中火至文火，煲约两小时即成。本汤可加油，盐调味，也可淡饮，清爽润喉。

【罗汉果瘦肉汤】

大罗汉果、猪腿精肉、陈皮、清水。陈皮浸透洗净，猪肉原块洗净；把清水，罗汉果和陈皮同放直身瓦煲内，旺火烧滚，然后下猪肉，再滚起改用文火煲约两小时即可。这个汤适合哮喘患者。

【茵陈健肤汤】

猪瘦肉 200 克，片糖一块，苦参 50 克，茵陈 40 克，地肤子 15 克，生地 20 克。瘦肉原件洗净；猪瘦肉与其他用料同时入煲，倒入适量清水，煲 4 小时，去渣饮汤。适用于汗多湿重，细菌感染引起的急、慢性皮肤炎，皮肤湿疹等。

董绍军



水果餐

【火龙果烧海鲜】

原料：火龙果半只，带子 150 克，虾仁 50 克，西瓜、猕猴桃各适量，北极贝 50 克，盐、鸡精、淀粉、油各适量。
做法：火龙果挖去果肉壳待用。将火龙果果肉、西瓜、猕猴桃均切成小粒备用。带子切小粒，北极贝一切为二备用。带子、北极贝、虾仁过油，加少许盐、鸡精调出咸鲜味，用水淀粉勾芡。将所有原料装入火龙果壳内即可。

【西柚木瓜酿海鲜】

原料：西柚 130 克，木瓜 250 克，蟹棒 30 克，干贝 30 克，虾 30 克，葱 5 克，椰丝 20 克，椰奶 50 毫升，盐 2 克，糖 3 克，柠檬汁 5 毫升，辣椒 1 克，油适量。
做法：把新鲜的柚子切开取肉，然后把柚子肉分散开。将熟木瓜斜刀切开去籽备用。把虾、干贝、蟹棒用油炒熟并一切为二。将椰奶、柠檬汁、盐、糖做成调料汁。葱切丝，油炸备用。将柚子、木瓜、虾、干贝、蟹棒放入盆中，将做好的调料汁倒入，拌匀后，加入切好的辣椒、干葱丝和椰丝即可。

【酥皮明虾船】

原料：明虾 1 只 200 克，青苹果 75 克，杨桃、梨、红提各 20 克，叉烧酥皮适量。牛油 20 克，奶油 25 克，鸡汤 100 克，色拉酱 30 克，面捞 5 克，盐 1 克，味精 2 克。
做法：用锡纸做一个纸船。用牛油、奶油、鸡汤、盐、味精、面捞调匀成奶白汁浇在划开背部的明虾上面，酥皮放在虾身船上，放入烤箱中（烤箱温度：面火 250°，底火 180°）烤 5 分钟。青苹果、杨桃、梨、红提均去皮切粒与色拉酱拌匀装在橙盏上，与明虾一起配食。

王修增

本版选图：李菲

食神会

粢饭团和粢饭糕

文 / 吴翼民

北面南米是中国人主食的大体划分。贾平凹曾经在散文里有过隐晦的比喻，说是北方人太过阳刚，所以食麦，南方人比较阴柔，所以食谷，麦粒和谷粒形肖阴阳分明，北人食麦和南人食谷达到阴阳互补。当然，贾氏是形象地戏说而已，北面南米主要是根据出产因地制宜，久之而成习惯。

北方人吃面食，吃出了丰富多彩的面食文化。在南方，面食的花样虽然不及北方那么繁盛，也独树一帜、颇多建树；当然南方人在米食方面也很有创新，除了粥饭，以糯米为原料的糕团和粽子是南方饮食文化的丰富体现。我这里要说的是米食类里非粥非饭非糕团粽子的粢饭类中的粢饭团和粢饭糕。

粢饭团简称粢饭，在江南与大饼、油条、豆浆并称早点中的“四大金刚”。早间城市的角角落落都有售卖它的摊点。一只木桶盛着热乎乎的糯米饭，边上摆放着油条、白糖，考究者还有碾碎的黑芝麻和紫菜。制售的大嫂用竹片掘一坨糯米饭，在白纱布上摊平揿实，放半根油条，放些糖

和其他佐料，合拢、紧捏成团，地道的，还把整个粢饭团在黑芝麻屑里滚一滚，现买现吃。通常搭配一碗豆浆，吃着滋润适意。

我自己也经常制粢饭团当早餐，淘点儿糯米，放电饭煲煮饭，水头紧点，勿烧烂饭，不然不好包粢饭的。电饭煲煮饭时可以外出买菜捎带油条，回来正好包粢饭。记得那年到上海参观世博会，怕吃饭成问题，一家子备好了几大团粢饭当干粮，果然顶用。有不少参观者羡慕我们吃粢饭，后悔怎么没有想到这个妙招，节俭、卫生且好吃、熬饥，还不会口干呢。

有一次我去宜兴农家乐用餐，主人端出黑乎乎锃亮亮一盘食物，介绍时说的是“乌饭粢团”，系用乌米（用一种叫“乌饭叶”的灌木叶子捣烂，然后取其乌黑色的汁液拌过的糯米）煮的粢饭，蘸白糖吃，格外香糯。

吃过粢饭团就想着吃粢饭糕了。从前沿街挑担现煮现卖的粢饭糕是童年时的最爱。那时粢饭糕多与臭豆腐干同一只油镬炸卖的，就格外的香。同样二毛钱一块，孩子们都

选显见要大得多的粢饭糕而放弃臭豆腐干。一块大大的粢饭糕由挑担老头用火钳对角一分，两个孩子一人一半，用稻草拴着，蘸点辣伙，是下粥多么香美的垫饥点心啊。

如今粢饭糕形味都差，还担心着油的不洁，于是就尝试着自己制作。制作粢饭糕其实简易得很，隔夜用糯米粳米按一比一的比例淘洗后煮饭，待其冷却，拌入盐、鸡精、葱花和少量食物油等，调和拍成方块，装盘，放入冰箱冷藏室冷藏，次日早晨取出，切成片状，放平底锅文火油煎，待其两面呈黄发脆，即大功告成。自己制的粢饭糕真是好吃开胃。为此，隔上些日子我就要吃上一顿，搭上牛奶、豆浆或稀饭都是上佳的早餐。

菜篮子

区分田藕、池藕法

藕有池藕、田藕之分。池藕生长在池塘中，质量较好。田藕生长在水田中，品质较差。两者不同的是池藕上市迟，身长有 9 个孔。田藕身短，上市较早，有 11 个孔。

文 / 王修增

料理台

巧用腐乳做酱汁

豆腐乳可不仅仅是餐桌上的小菜，用它来调成酱汁作蘸料，点蘸油炸类小吃及白灼类的食品就很棒，以下方法不妨一试。

■ 腐乳蒜泥酱 材料：辣豆腐乳 1 块，白砂糖 1.5 大匙，辣椒油 1 大匙，水适量，酱油半汤匙，蒜泥 1 大匙，蒜末 1 大匙。
做法：先将豆腐乳压成泥状备用；再与水融合后加入糖、辣油、酱油等用小火煮沸；要吃时，再拌入蒜泥、蒜末。

■ 腐乳酸辣酱 材料：辣豆腐乳 5 块，苹果醋 2 大匙，蘑菇精 1 大匙，酱油 2 大匙，白砂糖 1 小匙。做法：将辣豆腐搅碎后加入其余调味料一同搅匀即可。

文 / 刘玉雯

煮妇经

隔夜蛋糕恢复新鲜的窍门

蛋糕放了一晚后，表皮因失水而发干，虽然没有变质，但口感却不如昨天，如何恢复原味呢？方法是：在裂面面包或汉堡的牛皮纸袋里喷洒些水，把隔夜蛋糕放到纸袋里，卷起袋口，放到微波炉里再加热一分钟，蛋糕就又恢复新鲜时的松软了，口味和新鲜蛋糕一样。

文 / 茅伯铭

煮面条的小窍门

一般人煮面条习惯于先把水烧开，然后再放面条，其实这样容易做成“硬心面”。正确的煮面条方法应该是在水开前约两分钟时，即看到水面刚飘起水汽就把面条放进锅里煮，这样煮出来的面条口感筋道有弹性，一般再将锅里的水煮开两次，面就熟透了，既方便又节省燃料。

文 / 茅伯铭

八仙桌

美味泥鳅段

文 / 杨建明

夏季，泥鳅颇受市民的喜爱，因为泥鳅经过春天的养育，到了夏令时节，其肉质最为鲜嫩、肥美，营养价值也极高，且具有很好的保健功效，被誉为“水中小人参”。每每到了这个时令，我对泥鳅油生一种特殊的喜爱，时不时地便会从菜场里买回泥鳅，烹制“美味泥鳅段”，作为一种主打荤菜。

烹制这道菜肴不怎么复杂，“信手拈来”就可：购买 500 克左右小指般大小的鲜活泥鳅，先放入容器里，滴入几滴食油，不一会儿，这些滑不溜秋的小家伙便会把体内的泥土杂物吐了出来。然后放入沸水里烫一烫，其身上的黏液便会自行脱落，逐条洗净后用小刀将头去除，再把其身子剖

开，取出内脏后洗净，切成一小段一小段后放入篮里沥干。

点火起火起油锅，当油即将冒烟时，改为中火，速将泥鳅段倒入锅里，翻炒至七成熟盛出。再改旺火，接着放入若干干尖辣椒丝、姜末、蒜叶（蒜泥也可），当飘溢出香辣味时，再将泥鳅段倒入一同爆炒，然后放些老抽、黄酒或啤酒，焖上片刻后揭盖，持筷夹一段尝尝，认为差不多了，就可盛出装盘食用了。

这道“美味泥鳅段”，微辣鲜香，特别是肉质，入口一会儿仿佛就会融化，鳅刺亦很酥软，不吐也可，吃后有一种欲罢不能之感。难怪民间传有“山上斑鸠，水下泥鳅”，真乃恰如其分名副其实也。

