

形肖神似素蹄膀



防风苏叶猪肉汤治荨麻疹

防风 15 克,紫苏叶 10 克,白藜皮 15 克,猪瘦肉 30 克,生姜 5 片。将前 3 味中药用干净纱布包裹和猪瘦肉、生姜一起煮汤,熟时去药包,饮汤吃猪瘦肉,每日 1 剂。此方对慢性荨麻疹(风寒型)有较好的调治作用。

山药粳米粥治扁平苔藓

新鲜山药 200 克,粳米 100 克。将山药洗净切片,粳米淘净煮粥,入山药片同煮至粥成,每次食用 1 小碗。此方具有健脾补肺消斑的功效,主治口腔扁平苔藓伴久病体虚者。

山楂荷叶甘草汤治脂溢性皮炎

山楂 60~120 克,荷叶 1 张,生甘草 15 克。水煎服,每日 1 剂,分 3 次服。连服 3~4 周。此方具有清热解毒,利湿活血之功效,治疗脂溢性皮炎效果良好。

桃仁高粱粥治瘙痒

高粱米 1000 克,桃仁 100 克(也可按 10 比 1 搭配),煮粥,每日 2 次食用。一般半月后症状可减轻,1~2 个月可获痊愈。

柴胡陈皮蛋治遗神经痛

柴胡 15 克,当归 9 克,陈皮 9 克,鸡蛋 1 个。加水适量,一同煮至蛋熟。吃蛋饮汤,每日 1 剂,连用 7 日。具有行气活血,健脾和胃之功效,可作为带状疱疹后遗神经痛的调理方。

郭旭光

煮妇经

怎样加工白果

先将白果砸碎去壳,果仁放滚水中煮约 10 分钟,搓去衣膜,上笼蒸 15 分钟即可。

文 / 茅伯铭

本版选图:木子



在餐桌上成了主角。

一次去某寺院的素斋馆吃饭,满桌的素斋色靓香浓味美,算是长了见识了。素斋鸭啦、素虾仁啦、素烤鸡啦……居然还有素脆鳝,大多数都从豆制品、面筋和山药、荸荠、茭白等变异烹调而得,唯素脆鳝由香菇制作而成,盘聚成塔形,真能以假乱真。吃了这些炒炒爆爆,要上大菜了,居然上的是形肖神似的素蹄膀,浓油赤酱的蹄膀衬卧在生青碧绿的菜心上,一下

在餐桌上成了主角。

在猜度,这素蹄膀究竟是哪种素材料制作而成?有人说,多半由冬瓜精心烹调的吧,看着像红烧蹄膀,一搠一尝,竟然是酥香入味的冬瓜呢;有人不同意此说,认为若是冬瓜制作,何以盘子里卧着的蹄膀分明见着一根腿骨呢?很像周庄的万三蹄,腿骨一抽,酥透了肉便次第剥离。都一时猜不透是何原料制作,就说,尝后就知端倪。于是纷纷下箸,一下便把一只蹄膀给瓜分了。及至吃到嘴里,方知仍不脱面筋窠臼,是经过油氽和酱腌的面筋,皱皱的皮倒像是走过油的肉皮,很可口,最绝的是蹄膀的腿骨居然是一支茭白,经过汤汁的浸润,清香入味。这时一旁的厨子主动向我们介绍起了这道菜的制作秘笈——

圆台面

为宝宝备份可口菜肴

儿子(4岁多)是个肉食者,酷爱吃肉。别看他瘦小,豆芽儿似的,吃起肉来却是一点都不含糊,能一口气吃上 20 个羊肉串儿,4 个板筋串儿。其实爱吃肉倒也不是什么坏事,但从小就不爱吃蔬菜让我大伤脑筋。为了让儿子多吃蔬菜,我是绞尽了脑汁,摸索出点道道来。

饺子——把蔬菜“包”起来

儿子爱吃饺子、包子、馅饼等带馅食品,我就投其所好,经常包饺子给他吃。现在一年四季都有新鲜蔬菜,可以换着花样儿地做。白菜、韭菜、扁豆、芹菜、西葫芦这些常规做馅菜就不必说了,像香菜、茄子、西红柿、尖椒、酸菜等一样可以剁碎了做馅儿,别有风味。各种蔬菜搭配上猪肉、牛肉、鸡肉、虾仁,可以变出许多花样,让孩子常吃常新。有人嫌包饺子费事,其实也费不了多少事,连饭带菜一锅出,省了煎炒烹炸许多功夫,也省得为了吃菜和孩子淘气劳神,真是要多便宜有多便宜。

“手抓饭”——肉菜饭一起吃

胡萝卜、洋葱营养丰富,但炒来吃味道太冲,许多孩子都接受不了。有一次,我带儿子到同事家做客,同事在新疆长大,给我们做了一顿手抓饭。米饭里有牛肉、洋葱、胡萝卜,还有孜然粒,味道好极了。儿子连吃了三小碗,鼓着小肚子回了家。看儿子如此“捧场”,我便“不耻下问”,向同事请教手抓饭的做法。其实做这个还真不难,把嫩牛肉切成小块儿下锅煸炒几分钟,再放入洋葱丝、胡萝卜丝,加

点酱油、盐炒匀,放入焖饭锅中盖

上淘好的米和适量的水焖熟,起锅后加入适量的孜然粒即成。手抓饭好吃,可是不能经常做,一个月一次足矣,多了就会腻。我是把手抓饭当杀手锏来用,只有在孩子食欲不振、心情不好的时候才会做一做。

■ 新奇特——花样多多增食欲

前几天,我和儿子到菜市场买菜,看到一种叫“锅里变”的紫色豆角,听说它炒熟了会变成绿色,儿子很感兴趣,我便买了一点。回家后儿子一直跟在我身后,非要看“锅里变”怎么变。我把豆角切成丝,再搁俩红辣椒下锅一炒,嘿,紫色豆角真变成绿色的了。儿子高兴得大叫:“妈妈,变色了!变色了!”甭说,那顿饭儿子吃得满意极了,多半盘儿豆角都让他一个人包了。现在有许多新奇的菜什,像四棱豆、彩椒等,还有许多南方菜,只要掌握正确的烹调方法,还是能引起孩子兴趣的。

■ “全素斋”——让他没有选择

平常的正餐一般都有肉有菜,可儿子一见肉就两眼放光,紧着吃,要夹筷子青菜,哪儿腾得出工夫啊。没办法,我每星期总有几餐不备鸡鸭鱼肉,全炒素菜,偶尔有几片肉也不够他塞牙缝儿的。如果孩子不吃,我便告诉他,这顿不吃下顿还是这个,趁早吃了,下顿就会有肉了。儿子没想头儿了,一般都会乖乖就范。只要父母狠得下心,此招儿还是很有效的。

文 / 戴汉文

原来,素蹄膀制作并不复杂,关键是原材料要选择得好,面筋最好是自己洗出来的,现洗现用——用高筋面粉和水(水中溶少量盐)揉成面团,放置一小时左右,不断用清水冲洗,直到乳白色的水渐渐变清,淀粉析得差不多,留下就是面筋了,茭白当然最好是时令的无锡茭白,嫩糯香且形态丰腴而颇长。将面筋一层层缠绕在剥尽的茭白上,家常制作不必缠绕得很多,可以分别缠绕在多支茭白上,就成了若干小蹄膀,然后就投入油锅内用文火慢慢炸爆,炸至略显金黄便可取出,油锅内的油倒出后,用酱油白糖(冰糖更佳)和其他调料合制卤汁,甫成,将素蹄膀码入锅内,稍作烹烩即可。待素蹄膀装盘于菜心之上,再将卤汁浇在上面,一盘好看中吃的素蹄膀就大功告成啦。

厨师如此一介绍,我们都频频称道,原来这道素蹄膀还这么简单,除了洗面筋要些功夫,其余都不复杂,在家里也可为之。于是作为吃货的我,没几天后就尝试了一次,根据素斋馆厨师的烹调程序如法炮制,还算顺当,只是洗面筋有点烦琐,浪费又多,寻思日后就去菜市场买现成的生麸便了。当一盘色香味俱全的素蹄膀端上餐桌,一下获得了对肉类食品有些畏惧的亲人们一片赞叹,都说,不是肉类的“肉食品”——素蹄膀当可杀了吃蹄膀的馋瘾啊。

原来,素蹄膀制作并不复杂,

关键是原材料要选择得好,面筋最好

是自己洗出来的,现洗现用——用高筋

面粉和水(水中溶少量盐)揉成面团,放

置一小时左右,不断用清水冲洗,直到

乳白色的水渐渐变清,淀粉析得差不

多,留下就是面筋了,茭白当然最好是

时令的无锡茭白,嫩糯香且形态丰腴而

颇长。将面筋一层层缠绕在剥尽的茭白

上,家常制作不必缠绕得很多,可以分

别缠绕在多支茭白上,就成了若干小蹄

膀,然后就投入油锅内用文火慢慢炸爆,

炸至略显金黄便可取出,油锅内的油

倒出后,用酱油白糖(冰糖更佳)和其

他调料合制卤汁,甫成,将素蹄膀码入

锅内,稍作烹烩即可。待素蹄膀装盘于

菜心之上,再将卤汁浇在上面,一盘好

看中吃的素蹄膀就大功告成啦。

厨师如此一介绍,我们都频频称道,

原来这道素蹄膀还这么简单,除了洗

洗面筋要些功夫,其余都不复杂,在

家里也可为之。于是作为吃货的我,没

几天后就尝试了一次,根据素斋馆厨

师的烹调程序如法炮制,还算顺当,

只是洗面筋有点烦琐,浪费又多,寻

思日后就去菜市场买现成的生麸便

了。当一盘色香味俱全的素蹄膀端

上餐桌,一下获得了对肉类食品有些

畏惧的亲人们一片赞叹,都说,不是

肉类的“肉食品”——素蹄膀当可

杀了吃蹄膀的馋瘾啊。

原来,素蹄膀制作并不复杂,

关键是原材料要选择得好,面筋最好

是自己洗出来的,现洗现用——用高

筋面粉和水(水中溶少量盐)揉成面

团,放置一小时左右,不断用清水冲

洗,直到乳白色的水渐渐变清,淀粉

析得差不多,留下就是面筋了,茭白

当然最好是时令的无锡茭白,嫩糯

香且形态丰腴而颇长。将面筋一层

层层缠绕在剥尽的茭白上,家常制

作不必缠绕得很多,可以分别缠绕

在多支茭白上,就成了若干小蹄膀

,然后就投入油锅内用文火慢慢炸

爆,炸至略显金黄便可取出,油锅

内的油倒出后,用酱油白糖(冰糖

更佳)和其他调料合制卤汁,甫成

,将素蹄膀码入锅内,稍作烹烩即

可。待素蹄膀装盘于菜心之上,再

将卤汁浇在上面,一盘好看中吃的

素蹄膀就大功告成啦。

厨师如此一介绍,我们都频频称道

,原来这道素蹄膀还这么简单,除了

洗面筋要些功夫,其余都不复杂,在

家里也可为之。于是作为吃货的我

,没几天后就尝试了一次,根据素斋

馆厨师的烹调程序如法炮制,还算

顺当,只是洗面筋有点烦琐,浪费又

多,寻思日后就去菜市场买现成的

生麸便了。当一盘色香味俱全的素

蹄膀端上餐桌,一下获得了对肉类

食品有些畏惧的亲人们一片赞叹

,都说,不是肉类的“肉食品”——

素蹄膀当可杀了吃蹄膀的馋瘾啊。

原来,素蹄膀制作并不复杂,

关键是原材料要选择得好,面筋最好

是自己洗出来的,现洗现用——用高

筋面粉和水(水中溶少量盐)揉成面

团,放置一小时左右,不断用清水冲

洗,直到乳白色的水渐渐变清,淀粉

析得差不多,留下就是面筋了,茭白

当然最好是时令的无锡茭白,嫩糯

香且形态丰腴而颇长。将面筋一层

层层缠绕在剥尽的茭白上,家常制

作不必缠绕得很多,可以分别缠绕

在多支茭白上,就成了若干小蹄膀

,然后就投入油锅内用文火慢慢炸

爆,炸至略显金黄便可取出,油锅

内的油倒出后,用酱油白糖(冰糖

更佳)和其他调料合制卤汁,甫成

,将素蹄膀码入锅内,稍作烹烩即

可。待素蹄膀装盘于菜心之上,再

将卤汁浇在上面,一盘好看中吃的

素蹄膀就大功告成啦。

厨师如此一介绍,我们都频频称道

,原来这道素蹄膀还这么简单,除了

洗面筋要些功夫,其余都不复杂,在

家里也可为之。于是作为吃货的我

,没几天后就尝试了一次,根据素斋

馆厨师的烹调程序如法炮制,还算

顺当,只是洗面筋有点烦琐,浪费又

多,寻思日后就去菜市场买现成的

生麸便了。当一盘色香味俱全的素

蹄膀端上餐桌,一下获得了对肉类

食品有些畏惧的亲人们一片赞叹

,都说,不是肉类的“肉食品”——

素蹄膀当可杀了吃蹄膀的馋瘾啊。

原来,素蹄膀制作并不复杂,

关键是原材料要选择得好,面筋最好

是自己洗出来的,现洗现用——用高

筋面粉和水(水中溶少量盐)揉成面

团,放置一小时左右,不断用清水冲

洗,直到乳白色的水渐渐变清,淀粉

析得差不多,留下就是面筋了,茭白

当然最好是时令的无锡茭白,嫩糯

香且形态丰腴而颇长。将面筋一层

层层缠绕在剥尽的茭白上,家常制

作不必缠绕得很多,可以分别缠绕

在多支茭白上,就成了若干小蹄膀

,然后就投入油锅内用文火慢慢炸

爆,炸至略显金黄便可取出,油锅

内的油倒出后,用酱油白糖(冰糖

更佳)和其他调料合制卤汁,甫成

,将素蹄膀码入锅内,稍作烹烩即

可。待素蹄膀装盘于菜心之上,再

将卤汁浇在上面,一盘好看中吃的

素蹄膀就大功告成啦。

厨师如此一介绍,我们都频频称道

,原来这道素蹄膀还这么简单,除了

洗面筋要些功夫,其余都不复杂,在

家里也可为之。于是作为吃货的我

,没几天后就尝试了一次,根据素斋

馆厨师的烹调程序如法炮制,还算

顺当,只是洗面筋有点烦琐,浪费又

多,寻思日后就去菜市场买现成的

生麸便了。当一盘色香味俱全的素

蹄膀端上餐桌,一下获得了对肉类

食品有些畏惧的亲人们一片赞叹

,都说,不是肉类的“肉食品”——

素蹄膀当可杀了吃蹄膀的馋瘾啊。

原来,素蹄膀制作并不复杂,

关键是原材料要选择得好,面筋最好

是自己洗出来的,现洗现用——用高

筋面粉和水(水中溶少量盐)揉成面

团,放置一小时左右,不断用清水冲

洗,直到乳白色的水渐渐变清,淀粉

析得差不多,留下就是面筋了,茭白

当然最好是时令的无锡茭白,嫩糯

香且形态丰腴而颇长。将面筋一层

层层缠绕在剥尽的茭白上,家常制

作不必缠绕得很多,可以分别缠绕

在多支茭白上,就成了若干小蹄膀

,然后就投入油锅内用文火慢慢炸

爆,炸至略显金黄便可取出,油锅

内的油倒出后,用酱油白糖(冰糖

更佳)和其他调料合制卤汁,甫成

,将素蹄膀码入锅内,稍作烹烩即

可。待素蹄膀装盘于菜心之上,再

将卤汁浇在上面,一盘好看中吃的

素蹄膀就大功告成啦。

厨师如此一介绍,我们都频频称道

,原来这道素蹄膀还这么简单,除了

洗面筋要些功夫,其余都不复杂,在

家里也可为之。于是作为吃货的我

,没几天后就尝试了一次,根据素斋

馆厨师的烹调程序如法炮制,还算

顺当,只是洗面筋有点烦琐,浪费又

多,寻思日后就去菜市场买现成的

生麸便了。当一盘色香味俱全的素

蹄膀端上餐桌,一下获得了对肉类

食品有些畏惧的亲人们一片赞叹

,都说,不是肉类的“肉食品”——

素蹄膀当可杀了吃蹄膀的馋瘾啊。

原来,素蹄膀制作并不复杂,

关键是原材料要选择得好,面筋最好

是自己洗出来的,现洗现用——用高

筋面粉和水(水中溶少量盐)揉成面

团,放置一小时左右,不断用清水冲

洗,直到乳白色的水渐渐变清,淀粉

析得差不多,留下就是面筋了,茭白

当然最好是时令的无锡茭白,嫩糯

香且形态丰腴而颇长。将面筋一层

层层缠绕在剥尽的茭白上,家常制

作不必缠绕得很多,可以分别缠绕

在多支茭白上,就成了若干小蹄膀

,然后就投入油锅内用文火慢慢炸

爆,炸至略显金黄便可取出,油锅

内的油倒出后,用酱油白糖(冰糖

更佳)和其他调料合制卤汁,甫成

,将素蹄膀码入锅内,稍作烹烩即

可。待素蹄膀装盘于菜心之上,再

将卤汁浇在上面,一盘好看中吃的

素蹄膀就大功告成啦。

厨师如此一介绍,我们都频频称道

,原来这道素蹄膀还这么简单,除了

洗面筋要些功夫,其余都不复杂,在

家里也可为之。于是作为吃货的我

,没几天后就尝试了一次,根据素斋

馆厨师的烹调程序如法炮制,还算

顺当,只是洗面筋有点烦琐,浪费又

多,寻思日后就去菜市场买现成的

生麸便了。当一盘色香味俱全的素

蹄膀端上餐桌,一下获得了对肉类

食品有些畏惧的亲人们一片赞叹

,都说,不是肉类的“肉食品”——

素蹄膀当可杀了吃蹄膀的馋瘾啊。

原来,素蹄膀制作并不复杂,

关键是原材料要选择得好,面筋最好