

食神会

百吃不厌百页包

文 / 朱秀坤



百叶也叫千张,东北则称之豆腐皮或干豆腐,不过寻常的豆制品而已。我最爱的却是百叶包,百吃不厌。

最初吃到百叶包,是在南京一所军校的食堂里,节假日加餐,必有这道菜,蒸笼里蒸出来的,大得夸张,堪与一块镇纸匹敌,蒸得油光锃亮,让汤汁熏染成好看的酱红色。一桌八人,每桌不多不少正好八只。我不爱吃肉,也不喜肥腻腻的盐水鸭,目光便盯紧了那一盘百叶包。班长是东北人,善解人意,说他家就是做豆腐的,豆腐皮早吃倒了胃口,哪有大鱼大肉好吃解馋,说着就将他那只百叶包夹给了我。我真是打瞌睡遇上了好枕头,道一声谢,张嘴咬一口,满嘴都是肉糜的芳香和百叶的柔韧,醇厚又甘美,一点不觉得油腻,那滋味实在是美极,两只硕大的百叶包下肚,连打出来的饱嗝都好听。

此后,每次加餐或会餐,我都会多吃一只百叶包,慢慢地竟馋上了这道菜。以至于在我们班里,大家都知道我对百叶包是百吃不厌,都争着将自己的那一块夹给我。我只得抱拳,一一道谢,实在吃不了啊,下次,一定吃你的,一定!那时的同学情就是这样真挚淳朴。只是军校毕业后,分到山西老部队,又调换了几个单位,却再未品尝过江浙一带并不算大菜名菜的百叶包,在想念军校同窗的时候,再想起那热气腾腾、香气扑鼻的百叶包,不能不算是一遗憾了。

其实做百叶包一点不难,五花肉或猪前腿肉细细切了,最好不要用机器绞,掺入葱、姜,两把大菜刀

“乒乒乓乓”剁碎,再磕两只鸡蛋,加盐、细盐、淀粉、料酒、白糖、生抽,拌好,就成了肉馅。将备好的百叶用开水焯一下,去除豆腥,切成正方形,用筷子取适量肉馅包进去,沿对角线包成春卷形状,封好两头,以白棉线捆扎就成。

将百叶包装盘,入蒸锅,一锅开水“咕嘟咕嘟”蒸至七分熟,看百叶包定型即可取出。再入砂锅,加水,酱油,香葱,最好加些排骨汤,大火烧,文火煨,直至阵阵香味诱惑得你垂涎欲滴,想不揭锅都不行了,赶紧关火,再忍耐一会儿,可别烫着了。小心地夹一块,热气腾腾中,边吹,边迫不及待地咬上一小口,开始还是百页多肉馅少,但那股子鲜与香已经在刹那之间一下唤醒了舌上味蕾,再大咬一口,嘿,全是猪前腿肉的嫩、腴、香,以及百叶的柔与韧,两者水乳交融味至溶融的那股子鲜与美,细腻与爽口了。比当年军校里品尝到的还要让人解馋!

如今,百叶包已成了我的拿手菜,家里来人到客,总想露一小手,让客人大饱口福,也博得大家的交口称赞,而我在品尝自己的得意之作时,总会想到当年军校里的那些老战友,好同学,不知天南海北的他们是否还记得有一道菜叫百吃不厌百叶包?

顺便说一句,如果不喜红烧,也可不用酱油,烧出来一样可口。如果肉馅多百叶少了,可以做成肉丸,反之肉馅少百叶多了,做成大煮干丝就是。

烹调肉食巧放作料

地方风味

霸王别姬

文 / 李海流



烹调肉食少不了葱、姜、蒜、花椒等作料。但是如何投放才能更提味、更有效,却是一门学问。

肉食多放花椒:烧肉时宜多放花椒,牛肉、羊肉、狗肉更应多放。花椒有助暖作用,还能祛毒。

鱼类多放姜:鱼腥气大,性寒,食之不当会产生呕吐。生姜既可缓和鱼的寒性,又可解腥味。做时多放姜,可以帮助消化。

贝类多放葱:大葱不仅能缓解贝类如螺、蚌、蟹等的寒性,而且还能抗过敏。不少人食用贝类后会产生过敏性咳嗽、腹痛等症,烹调时就应多放大葱,避免过敏反应。

禽肉多放蒜:蒜能提味,烹调鸡、鸭、鹅肉时宜多放蒜,使肉更香更好吃,也不会因为消化不良而泻肚子。

厨房提示

玉米有霉点别买

在选购鲜玉米棒时,最好将其外壳掀起来看一下,玉米棒头部有霉斑的坚决不要买,玉米在生长期内容易长霉菌,有些商贩会把有霉点的头部切掉,这种“砍头”玉米棒千万别买,玉米棒长霉有黄曲霉素,容易致癌(而且是肝癌)。

菜篮子

鱼挑游在水底层的买

在市场上买鱼,很多人认为只要是活鱼就是新鲜的,殊不知,活鱼的新鲜程度也分“等级”。

通常,游在鱼缸下层的鱼是最新鲜的;细看还会发现鱼在呼吸时,鳃盖起伏比较均匀。新鲜度差的鱼由于呼吸功能不是很好,会在鱼缸的上层游动,但细看会发现其行动较慢,几乎是奄奄一息地漂在水面上。

文 / 茅伯铭

中国八大菜系之一的鲁菜中,有一道久负盛名的传统美食佳肴——霸王别姬,盛行于鲁国故都山东曲阜一带的微山湖区,徐州及梁山、鱼台等地,尤其在微山湖区,可谓历史悠久、风味悠长。至今,鲁南民间流传着一首饮食歌谣:“霸王鸡,爬杆虾,糖溜鲤鱼湖松花。”可见,人们将“霸王别姬”列为当地四大名吃之首。

我的家乡在鲁南的微山湖畔,这里河湖沟塘密布,水草肥美,鱼虾蟹鳖远近闻名,享有北方鱼米之乡的美名。霸王别姬中的“霸王”,就是生活在微山湖中的“甲鱼”,家乡人称为团鱼、老鳖、王八。近年因赵本山的一个小品,它又得一诨号——穿马甲的。甲鱼的主流吃法,无外乎红焖或清蒸,无鳖不成席,喝鳖汤、食鳖肉已成为高档宴席中的一道常规菜肴。

霸王别姬这道菜源于历史典故:相传,楚汉相争时,楚霸王身陷汉军重围非常悲观,虞姬特地为他做了这道菜伴酒消愁。霸王别姬中的“霸王”,自然是指身披盔甲的“王八”了。楚霸王之妻名虞姬,垓下一战,霸王被刘邦战败,虞姬自刎,霸王与虞姬永别。“姬”同“鸡”谐音,甲鱼叫“鳖”,与“别”谐音。望文生义,霸王别姬就成了一道有关甲鱼与鸡的菜式。

霸王别姬由甲鱼和母鸡为主料共炖而成,制作方法虽然比较复杂,但有其特定的模式。菜中主料甲鱼要在二斤以上,如果是野生的更好;母鸡要在三斤左右,农家散养的最好,而且是越老越好。杀鸡放血后,用清

水把鸡的内脏冲洗干净;把姜、葱、陈皮、丁香等作料放入挖空的苹果中,然后再把苹果放在鸡的内脏里,用高压锅把鸡煮熟后放在一边。活甲鱼宰杀后放净血,入沸水锅内煮约3分钟捞出,放入清水盆内,刮去表面黑膜和腹部白膜,取出内脏,用清水冲洗干净,用锅煮熟后放到砂锅中,浇上老母鸡汤,再稍微焖一下。最后,把刚才煮好的老母鸡放进砂锅中,甲鱼放在鸡的上边,将甲鱼头同鸡头巧妙地别在一起做好造型,给人以形象逼真的感觉,最后再往砂锅中酌量浇上热鸡汤,烧沸后淋入香油放入香菜即可上桌。

霸王别姬是初冬时节的上等佳肴,甲鱼和鸡的营养都十分丰富,两者配伍成菜,不仅菜名耐人寻味,而且还能起到营养互补的作用。如今,微山湖区的大小菜馆都以霸王别姬这道菜作为本店特色菜,成菜具有色泽红润光亮、肉质酥烂滑嫩、鲜香味醇的特点。

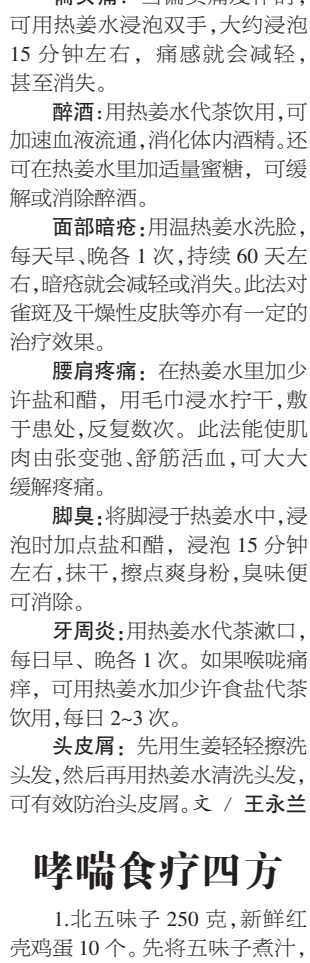
中国的饮食虽然派系众多,但实际上有很多相通之处,现在,霸王别姬这道菜经世代厨师不断改进,在原有的基础上融进了其他菜系的精华,其味更佳。去过各地,由于食俗不同,不同的地方烹制方法也各式各样,故在不同的地方会吃到不同造型的霸王别姬。



药膳房

热生姜水

内服外用巧治病



偏头痛:当偏头痛发作时,可用热姜水浸泡双手,大约浸泡15分钟左右,痛感就会减轻,甚至消失。

醉酒:用热姜水代茶饮,可加速血液循环,消化体内酒精。还可在热姜水里加适量冰糖,可缓解或消除醉酒。

面部暗疮:用温热水洗脸,每天早、晚各1次,持续60天左右,暗疮就会减轻或消失。此法对雀斑及干燥性皮肤等亦有一定的治疗效果。

腰肩疼痛:在热姜水里加少许盐和醋,用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次。此法能使肌肉由紧张弛、舒筋活血,可大大缓解疼痛。

脚臭:将脚浸于热姜水中,浸泡时加点盐和醋,浸泡15分钟左右,抹干,擦点爽身粉,臭味便可消除。

牙周炎:用热姜水代茶漱口,每日早、晚各1次。如果喉咙痛痒,可用热姜水加少许食盐代茶饮,每日2~3次。

头皮屑:先用生姜轻轻擦洗头发,然后再用热姜水清洗头发,可有效防治头皮屑。文 / 王玉兰

哮喘食疗四方

1.北五味子250克,新鲜红壳鸡蛋10个。先将五味子煮汁,待冷后将鸡蛋连壳放入浸泡5~7天,每天早晨用开水或热黄酒冲服去壳鸡蛋1个,服时加白糖适量。

2.鲜萝卜150克,陈皮9克,加冰糖适量,水煎服,每日2次。

3.鲜百合50克,杏仁10克(去皮尖,打碎),粳米50克,生姜2片,共煮稀粥,加白糖适量温服。

4.葶苈子9克,炒黄,研末,大枣20枚,加水500毫升,煎取200毫升,加葶苈子末后再煎10分钟,连汤服下。郭旭光

【大蒜治寻常疣】

取紫皮大蒜1~2瓣,捣成糊状备用。用医用胶布将寻常疣根部皮肤粘贴遮盖,用75%的酒精消毒疣体后,用无菌刀或剪刀剪破疣的顶部,以见血为好,随即用适量蒜泥贴敷疣体及破损处,然后用胶布包盖。一般4~5天疣体即可自行脱落。郭旭光

【芡实白果粥治蛋白尿】

芡实30克,白果10枚,糯米30克,煮粥,每日一次,10日为1疗程,间歇服2~4个疗程,食量少者,芡实、糯米用15~20克。三味煮粥,具有健脾补肾,固涩敛精,通利小便之功效。对慢性肾炎中、后期蛋白尿久不消者效果尤显。郭旭光

【花椒生姜饮治慢支】

花椒6克,生姜12克,红糖适量,加水500毫升,煮开3分钟,趁热服下。冷天可每天服2次,可预防,减少发作。郭旭光

征集适合秋季养生的食材,如菱、扁豆、白萝卜等菜谱的多种烧法>>>

本版选图:子尧