食神会

红腐乳焖肉

文 / 周新天

汪曾祺曾云，“肉食者不鄙”。只要条件许可，相信这世上喜欢吃肉的人占大多数。洒家就属于这样的大多数，无肉不欢。

人类学家言之凿凿，蛋白质在促进人类远祖大脑发育方面，功勋卓著，无可代替。最早的优质蛋白质，不是大豆，更不是豆腐，毫无疑问，就是肉。能与肉食相媲美的大豆，作为寻常食物进入人类食谱，要晚得多。

在中国，猪肉是肉类里的大宗，每天销量惊人。红烧肉、东坡肉、回锅肉、梅菜扣肉、酸菜白肉，如今都不是稀罕物，无论是自家吃，还是待客，都是拿得出手的荤菜。这里介绍一种新做法，可算是家常红烧肉与东坡肉的综合改良版，原料价廉，过程也不复杂，可效果好得出乎你的意料。

主料：带皮五花肉。辅料：洋葱、香葱，没有香葱可换用大葱。作料：红腐乳、黄酒、冰糖、生姜、酱油、豆豉。五花肉洗净，冷水入锅，煮沸后撇尽浮沫，待筷子能扎进时捞起，稍凉后切成方块，不要太小，一般是四五厘米见方（老饕按：此菜属于“大江东去”派，不可搞成“一剪梅花万样娇”派）。洋葱切条，生姜切成大片；香葱取全棵，不切，如换成大葱，则切成长丝。

不粘锅锅底满铺一层香葱，或者是大葱丝，其上铺洋葱条、生姜片，注意，如果香葱是横着铺的，洋葱条和生姜片就竖着铺，其好处是锅底不留白。这层菜蔬不仅起增香除腻作用，还有一项功能是防止肉块糊锅。将肉块整齐码放在葱层之上，肉皮朝下，只铺一层；随后在其周围一共放四块腐乳，均匀撒上冰糖，十颗八颗都可以，甜食爱好者再多放些也无妨（糖尿病患者、血糖高者忍泪跳过此环节），放少量辣豆豉；随后倒入腐乳红汤和酱油，酱油量视肉量而定，不可太咸；最后倒黄酒，黄酒用量较大，通常要淹到肉块高度的三分之二处。盖上锅盖，大火煮开后，中火闷 20 分钟，再改小火焖半小时，最后敞锅收汁。需要提醒的是，这是道焖制菜，整个加热过程中都不能颠勺翻锅，不过，需视汤汁多少决定火候。

起锅时，将肉块依次翻个，肉皮向上摆入盘中。由于长时间焖制，葱层早已软烂变形，香味尽入肉块之中，因此，全部辅料皆不必装盘，只需将剩余的汤汁浇在肉块之上即可。

此菜集肉香、葱香、酒香、甜香、腐乳香、豆豉香于一体，香气浓而不冲，肉质软中带韧，口味温和，余味绵长，无论是饮酒还是下饭，实乃肉食者上上之选。

煮妇经

怎样生榨调配果蔬汁

饮用生榨果蔬汁，不仅可以提供身体所需的各种营养物质，而且还能达到健身、减肥、消暑的效果。清晨、两餐之间或睡前半小时是饮用果蔬汁的较佳时间，它不仅可以降低饥饿感，促进胃肠蠕动，而且还可有效预防肥胖。下面介绍几款蔬果汁的生榨调配方法：

1. 香蕉牛奶汁：香蕉半只、牛奶 150 克、蜂蜜 1 茶匙、生蛋黄 1 个。将香蕉去皮，然后同牛奶、蜂蜜、蛋黄一起放入榨汁机榨汁即成。其内含丰富的维生素、蛋白质、钙质，可补充营养，增进食欲。

2. 苹果萝卜汁：苹果 1 个、胡萝卜半个、牛奶 150 克、蜂蜜少许。将胡萝卜、苹果（去皮去核）洗净，然后切成小块放入榨汁机榨汁，再加入牛奶、蜂蜜拌匀即可饮用。内含丰富的维生素 A、C 及果胶。

3. 绿色活力汁：大番茄 2 个、小黄瓜 1 条、芦笋 2 支、柠檬 1—2 颗。番茄、小黄瓜、芦笋连皮切块，分别入果菜榨汁机榨纯汁；柠檬去皮，切片榨汁；所有纯汁移入果汁机中混合均匀，依喜好甜度加入适量的蜂蜜，即可饮用，或冷藏后饮用。可以改善因为失眠而造成精神不振，让你一天活力充沛。

4. 莲藕蔬果汁：莲藕 150 克、苹果 1 个、柠檬汁 2 茶匙。将莲藕洗净去皮切成小块，苹果去皮去核切块，然后一起放入榨汁机，加入约 80 毫升凉开水，榨汁、过滤后，加入柠檬汁即可饮用。其中含维生素 B1、B2、C，果胶，铁质，钙等。对热病所致口干、舌燥、咽喉痛有一定疗效。

5. 蜂蜜牛奶果汁：蜂蜜 1 茶匙、牛奶 100 克、香蕉 1 只、苹果半个。香蕉去皮、苹果去皮去核切成小块，与牛奶、蜂蜜一起放入榨汁机榨汁即可饮用。酸甜可口、开胃利肠，可用于食欲不振、大便干燥。

6. 蜜桃梨子汁：梨子 2 个、水蜜桃 1 颗、嫩姜 1 小块。将梨子水蜜桃削皮，去芯、去核后切块，分别入果汁机中绞碎；嫩姜榨汁，加入两种纯果汁混合均匀。梨子和水蜜桃都是大家非常喜欢的水果，含有水溶性膳食纤维、维生素 C 和钾，常温饮用能增进肺部健康，不过，不要冷藏或加冰块，那样太冷，对呼吸系统不利。

文 /吴明

家庭菜谱

金秋藕肴

文 / 钱桂华

话梅糖藕

净嫩藕去皮切成薄片，放在淡盐水中浸 2 小时捞出沥干后放容器。白糖 50 克、冰糖 10 克用适量冷开水溶化加入白醋 30 克，放入话梅五颗拌和倒入藕片内，进冰箱放置 24 小时即可装盘食用。

三菇藕夹

鲜嫩藕洗净刨皮顺长剖开，切成稍厚的片（一刀断一切连）。糯米淘洗浸泡后上笼蒸熟。香菇、蘑菇、草菇均分别洗净切成细粒。锅置火上加油烧热下三菇煸炒，加酱油、白醋、盐、味精、炒至入味倒入蒸熟的糯米饭中，加麻油一起拌和成馅心夹入藕片中间。面粉加鸡蛋、水调成蛋糊。藕夹逐一挂糊入五成油中炸至成形捞出，升高油温再复炸至呈金黄色捞出沥油装盘即可。

绿豆酿鲜藕

鲜藕洗净去两端取中段。绿豆洗净入清水中浸泡 2 小时后上笼蒸至半熟取出。淘洗后入温水中浸泡片刻，再放入水中稍后捞出。把米仁和绿豆加白糖拌和灌入藕孔内封好两端，投入放有清水的锅内，先大火烧沸再改小火煮 30 分钟取出晾凉后切片，排列盘内，浇上蜜汁即成。

翡翠莲藕

莲藕去皮后洗净切片，泡在清水中，青椒去籽洗净改刀成菱形片，蚕豆用水焯一下，热锅放入猪油，四成热时放入葱、姜片略煸，再将泡藕片沥水后放入锅中炒，放少许醋至断生后放青椒、蚕豆再炒，待青椒变暗绿色时放盐、味精、湿淀粉、淋入猪油翻动炒匀，下少许麻油起锅装盘，撒上胡椒粉即成。

糟藕片

连藕洗净去皮切成小片，锅内加鲜汤沸后下藕片及盐，略烧一会儿后加味精，离火自然冷却，原汤去除杂质后加盐、糖、味精拌和，倒入太仓糟油，再放入藕片浸制 2 小时即可捞出装盘，浇上糟卤即可。

豆油藕卷

莲藕洗净去皮切细丝，略用精盐腌渍后拌入葱段、姜末、香菇片、少许面粉，用净布紧卷捏成一字条形，再用抹过面糊浆的豆油皮包牢，以锯刀法切成形似“车轮”一样的简片，入七成热油炸至呈金黄色捞出装盘即可。

荤灌鲜藕

鲜藕洗净去皮。虾仁漂清加少许精盐。火腿洗净切成丁。香菇去蒂洗净用清水浸至软切成丁，以上均与肉末、鸡蛋液、葱花、姜末、盐、味精、黄酒等一起搅拌均匀成为荤馅，塞入藕孔用筷蘸水揿实，放在锅中隔水蒸熟后切片，再在鸡蛋与生粉调成的糊中蘸鸡蛋糊，入温油锅中逐片油炸至两面金黄起锅装盘，随辣酱或番茄沙司蘸而食之。

莲藕蒸肉

带皮五花肉切成小方丁拌上精盐、姜末、酱油、黄酒、米粉。莲藕去皮切成细条拌上精盐、姜末、米粉。把拌好的肉丁放入扣碗内，藕条铺在上面上笼以旺火沸水蒸 1 小时取出扣盘，撒上葱花、胡椒粉，倒上芝麻油即成。

罗汉藕圆

鲜藕 500 克洗净去皮磨细，金针菇 100 克洗净切碎，加豆粉 50 克，精盐 2.5 克、胡椒粉 1 克、味精 1 克和匀，捏成直径 3 厘米的圆子。锅置火上下油，七成热时将圆子投入油锅炸至酥脆为度起锅装盘。

藕丝糕

将1000 克藕去皮切成丝，用糯米粉 200 克拌匀，平铺在蒸笼内，撒上青椒末、瓜子仁、樱桃等干果适量，用大火蒸 20 分钟出笼，凉后切成长方片，装盘后撒些白糖即可食用。

药膳房

【蝉蜕白矾治脱肛】

每次取蝉蜕、白矾各 5 克，分别焙干，研极细末，混匀。在晚上临睡时，先用盐开水洗净肛门，然后涂敷上药，并且轻轻揉托上。每天一次，一般连用 3~5 次即可显效或痊愈。

【紫草油治新生儿尿布疹】

紫草 80 克，当归 70 克，冰片 10 克，麻油 1000 克。将麻油煮沸后，略降温至 95 摄氏度左右，加入紫草、当归饮片。将药在热油中浸泡 24 小时，滤去药渣，加入研细的冰片粉，搅拌溶解即成。用时以其涂擦患部，每日 4 次，直至痊愈。

【向日葵根须治尿失禁】

取向日葵根须适量，洗净，加水煎，熬至半小碗时，倒出加红糖半小勺，温服，每日 1 剂。一般连服 1~2 剂可获显效或愈。

【远志泡茶治咯痰不出】

取远志 50 克，开水冲泡一小时代茶饮，治痰窒胸闷、痰阻气管、咯痰难出症。服药后可有痰块咯出，气管顺畅。严重者可配黄芪 15 克，杏仁、桔梗、地龙各 10 克，甘草 6 克，水煎服。疗效颇佳。

【五味子鸡蛋治过敏性哮喘】

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。

【羊脂膏治手足皲裂】

取 3 份羊脂油熔化后，加入 1 份滑石粉搅拌均匀，冷却后即可使用。用时以此药膏适量涂擦皲裂皮肤，反复多次揉搓，每日涂擦 2~3 次即可，一般治疗 3~5 日可愈。

【龟板鸡蛋壳治骨质疏松症】

龟板100 克，鸡蛋壳 100 克，洗净沥干后炙酥研细末，白糖 50 克和匀，每日 2 次，每次服5 克。适用于治疗骨质疏松症和骨折中后期患者。

文 / 郭旭光

本版选图：依依