食神会

秋后白萝卜

文 / 朱秀坤

秋后的萝卜就是好，皮薄肉嫩，清甜多汁，味甘而不辣，醇厚又爽口。那雪白的肌肤莹润光洁得就像贵妃出浴，简直让人惊叹。咬一口，清脆，薄凉，微微的辛，更多的则是水灵，瓷实，一点不带空心的，要知道那花心大萝卜得到春暖花开时才偶尔出现的，此时的萝卜有水土涵养着，雨露滋润着，清风明月连同翠生生的绿叶护佑着，怎么会？细细嚼在口中，一股子甘美气息自会涌上舌尖，让人打心眼里喜欢。

秋萝卜虽说是常见蔬菜，色彩上有红有青有紫，但更让人青睐的还是大鸭蛋一般个头的白萝卜。家里没菜了，园子里挑大个儿的拔上两棵，池子里涮涮，乒乒乓乓剁成块，切成丝，劈两块豆腐，就能烧一锅白白净净的萝卜豆腐汤，用了兰花汤盆盛出来，撒一把翠绿的蒜花，香极了，吃在嘴里，白萝卜又面又甜，清新又爽口，美着呢，而且止咳化痰，是居家过日子的寻常美味了。

白萝卜最简洁的做法还得数凉拌，切成细丝，若是元宵般的小个头，干脆拍碎得了，盐渍、糖腌皆可，要添些亮色，拌些胡萝卜丝就是，有个雅致的名字叫“踏雪寻梅”，那意境真美。这道小凉菜佐粥蛮好，嚼起来“咯嘣”作响，满口生香，呼噜噜一碗煨至黏稠的粳米粥就入了肚，养胃又饱腹，心上一片温暖。下酒也好，满桌荤腥，这养眼的白萝卜丝，脆生生的，清凉，润肺，去燥，还能醒酒。

更多时候，白萝卜也是主妇们的好帮手，可配菜的机会多着呢。白萝卜炖排骨，谁家没做过？萝卜烧肉，那大块的萝卜让肉汤浸润得流光溢彩，又香又美，谁能拒绝？萝卜丝烩淡菜，鲜得人眉毛都要掉了，酥烂的萝卜条最是让人垂涎。还有萝卜丝包子，萝卜丝拌海蜇，萝卜丝饼一经油炸也叫“油墩子”，萝卜丝掺进肉糜做成的萝卜丸子，便是烤出来的萝卜丝葱油烧饼，也会令人齿颊生香啊。我家做红煮鱼，烧鱼头汤，爱人甚至喜欢切两根白萝卜，说可以去鱼的腥味，那吸足了鱼香的萝卜，真是浓香又馋人。有时候，饭后我还喜欢随口嚼两根白萝卜，有助于消化，生津解毒的。

平头百姓的寻常日子里，秋后萝卜上市时总要腌些萝卜干的，一袋袋买回来，清洗，切块，晒两天太阳，细盐腌上半天即可浇上麻油上桌，爽脆得如冰河开裂，那滋味不是一般的好啊。更多的则拌上五香粉、胡椒粉，淋些白酒，撒些白糖，压进黄釉陶罐，封好口，倒立在厨房墙角。个把月后倒出来，金黄一片，香、脆、清、甜，别是一番诱人美味，咬在口中“嘎吱嘎吱”的，美极了，有句老话叫“萝卜干，咯嘣脆，吃了能活百来岁”，夸它的好滋味呢。过后，就米粥，炒毛豆，熬辣酱，无论怎么吃，这萝卜干都很过瘾，与雪里蕻一起，伴我们度过整整一个寒冬。

地方风味

品“北京烤鸭”

文 / 一味

前些日子曾到过北京一游，旅游旺季人太多，没能尝尝正宗的全聚德烤鸭，就带着遗憾回来了。所幸的是，国庆期间，有亲朋出游北京，特地捎回了一只真空包装的“北京烤鸭”，尽管不是全聚德出产的，但也算是一大慰藉。

拿到那袋装的北京烤鸭时，心里可真是充满了期待。都说北京烤鸭以“色泽红艳，肉质细嫩，味道醇厚，肥而不腻”的特色，被誉为“天下美味”，我跟家里人都迫不及待地打开了这个真空袋子……

刚打开包装，闻到的是一股很独特的味道，但是香味有点淡，并不同于我们南方人的烧鸭那般浓浓的香味中带点甜味。此外，在包装中还发现有一包“调味料”——当时我们都以为那是烤鸭汁。

待把烤鸭放到砧板中想要大刀阔斧地切开来时，才发现，原来这烤鸭的肉相当脆。只需用手去轻轻地撕，就能把那鸭子给“分”了——难道北京烤鸭是手撕鸭？

尽管经过真空包装加工，烤鸭的肉质依然细嫩香脆，味道鲜美，但是有点淡。拿起说明书来看，才知道原来这个北京烤鸭是要抹上甜面酱来吃的，而那“调味料”就是酱！抹上了那甜面酱后，那烤鸭的味道完全变了样，或者说是那个甜面酱的味道非常浓，把鸭的味道给盖过去了，变得很腻，吃起来反而不如之前爽口。

或许是因为每个人的口味都不同吧，对饮食好清淡的我们来说，比起加各种佐料的南方烤鸭来说，抹酱后的烤鸭味道让人觉得变得比较厚重，并没有引起很大的食欲。或许是由于我们吃的那个是“真空”烤鸭吧……

后来上网查了有关北京烤鸭的资料，才明白，原来北京烤鸭跟我们南方人的烧鸭是完全不同的两种概念，烧鸭和烤鸭的一个最大区别就在于烧鸭在制作过程中是加作料的，而烤鸭在制作过程中是不加入任何佐料，吃的时候，完全取决于佐料。南烧北烤，道不同，鸭不同啊！

私房菜

嫩炒五香豆腐

文 / 石卫东

对于饮食，我历来坚持这样一个观点：大家闺秀式的山珍海味能够让人清香绕舌、心旷神怡，而小家碧玉式的家常小炒照样能够让人满口生津、赏心悦目。吃够了山珍海味，不妨来品味一下我做的家常嫩炒五香豆腐。

嫩炒五香豆腐是我在农村中学送毕业班时常做的一个菜。直到现在，每当吃起这道菜，便会想起当年送毕业班时那紧张有序，久久难忘的同事情意和师生情谊。

根据我的经验，主要做法及烹调技巧是：

一、精选豆腐 500 克左右。选那些看上去厚实，有质感的，并且尽量不用豆腐边，因为边太硬，不润滑。

二、豆腐处理。将豆腐切成长宽约 2–3 厘米的小块。将锅刷净，放入适量水，烧开，当水沸腾时，将切好的豆腐放入。文火煮 2 分钟后捞出。沥水 2–3 分钟，这样经过水煮及沥过水的豆腐中的浆基本沥净，主要防止粘锅。

三、烧油及配料。将锅烧干，放胡姬花花生油。油稍多一点。烧至六七成熟，放入芭蕉 3–4 片，干红辣椒 3–4 个切成块。花椒 10–26 粒左右，放入精盐，这时放盐主要是让盐与油充分融合，不至于使后放入的豆腐盐味不均匀，待开始散发出五香气味时，将沥好水的豆腐放入。

四、嫩炒豆腐。调至文火，2 分钟后，端锅将豆腐翻炒，1 分钟后放入备好的花椒面水；2 分钟后先后放入味精、切成 1 寸长的香菜。然后出锅，装盘。你便可尽享一份清香扑鼻而又满口生香的五香豆腐了。

这道菜的主要特点可用八个字概括；“经济、营养、美味、易做。”最适合寻常百姓的厨房和餐桌，你认为呢？

食门槛

熬鲜美鸡汤小窍门

文 / 刘玉雯

要想熬出鲜美鸡汤，不妨试试以下几个小窍门：

鲜鸡冰冻后再制作　如果买回来的是鲜鸡，则要把鸡先放进冰箱的冷冻室冰冻 3–4 个小时排酸。由于动物是刚被宰杀，体内会释放多种毒素，冷冻的过程也就是杀菌的过程；

用淘米水浸泡　先把干净的鸡放在淘米水中浸泡十几分钟，这样会使鸡肉更嫩；

先焯再用冷水泡　事先要把鸡焯一下，冷水下锅，水开后把浮沫撇掉，不仅去掉生腥味，汤也会清澈许多。焯后在冷水中泡一会儿，目的是为了让鸡肉更紧实，在煲汤的过程中肉也不会散，避免了残渣的产生。

煮妇经

如何消除食物的致癌物

文 / 李德复

香肠、咸肉等肉制品，一般含少量亚硝酸基化合物。在食用时只要弄去油脂即可。但在高温下会促使亚硝基化合物的合成，使致癌物含量增高，因此应避免食用油煎的香肠和咸肉。

虾皮、虾米肉含有 2 甲基亚硝胶等挥发性亚硝基化合物。因此最好用水煮后再烹饪，或在日光下直接暴晒 3–6 小时，也可达到消除致癌物的目的。

咸鱼中亚硝基化合物较多，食用前最好用水煮一下；如果在日光照射下也可除去鱼体表面的亚硝基化合物，但对鱼体内部的致癌物破坏往往不大。

腌菜中含有一定数量的亚硝基，可用水煮、日照、热水洗除等方法消除，最佳方法是煮。

本版选图：晓夫