

家庭菜谱

【富裕慈姑圆汤】

鱼肉制成小鱼圆;豆腐加蛋清、葱姜汁、味精、生粉打成豆腐泥;慈姑去皮去柄焯熟;鸡蛋制成蛋皮丝;黑木耳洗净;火腿切小薄片;香菜叶洗净;豆腐泥挤成圆子煮熟。下鸡汤烧沸,放入以上各种料物,酌加味料,盛入品锅即成。其中,豆腐寓“富”、鱼圆寓“裕”,意在吉祥。

【慈姑烧鸭】

鸭洗净,剥成块焯水,煸炒后加酱油、绍酒、八角等大火爆沸,小火焖酥;续加滚刀块状的慈姑同烤;待到汤汁稠浓时加入白糖、味精收卤装盘即可。特点:慈姑软糯、鸭肉酥香。

【鱼虾酿慈姑】

慈姑去皮切下慈姑柄,掏空内瓢,稍稍焯油,慈姑柄也略炸;将鳊鱼肉、火腿、香菇、春笋切丁,加味料略烹,续下虾仁、熟糯米稍烤,勾芡拌匀,一一装入慈姑盒中,盖上慈姑柄,码放盘中,入笼蒸3分钟即可。特点:慈姑酥软、馅心鲜美、味道可口。

【蜜汁慈姑圆】

鲜慈姑300克去皮去柄洗净,下沸水锅焯熟,捞出用刀压成泥,放入大碗中,加鸡蛋清4只,淀粉少许搅和均匀,分成12份。蜜饯、果脯100克切碎,加20克熟猪油和匀,放入冰箱略冻,取出分12份,分别搓圆,取1份慈姑泥包入一份蜜饯球,搓圆成生坯。12份依法制作入四成热的油锅炸至成熟捞出,另用锅加水、白糖烧沸后用湿淀粉勾芡,倒入慈姑圆,略翻拌即成。特点:外脆里嫩,香甜可口。

【拔丝慈姑】

慈姑400克去皮切块。鸡蛋清2个放入适量干生粉和水作糊,慈姑放入糊中挂浆,再逐块蘸上干生粉。慈姑块放入750克熟清油锅中炸至金黄时,用漏勺捞出,油锅仍用小火保温;另一净锅内加少量油、白糖150克及清水适量,用文火熬至糖水将要拔出丝时,迅速把慈姑块再投入原保温油锅内复炸,随即用漏勺捞起,倒入熬糖水的锅内,迅速翻拌,边翻拌边均匀地撒上熟芝麻10克,即可装入涂过油的盘子内。

【慈姑炒肉片】

慈姑洗净切成薄片,瘦猪肉也切成薄片,用旺火同炒熟,调以适量葱、姜、盐、味精等。

【慈姑芫荽汤】

用150克慈姑切成多角状小块,加清水400毫升,以文火煮开煨酥,再加入3-4厘米长的芫荽30克,略烧开,食之有清热消炎之功。

【慈姑陈皮鸡】

慈姑250克、母鸡半只、陈皮5克。先将鸡煮熟烂,加入慈姑及陈皮和调味品,再用文火烧开,捞去陈皮后,可连肉及汁一起饮服,有温中补脾、益气活血作用。

【慈姑豆浆】

每天清晨取5-6只新鲜慈姑洗净去皮,用刀切成丝,放入淡豆浆中,用文火煮沸6-7分钟,稍凉后空腹饮服,连服1个月以上,可治慢性支气管炎。

钱桂华



文 / 徐永清

黄豆

食神会

黄豆是大豆的一种。按色彩来划分,大豆可分为黄豆、黑豆、青豆、褐豆、双色豆五种。这其中,最常见的是黄豆,最少见的是双色豆。

黄豆的吃法很多,通常是炒着吃。炒黄豆只宜中文火。豆子一受热,哗哗叭叭,哗哗叭叭,响声一片,跟放鞭炮一样。欢响中,锅里的豆子顿时蹦跳起来,往空中直蹿。你追我赶,你比我赛似的。其实,每响一声,就有一颗豆子裂开了嘴,像在欢笑。一时间,锅里的豆子笑成一片。一股浓烈的豆香,立马充满了厨房。

豆子一出锅,等不及凉透,我们便性急地抓个满把。此时的豆子烫手,得在两手不停地颠来倒去。这中间还得用嘴吹气,为豆助凉。不然的话,两手要烫出泡来。稍稍一凉,便放在嘴里,满口地咀嚼起来。其实刚出锅的豆子并不好吃,热气尚未退尽,咬在嘴里是软绵绵的,一点也不脆,纯粹是解馋。凉透的豆子才真叫好吃,手指一捻,它的外皮便轻易脱落。嚼嚼,蹦脆、透酥、喷香。嚼到最后,满口是粉面面的,甜津津的。

我们家还经常炒盐豆。盐豆很好吃,也很下饭。待黄豆炒熟,起锅前,往锅里泼一碗盐水。顿时,满锅翻滚,热气腾腾。俟水收干,装盘。此刻豆粒的外表裹着一层盐霜,白粉粉的,像精心妆扮过的一样,很好看,也很诱人。盐豆软韧耐嚼,咸滋滋的。佐酒略咸,吃粥最好。

把黄豆炒熟,与小鱼同烧,这真是一道好菜。黄豆烧小鱼均为红烧。烧时一定要烧透,味才入骨。鱼本来就鲜,加之黄豆的帮衬,那就鲜上加鲜。尤其在冬季,将其

放凉,成为鱼冻,简直是下酒的妙品。

用黄豆与猪脚一同熬汤,此汤又白又鲜又稠,而且稠得厚实,有点粘胶胶的感觉。就那猪脚,是白生生的,肥腻腻的,真是养人。

最记得冬日的清晨,父亲为我们每人盛满一碗荤汤,外加一块猪脚,再佐以两块芝麻烧饼,这顿早餐便觉十二分满足,赛过了神仙。那时我正值年少,身体跟春笋似地使劲往上蹿,总是吃不饱。一次放开肚皮,竟吃下四只猪脚,喝了两碗荤汤。吃得是满头满脸汗涔涔的,满手满嘴油汪汪的。一时间,便觉自己是世上最幸福的人,最知足的人。

时光如流水下滩,一晃,四十年过去了。这是往事,旧事。生活给我留下了深刻的印记和美好的回忆。

煮妇经

鲜海蜇 巧处理

清水泡勤换水:海蜇捞出海之后为了防止海蜇化掉,要添加明矾和盐,所以食用的时候最好用清水泡一下,这样可以去掉里面的添加成分,还能杀死海蜇本身自带的一种溶血性细菌,浸泡时间最好以12小时以上为好,并且要勤换水(至少要换三次)。

别用开水烫焯:海蜇皮在用热水焯的时候不能用开水烫,因为开水烫会让海蜇瞬间收紧,口感变得非常硬。焯海蜇要用90℃的水,焯的时候将海蜇放入90℃的水中后,默数8秒钟就要赶快将海蜇捞出,捞出后立马冲凉水,这样处理后的海蜇口感脆且软硬适中。

文 / 胡万里

本版选图:晓木

圆台面

糟扣肉

文 / 钟正和

冬至刚到,笔者去常州访友。在到达当日的晚宴上,糟鸭、凤爪、龙凤卷、八宝血糯米……常州风味菜点摆满了一桌。尤其当一道色泽红润、糟香扑鼻的糟扣肉上桌时,众人眼前尽皆一亮。于是乎,筷子都长了“眼睛”似地纷纷奔向那碗扣肉,你一块、我一块夹着美美品尝,整个宴席的气氛也进入了高潮。

糟扣肉成为常州的传统名馐,至今已有100多年的历史。过去,常武地区的农家在年前有杀猪、做酒的习惯。他们把酿酒后多余的酒糟和猪肉合烹,不想竟成就了一款相当特殊的肉肴来。由于加了酒糟的缘故,糟扣肉能存放较长时间,这样就便于主人随时取出招待突然到访的客人。因此,它也就成了常州人年节餐桌上一道真正的“大菜”。

糟制类菜肴,在江浙民间本属常见,而糟扣肉却能在糟香林立的江南糟菜中独树一帜,究竟有何奥妙呢?说到底,还是得益于当地产的好猪和好酒。常州的焦溪猪,肉嫩、肥香;而常州的“陈酒”,其质亦佳,好酒出好糟嘛。

糟扣肉虽然出名,其制作过程却并不复杂,一般家庭在家中也能制作。

猪五花肉洗净,入冷水锅中煮至断血水,把整块肉皮朝下放入内衬竹

垫的砂锅中,加黄酒、酱油、原汤、白糖、葱姜,先旺火烧开,再改小火煨至七成熟。捞出冷却后,切成木梳条状。

取一大碗,放少许酱油,将肉条(皮朝下)依次排入碗内,再将白糖、酒糟、味精等熬成的熟酒糟封在肉条上面,入锅蒸熟焖烂。食用时,将碗中扣肉覆合盘内,一盘造型美妙、口味独特的糟扣肉便霍然展现在你面前了。

这道菜,由于烹制时采取先烧后蒸、先猛后文的方法,肉中油分已被蒸出,而充分吸进了去腥添香的酒糟。因此,入口微甜酥软、不油不腻,酒糟的甜香和肉的醇美已经完全融合在一起。即便是不喜肥肉之人,一顿吃上数块也绝无厌腻之感。

糟扣肉非但肉可口,其糟亦美,那吸收了肉汁的酒糟,比之扣肉有着更为独特的口感。而将吃剩下来的酒糟加一把黄豆同煮,则成另一款佳味矣!

糟扣肉还有一个特点,可多次复蒸,且越蒸越入味。那经过数次复蒸的味道,真叫一个绝了!

虽说如今传统的过年形式有了改变,但在年节餐桌上若是有了这样一碗糟扣肉,无论是老人还是年轻人仍会禁不住美味诱惑,多吃上一两块。因为,那就是曾经年的味道。

料理台

做菜用水有讲究

炒青菜:若用冷水,会使青菜变硬不好吃;而加开水,炒出来的青菜不易发黄吃口脆嫩。

炒藕丝:一边翻炒一边加些水,能防止藕丝变黑发老,而且食时更鲜脆可口。

炒肉丝(片):加少量水翻炒,这样炒出来的肉丝(片)比较鲜嫩且滑爽可口。

煮肉:热水煮肉肉味美;冷水煮肉肉汤香。

