



食神会

东北冻三宝

文 / 杨晓阳

东北冰冻食物概括地说起来，可以称之为冻三宝，分别是：冻豆腐、冻梨、冻白菜。

冻豆腐，无需细说。入了冬，下了雪，爷爷亲手做豆腐，色白如雪，装在篮子里放外头，不用管，一天就冻好了。冻好的豆腐，颜色发黄，里面像海绵。

汪曾祺的《冬天》很耐读，他说，冻豆腐化开，切小块，与鲜肉、咸肉、牛肉、海米或咸菜同煮，无不佳。冻豆腐宜放辣椒、青蒜。我们那儿吃冻豆腐，粗犷得很，切成大块，跟大白菜一起煮，讲究的人家往里扔点海蛎子，冻豆腐就带着一股海鲜味儿。

冻梨，孩子们大多都喜欢。秋白梨，冻得硬邦邦的，黑不溜秋的，好似一个个铁球。几乎家

家都要买。东北的冬天，冻梨算是不可缺少的水果。而且，除夕夜一定要吃的。冻梨化冻，我们叫做“缓冻梨”。一个缓，可见其慢。缓冻梨要用冷水，长时间泡着，冻梨的表面逐渐出现一个透明的冰壳儿，敲碎了，捏一捏，里面的梨软了，就可以吃了。除夕夜吃完年夜饭，大鱼大肉吃得腻，一个冻梨下肚，神清气爽。

东北的冬天都要储藏大白菜。壮实的大白菜适合储藏。而那些长得病歪歪的没心儿的大白菜则被拿去做冻白菜。把外面的老菜帮去掉，就扔在屋外，我家通常把白菜扔在矮屋檐上。我家邻居则喜欢用麻绳一棵棵绑起来，倒挂在她家院子里的大榆树上。上几回冻，下几场雪，折腾几次，水灵灵的白菜给冻得干巴巴的。吃的时候，先化冻，洗干净，用白水煮，煮的味道并不好闻。煮个十几分钟，用冷水过一下，用

手攥干水分，就可以吃了，这个过程就是焯水。冻白菜的伴侣是辣椒肉酱。炸酱时，油要多放，辣椒要多放，最好再加带肥带瘦的肉丁子，炸出的酱才香。我们家吃冻白菜，主食总是花饭豆熬玉米粥。农家大铁锅，满满一锅。熬粥的时候，得加一小捏小苏打，这样熬出来的玉米粥稠稠的，有嚼头，还有一股特殊的香味儿。晚上，一家人围着桌子，吃一口粥，再夹一块冻白菜，蘸上辣椒酱，嚼在嘴里，两个字：满足。

我在江南，一到冬天，就会想起家乡的冻三宝。先生说，买点梨，买点白菜，扔冰箱里冻上。可我知道，冰箱里冻出来的，一定不可和天寒地冻的环境下炼成的冻三宝相媲美，因为冰箱里没有白山黑水，没有那呼呼的东北风啊。

料理台

自制糯米酒

蒸熟成米饭：先用水将糯米泡半天，漂洗干净。在蒸锅里放上水，蒸屉上垫一层纱布，烧水沸腾至有蒸汽。将糯米捞放在布上蒸熟。尝一尝糯米，如果饭粒偏硬，就洒些水拌一下再蒸一会，蒸好后盛到发酵用的容器(电饭锅、汤盆或者塑料、玻璃容器)，用勺搅几下，凉至不烫手的温度(30℃左右)。

拌酒曲：用勺将糯米弄散，将酒曲均匀地撒在糯米上(稍微留下一点点酒曲最后用)，然后用勺将糯米翻动，目的是将酒曲尽量混均匀。

保存：用勺轻轻压实。抹平表面(可以蘸凉开水)，做成平顶的圆锥形，中间压出一凹陷窝，将最后一点酒曲撒在里面，倒入一点凉开水(目的是水慢慢向外渗，可以均匀溶解拌在米中的酒曲，有利于均匀发酵)，但水不宜多。

发酵：将容器盖严，放在适宜的温度下(30℃左右)，如果房间温度不够，可以用厚毛巾等将容器包住。发酵期有发热就是好现象。1天后就可以尝尝。完成发酵的糯米是酥的，有汁液，气味芳香，味道甜美，酒味不冲鼻(时间可以根据个人口味。时间长，酒味酸味就浓，但太长也不好)。大约发酵24-48小时，将容器盖打开(有浓郁的酒香就成了)，加满凉开水，再盖上盖子，放入冰箱(为的是终止发酵)或直接入锅煮熟(也是停止发酵)。文 / 王永兰

家庭菜谱

【葱姑炒鸡片】

先将鸡胸脯肉洗净切成薄片，放入盆中加少许料酒、盐、淀粉和胡椒搅拌均匀，约10分钟后，即可在锅中放少许油，倒入鸡片大火滑炒1分钟盛起。然后，再在锅中放少许油，将洗净去皮的葱姑片以及一点木耳一起放入锅中煸炒1分钟后，再把鸡片倒入锅中，加盐、糖和水一起烧2至3分钟，再放少许味精并用水淀粉勾芡，出锅前略加一点麻油和葱花即可。

【葱姑鲫鱼汤】

先将新鲜鲫鱼洗净晾干，再在油锅中将鱼两面煎黄，然后放几片新鲜生姜并加开水煮沸。再将去皮的葱姑切成片放入鱼汤中，加少许盐待汤汁发白放少许味精、葱花和胡椒即可。

【咸菜卤烤葱姑】

先将葱姑洗净放入锅内，再把腌菜的卤水倒入锅中(卤水不要超过葱姑)，大火烧开小火焖烤至葱姑酥烂即可。不用加任何作料。

【奶味桂花糖葱姑】

选小个葱姑洗净煮熟剥去外皮，然后在锅中放两块奶油，待奶油融化后，将葱姑放入锅中略加煸炒，即可放入开水(水要淹没葱姑)再放冰糖一同烧煮，待汁浓稠，倒少许鲜牛奶和糖桂花即可。

【葱姑片蒸咸肉】

先将咸五花肉洗净切成薄片均匀地铺在蒸盘里，再将洗净的葱姑切成片盖在咸肉上，然后葱姑片上再铺一层咸肉片，隔水大火蒸20分钟即可。文 / 贾立明

下期征集空心菜、芥菜、菠菜、芹菜、莴笋的多种烧法

厨房提示

热米汤蒸蛋好

用温热的米汤加盐、鸡蛋液等蒸出来的鸡蛋羹具有加热时间短、口感滑嫩。无蜂窝眼等优点。原因在于：温热的米汤(50-70℃)可以使鸡蛋中的蛋白质提前变性，呈半凝固状态，防止蒸制过程中蛋液与水分离。另外，米汤中糊化的淀粉增加了蛋液的浓度，使口感更好，使维生素B1、B2含量更加丰富，选用温牛奶亦可以达到同样的效果。

文 / 董绍军

煮妇经

海鲜干货 放阳光下保存

有些人习惯把买来的虾米、扇贝、鱿鱼丝等干制水产品装在塑料袋里，放在避光的地方。其实很多干制水产品本身就是经脱水、暴晒制成的，因此并不怕光。最好的储存海鲜干货的方法，就是把它们装进一个大罐头瓶内，然后放在有光的地方，偶尔打开瓶盖散散潮。

文 / 王修增

八仙桌

雪里蕻焙毛豆

——这是一款苏州人常吃的、最普通的、也很便宜的家常蔬菜。但让吃食讲究精细的苏州人来煮的话，那就不是用最简单方法把这两种蔬菜合在一起煮了。以我为例：首先要挑苏州人说的“稻熟”毛豆——它阔板、黄毛或青毛、绝糯、新鲜(剥开荚，内有完整的衣)。那雪里蕻是我妹子自己腌了送来后由我切细了，风干一天后藏在密封的瓶里并放在冰箱的冷冻室内的。外面传说菜场里的咸菜皆是用工业盐腌的，我无法证实其话之真伪，只吃妹子腌的。她腌的那个菜又干净又鲜味足。

先把毛豆(不需洗豆，洗净了手剥)在温油锅里用小火焙炒，要有耐心焙它，待毛豆瘦身、微黄发香。此香味简直是喷薄而起呢！此时再放雪里蕻下锅一并小火焙炒，快好时，放作料。少许盐、放糖、起锅时放少许味精。腌过的雪里蕻又鲜又略带些酸，一放糖后，有酸甜味，毛豆则又香、又糯、又鲜。这是毛豆与其他菜的最佳拍档。这样的一款菜，虽说是简单、档次不高，食材便宜，但你去尝尝这味道看。有次，有位记者来我家采访，中午就请他在我家吃便饭，那位北京人，整个吃饭过程几乎就是只吃这一碗菜。

此菜在整个焙煮过程中绝不放水，只是小火焙。若一放水，毛豆重新发胖，则尽失食品焙煮之妙。目前某些菜馆在煮此菜时未注意这一问题，放了水，往往成了雪里蕻烧毛豆。失之毫厘，谬以千里。

文 / 凤珍



本版选图：木子