

新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

家庭菜谱

早春的荠菜



荠菜为十字花科植物，别名护生草、鸡心菜、香田芥等等，是人们最为喜爱的一种食用野菜。荠菜叶嫩根肥，鲜润香口，营养丰富，是野菜中的极品。

荠菜的吃法很多，早春连根带叶挖来洗净，嫩叶清香甘甜，蘸甜酱生食清淡而又甜嫩，相当鲜美。若切成细段，撒上精盐腌制，浇上麻油，既爽口又开胃。用荠菜做馅包出的饺子，鲜美之外，别有一股清新的香味，让人百吃不厌。 **董芳**

【荠菜大酱汤】

在淘米水里倒上大酱和辣酱，并用筛子过滤一遍。然后在差不多一玻璃杯的水里放蛤蜊煮，煮到蛤蜊张嘴后挖出肉，等汤沙沉淀后倒进淘米水中，加入洗净的荠菜，熬一会儿加蒜瓣和葱丝，继续熬煮十分钟出锅，清香、味鲜。 **董芳**

【荠菜苦瓜瘦肉粥】

鲜荠菜、鲜苦瓜、猪瘦肉，粳米，料酒、盐各适量。荠菜洗净，切段。苦瓜洗净，切成片。瘦猪肉洗净，切成片，用料酒、盐腌10分钟。锅内加入清水，将粳米熬粥约30分钟，加入苦瓜、荠菜和焯去血水的瘦肉片，再煮10分钟，加适量调料调味即成。

【荠菜豆腐羹】

荠菜、豆腐、香菇、竹笋、水面筋、胡萝卜、盐、味精、姜、香油、植物油、淀粉、嫩豆腐切成小丁，水发香菇切小丁，胡萝卜洗净，入开水煮熟后，切成小丁，荠菜洗净，去杂，切成细碎，熟笋(煮熟)和面筋也切成小丁待用，炒锅下生油，烧至七成热，加鸡汤、精盐、豆腐丁、香菇丁、胡萝卜丁、熟笋丁、面筋、荠菜，再加入姜末、味精，烧开后，用水淀粉(淀粉5克加水)勾芡，出锅前淋上香油，装入大汤碗即成。

【荠菜炒荸荠】

荠菜、荸荠切片。锅烧热，放油，旺火炒至熟，下精盐，炒匀。

【荠菜鸡蛋汤】

新鲜荠菜、鸡蛋、精盐、味精、植物油适量。荠菜去杂洗净，切成段，放进盘内，将鸡蛋打入碗内，拌匀。炒锅上旺火，放水加盖烧沸，放入植物油，接着放入荠菜，再煮沸，倒入鸡蛋稍煮片刻，加入精盐、味精，盛入大汤碗内即成。

【荠菜山鸡片】

山鸡肉、荠菜、冬笋、鸡蛋白、葱末、姜米、黄酒、白糖、白酱油、盐、味精、菱粉、麻油、清汤。将山鸡肉切成片，放入用打散的蛋白、盐、菱粉调成的浆内浆一浆；冬笋也切成片；荠菜用开水泡一下，再用冷水洗净，挤去水分，切成细末。开猪油锅，将冬笋片放入锅内煸一煸，倒出，滤去油，放好。另开猪油锅，烧至六成热时，将山鸡片放入煸约一分钟，取出，与冬笋片放在一起。将荠菜放入油锅，加上葱、姜、酒、酱油、糖、味精和清汤烧开后，再将山鸡片和冬笋片倒入，翻转，浇些麻油，即起锅装盘。戴汉文

青菜大肠饭

文 / 张正



食神会

农村人家，除了米饭，最常见的菜，大概就是青菜了。风趣的人，被问起今天吃什么菜了，会说：好几个菜呢，青菜熬青菜，青菜烧青菜，青菜炒青菜……其实只有一个菜。或者，当天恰好多了一个炒韭菜，便说：韭(九)菜加一菜，十个菜！那一个菜，必定是青菜汤。

尤其在冬天，许多人家喜欢煮青菜饭。这样吃着暖和！人们夸赞吃青菜饭的好处。那是说，煮在一锅，饭不会先凉，菜也不会先凉，一块儿热乎乎吃下肚，受用。煮在一起吃，原先所需的材料，油和盐，一样不少，一样不多，味道自然平常。

青菜饭里若是加几节咸猪大肠，立马变成了上等美味。农村人家杀猪，包括猪大肠在内的内脏，被称为下水，这个下水的“下”，我不知道和下水的“下”，是不是一个意思。早些年，人们对下水的食欲，远远逊于对猪肉的食欲，

尤其对猪大肠。只是近年来，由于猪大肠有咬劲，不肥不腻，处理干净，无论红烧、清炖还是干煸，都大受欢迎。红烧的，民间俗称“红烧呼啦圈”。

单独的米饭，单独的青菜，单独的猪大肠，味道一般，加在一起，绝不是简单的1+1+1=3的数学问题。“五味调和百味香”，由这三种味道滋生出的，是一种令人垂涎、越吃越想吃的香。

看似没有学问的“混搭”，也有技术可讲。煮青菜大肠饭的行家里手，知道三种主料先后下锅的顺序，青菜焐得烂黄，营养成分破坏了不说，光看着那颜色，就叫人没胃口。火候差不多了，揭开锅，一股热气冲上来，扑鼻的香，香得你赶紧放下锅盖去找锅铲、拿碗。热气散尽，看得见锅里的青菜还绿油油

的，像刚焯过水的一样；米饭还是白色，不会轻易与青菜混为一色；那猪大肠呢，也是自己的颜色，受潮受热后，变成黄褐色。这时候，先抢到锅铲的，锅铲像是长了眼睛，尽往有猪大肠的地方挖。

单单煮青菜饭，那完全是素的，添了咸猪大肠，青菜饭里便有了咸肉的香。盛一大碗，如果再挑一坨荤油，拌在碗里，菜和饭，都变得亮晶晶、滑腻腻的。毫无疑问，最好吃的，还是猪大肠，每一个手持锅铲的人，都会下意识地在锅里多抄几下，希望有一点意外发现。抄得次数多了，现象难看，大人会慢悠悠地抛过话来：“还有呵？干脆把裤子脱掉，下去捞捞看！”这是玩笑话，是想制止你继续抄下去。因为有了猪大肠，有了星星点点的荤腥，就连少许锅底的锅巴也十分好吃。

八仙桌

湘辣青鲇鱼



本版选图:晓木

青鲇鱼，又名鲇鱼，其形状如同金枪鱼，营养丰富，也许是在海鱼一族中属于“小三子”的缘故吧，再加上腥气较重，平时人们不怎么垂青它。其实，青鲇鱼只要烹调得当，也是一道很不错的佳肴。

取新鲜青鲇鱼几条，去头后洗净，切成若干小段，放置盆里，浇上若干黄酒翻拌，初步去除腥气，再用细盐腌渍三至四个小时，使咸味慢慢渗入鱼肉里。腌渍之后的鱼段倒入塑料篮里，放至水龙头下冲洗干净，再沥干(如果是冬天，可放到外面晒干)。

宜再用。再将锅洗净，开旺火，倒入适量的精制油，再倒入辣椒酱，待辣椒酱翻滚时倒入适量沸开水，再将葱花放入，再倒入适量黄酒，翻炒一番后盖上锅盖，用文火烹焖，辣味自然会慢慢地渗进鱼肉里，然后投入葱花，翻炒一会即可上盘。热吃时吃鱼肉，鲜辣无比；冷吃时吃鱼冻，无比鲜辣，其腥味荡然无存。

烹制这道菜是一位湘菜厨师面授机宜给我的，这道鱼肴集鲜味、咸味、香味、辣味为一体，姑且就把它称之为“湘辣青鲇鱼”吧。

要补充说一说的，如今众多的海鱼大家族价格纷纷“扶摇直上”，而青鲇鱼的价格却显得有点“落伍”，每斤仅数元，可以说是小菜场里最便宜的海鱼之一，堪称价廉物美。诸位可别“冷落”或“不屑”了它呦。

文 / 杨建明



香料不宜煮制时间过长

料理台

烹调中使用的香料是去除异味，增添香味，保持本味的重要辅助原料。使用时，如烹制时间过长，香料细胞组织会被全部破坏，挥发性香味物质会充分地挥发逸出，香味过于浓厚，因而遮盖住菜肴本味；同时香料中苦涩味物质会逐渐溶出，使菜肴产生异味。因此使用香料时，当味调到适中以后，应立即取出香料，防止味感过浓，影响菜肴质量。文 / 胡万里



风情厅 抹茶红豆蛋糕卷

制作抹茶红豆蛋糕卷的食材为:(分量为长约29厘米的蛋糕卷一条)蛋糕:蛋白5个、蛋黄4个、低筋面粉68克、抹茶粉12克、细砂糖90克、植物油40克、水60克。奶油霜:牛奶105克、细砂糖25克、蛋黄1个、低筋面粉5克、玉米淀粉5克、黄油70克。其他:红豆适量、抹茶粉少许。

具体做法:先制作奶油霜。奶油霜材料中除黄油以外的材料全部倒入奶锅中，小火加热并用筷子不断搅拌，直到变成浓稠的糊状后关火。将奶锅坐在凉水里，继续搅拌降温至冷却。在冷却后的蛋糕糊里加入软化的黄油，用电动打蛋器搅打顺滑即可。

时候采取“煮一焖一煮”的方法。

蛋黄中加入30克细砂糖，搅打均匀。加入植物油，搅打均匀。再加水，搅打均匀(全程使用电动打蛋器)。低筋面粉和抹茶粉混合筛入蛋黄里，拌到无干粉，再用电动打蛋器搅打均匀，即成蛋黄糊。用电动打蛋器打发蛋白，呈鱼眼泡状时加入20克细砂糖。继续搅打至泡沫变细再加入20克细砂糖，继续搅打至泡沫比较细腻时，加入剩下的20克细砂糖。继续搅打蛋白，直至湿性发泡的状态即可。盛1/3发泡蛋白到蛋黄糊里，拌均匀。将蛋白和蛋黄糊拌匀后再全部倒入剩下的蛋白里，继续拌均匀，蛋糕糊就做好了。烤盘中铺锡纸和油纸，锡纸在下、油纸在上，将蛋糕糊倒入烤盘中，抹平，端起烤盘在台面上震几下，震出气泡。然后放入预热好的烤箱中层，170度烤18分钟。烤好的蛋糕片立刻倒扣在烤网架上，趁热撕去底部的油纸。蛋糕片稍微降温后反过来，之前接触烤网架的一面朝上，表面均匀抹上一层奶油霜，撒上红豆，长边上下边缘处留2-3厘米不要抹。沿长边卷起。将卷

好的蛋糕卷用油纸包起来，两端拧紧，放入冰箱冷藏定型半小时以上。剩余的奶油霜装入裱花袋，袋尖端剪一个2毫米宽的小口，在蛋糕卷顶部挤上花纹，筛少量抹茶粉做装饰。

小贴士

制作奶油霜时，蛋奶糊要完全冷却后再和黄油混合，否则黄油会融化。蛋奶糊冷却过程中要不断搅拌，以防结块。如果觉得制作奶油霜麻烦，也可以用打发的淡奶油代替。盛蛋白的盆要无油无水，否则会影响蛋白打发。发泡蛋白和蛋黄糊混合时要用刮刀像炒菜那样翻拌，切不可使用电动打蛋器搅拌。奶油霜遇冷容易变硬影响口感，所以用奶油霜做夹馅的蛋糕卷最好室温放置并尽快吃完，如果冷藏保存，吃之前也要至少提前一小时从冰箱取出回温。蛋糕卷配方中水分含量要相对较大、粉类含量相对较少，同时蛋白打到湿性发泡即可，烘烤时间也不宜过长，掌握了这一点，在卷的过程中蛋糕就不会开裂了。茅仪毅

