

食神会

一座城的油泼面

文 / 秦延安



恋上油泼面,是大学毕业后在城中村租住的那段日子。工作的不确定,让囊中羞涩的我尽量去选择吃面。二环边城中村尽头的小面馆,店主是一对中年夫妇。每次,在吃饭的等待中,我总喜欢看男人扯面的过程。

根据女人报的大小碗数,男人从面盆里拿出事先备好的面块,用手压扁擀成手掌大小的宽片,再用小擀杖横压两道折,然后两手拽住面的两头,平列起来用力扯。随着两手伸开徐徐向外伸扯,那面条就像一条银蛇似的,不停地忽闪着身子上下摆动着,越伸越长。男人就像抖空竹似的双手舞动着,一边扯一边将面在案板上弹一下,就像农人吆赶耕牛摔在空中的鞭子声似的,啪啪有力。随着悦耳响亮的声音,那面条越来越长,越来越薄,也越来越亮,原本不到手掌长的面块竟被扯成了近一米的面条。然后男人掐掉两端较厚的面头,将面按着擀杖压的那两道痕一撕,宽面条便成了三条较窄的面,而他又从中拦腰掐断,随手投入旁边白浪翻滚的开水锅。一切都是在眨眼之间完成的,那三下五除二的干净利落,那快刀斩乱麻似的熟稔,让人不仅惊叹他的厨艺高超,更是赞叹他的动作娴熟。

锅底的火焰不停地吐着长舌头,锅里的面条如潜水员似的上下起伏着,那些豆芽、青菜什么的也加入了进去。就在这大火热浪的滚沸

中,面条很快地煮熟了。男人将面分别盛到放着酱醋的碗里,再放上葱、姜、蒜、十三香、鸡精、盐,最后再撒上一层厚厚的辣椒面。然后,将烧至八九成的熟油往上一泼,随着刺啦一声声响,顿时满碗红光。那让人口舌生津的辣椒香融和着各种调味的气息迅速升腾弥漫开来,仿佛隔着银幕都能隐约嗅到空气中油辣子蛮横的香味。青花大海碗、色泽红亮的油辣子、通透洁白的面条,再配上绿油油的青菜,看上去就让人流口水,这就是中国民间最朴素、最传统、最本真的色香味。女人很快地将面端向每个客人,随着筷子的搅动,那哧溜溜的吃面声便雀跃而起。扯好的面又长又薄,吃到嘴里既光滑又筋道,不坨不黏,并且非常入味。吃油泼面,绝对是一种享受。不用在乎餐桌的礼仪,吃得响,吃得大汗淋漓,吃得热火朝天,才是对这碗面最高的赞美。这种吃法只有

西北有,香辣之间,透着西北人豪爽的性格。

油泼面,又叫拉面、拽面、抻面、桢条面、香棍面等,俗话说软面饺子硬面面,但这个油泼扯面的面团稍软较好,其关键的技术是和面。凉水加盐,一点点加入,边加边搅,以提高面团的筋韧性能。成团后,使劲揉,其间醒两次,这样才能轻松扯开。将醒好的面切块,表面抹油以免粘连,然后放上备用。在扯的时候,要注意力道。再一个就是调味,很多主营油泼面的面馆遵循一条铁律:辣椒一定要保证陕西原产,因为只有用陕西辣子泼出来的面,才能称得上香而不辣,吃到嘴里肉而不柴。还有,一定要用热油浇到堆好的调料上,方能使各种味道融到一起,辣椒色泽红亮。就在这热辣演绎中,一碗喷香的面就成了。

厨房提示

储菜防“衰老”

生长姿势=储存姿势 保存叶类蔬菜最重要的就是要留住水分,同时又得避免叶片腐烂。最简单的方法就是在叶片上喷点水,然后将菜用报纸包起来,按照蔬菜生长的姿势放入冰箱的蔬果保鲜室,就可以有效延长保鲜期了。另外,像胡萝卜、芋头类蔬菜,以沾着泥土的状态保存最佳。

盐水——蘑菇的保养液 将蘑菇根部的杂物除净,放入1%浓度的盐水中浸泡10~15分钟,捞出后沥干水分,装入塑料袋中,可保鲜3~5天。

萝卜保鲜要挨一刀 打算长期储存萝卜时,削去萝卜顶端的菜盘就可以保住水分,防止萝卜空心变糠。如果家里买的萝卜比较多,也可以将削掉菜盘的萝卜放进保鲜袋中,扎紧袋口,置于阴凉潮湿处。萝卜不要放进冰箱里,否则易空心。

腌制品别进冰箱 有人习惯将腌制品放入冰箱内冷藏,其实是错误的做法,因为富含脂肪的肉类腌制品中含有一定的水分,这些水分在冰箱的低温下会促进脂肪的氧化,导致腌制品出现哈喇味,影响口感。专家建议,贮存腌制品只需放在避光通风的地方即可。文 / 连淑兰

煮妇经

怎样蒸饭最科学

- 1.蒸前浸泡。在常温下将米浸泡1小时后再蒸米饭,米饭中碳水化合物的水解率会增加,加速糊化。浸泡后的米饭,口感更软糯,但是升高血糖也更快。
- 2.蒸饭时间。实验对比了蒸饭半个小时和1个小时后,米饭的糊化程度和消化速度。结果发现,蒸的时间越长,米饭的消化速度越快,升血糖速度越快。
- 3.米水比例。蒸米饭时水少了太硬,水多了过软。实验证明,水越少,消化速度越慢,但这样又会影响口感。不过,当米水的比例达到1:2时,已经可以令大米淀粉达到充分糊化,口感最好。
- 4.蒸饭时加油。按米饭重量的1%加入食用油后,发现米饭的香味增加、米粒更加油亮,米饭的黏度也增加了,口感变好了。同时,米饭的消化速度减慢,上升血糖的速度减慢。而且加入少量油后,米饭老化的速度也会减慢。用橄榄油效果最好。
- 5.蒸饭时加盐。按米饭重量的1%加入食盐后,发现米饭的消化作用变快,暗示升血糖速度增加。
- 6.冷藏回热。剩米饭冷藏于冰箱中,放置一段时间后重新加热食用,是日常生活中常见的做法。实验对刚蒸出的鲜热米饭、4℃冷藏24小时后的冷藏米饭,以及冷藏后重新蒸热的米饭进行了分析。结果发现,鲜热米饭的淀粉消化速度最高,回热米饭次之,冷藏米饭最低。暗示它们血糖升高的速度也按此规律递减。文 / 一味

私房菜

二月初二做糟羹

文 / 焦晓辉

本版选图:依非

今年公婆来我们这过春节,提前做了这道“糟羹”。婆婆一边教我,还一边告诉我这羹还有一个美丽的传说呢!

相传唐太宗年间,尉迟恭被任命为台州知府。尉迟恭一心想让百姓安居乐业,不受外敌,不受海潮来袭,于是决定建造台州城城墙。百姓热烈响应,纷纷出工建造。城墙于公元602年的二月初二建成,尉迟恭下令摆庆功宴犒劳民众。饭后,剩了一些菜和米饭。为了不浪费,厨子向尉迟恭提议:剩菜剁碎,米饭磨成米粉做成米粉汤,把二者合二为一做成羹,分给百姓品尝。羹做好,尉迟恭品尝后连说“好喝”,一连喝了几大碗。百姓争相

喝羹,不多时日,羹便告罄。尉迟恭“哈哈”大笑:“此乃糟羹,美食也。”“糟羹”因此而得名。尉迟恭在任台州知府期间,百姓生活安定祥和。为纪念这位好知府,二月初二做“糟羹”的习俗,便代代沿袭至今。

但经历了1400多年,台州地区的糟羹有了很多改进之处。首先,食材一定要新鲜;其二,品种越来越繁多。因此,味道不仅越来越鲜



美营养,而且老少皆宜,令人百吃不厌。

下面,我来介绍一下“糟羹”的做法。

准备好青菜、白干子、鲜笋、金针菇、牡蛎、鱿鱼、猪耳朵、猪肉、香葱、虾皮等这些食材。把食材洗净,一切碎装盘。米粉(或生粉)适量,加水搅拌均匀成半糊状。切碎的食材分别炒熟后再汇入锅里均匀拌开。锅内放适量的开水。把糊状的米粉慢慢倒入,用铲子不断搅拌至锅内冒出一个一个小泡再关火。依个人口味,酌情添加盐、味精、黑胡椒粉等调味料。

一道色香味俱全的糟羹出炉了。试试看,你一定也做得出。

家庭菜谱

初春菠菜最鲜嫩

【凉拌菠菜】

将新鲜菠菜洗净,放入煮沸的水内,焯约2分钟,捞出,控干水后,切段,加入食盐、香油,拌匀即可食用。刘玉雯



【牛奶菠菜粥】

粳米、菠菜、牛奶、盐、色拉油、大葱。将新鲜的菠菜叶洗净,切碎,粳米淘洗干净,用冷水浸泡好,锅中加入色拉油,烧至八成热时,放入葱(切末)爆香,随后加入冷水,放入粳米,用旺火煮沸,再用小火煮至粥稠,将菠菜叶放入锅内,加入盐,倒入牛奶搅匀,再次烧沸即可。

【菠菜拌藕片】

菠菜、鲜藕。将菠菜拣翠嫩者,洗净,入沸水中稍焯;鲜藕去皮切片,入开水氽断生;以上二物加入盐、麻油、味精拌匀即可。

【菠菜羊肝汤】

鲜菠菜、羊肝。将菠菜洗净切段,羊肝切片;锅内加水,烧沸后放入羊肝,稍滚下菠菜,并放入适量盐、麻油、味精,滚后即可。

【菠菜猪血汤】

鲜菠菜、熟猪血、姜片、葱段各适量。鲜菠菜洗净切段,猪血切条;将锅置火上,加猪油,将葱、姜煸香,倒入猪血煸炒,烹入料酒,煸炒至水干,加入肉汤、盐、胡椒、菠菜,煮沸后,盛入汤盆即成。

【菠菜猪肉饺子】

小麦面粉、菠菜、猪肉(瘦)、大葱、姜、胡椒粉、花椒粉、酱油、香油。将菠菜拣洗干净,去茎留叶;菠菜搓成菜泥,挤出菜汁备用;将猪瘦肉洗净剁末;猪肉用适量的水将肉末、食盐、酱油、花椒粉、生姜末、葱花、芝麻油拌匀;加菜泥成馅备用;用面粉加入适量清水,做成面团;面团揉匀用,分成多个面团,用擀面杖,做饺子皮;饺子皮包入适量肉馅,做成饺子,以常法煮熟食之。

【菠菜豆腐汤】

豆腐、菠菜、红萝卜、小麦面粉、鸡蛋、姜汁、盐、酱油、江米酒、白砂糖。豆腐浸热后沥干,再放在钵里加蛋、面粉、米酒、糖和盐搅匀拌碎。红萝卜切条,用水煮软,菠菜用盐水煮过捞起,切成约2寸长条状。上汤煮开,将豆腐用汤匙舀块,放进汤内,待浮起时加盐和酱油调味,再放入菠菜,滴少许姜汁便可饮用。

最后来说去除菠菜涩味的方法:将菠菜放入开水中焯水2分钟即可。同时不破坏其本身的维生素和铁。这个时候再将菠菜用来煮菜,其中含的草酸已除绝大部分。菠菜富含草酸影响人体对菠菜本身的铁的吸收,同时也影响钙质和锌的吸收。因此小孩不宜多吃。女人每天30克左右的新鲜菠菜,比吃1250毫克的维生素C或喝3杯红葡萄酒的抗衰老效果更好。高花兰