

家庭菜谱

早春食枸杞头

枸杞自古就作为一种食药兼用型的保健木本蔬菜,其嫩叶,嫩梢作蔬菜食用,称为枸杞头。吃枸杞头现今已成为一种时尚,从农家走进宾馆酒楼。

【清炒枸杞头】

枸杞头拣洗净,入热油锅煸炒,烹少许清水,煮约3分钟,加盐、味精调味即成。特点:色泽翠绿、鲜嫩、清香、爽口。清热养阴,凡平日肝火偏旺,内热偏重的高血压、糖尿病及体弱多病者皆可佐餐。

【枸杞头炒竹笋】

枸杞头拣洗净,竹笋剥壳去老根焯水切细丝,与枸杞头一起入热油锅煸炒熟,加盐、料酒、白糖、味精即成。特点:脆嫩清鲜,清肝明目、减肥润肤。

【枸杞叶炒猪心】

枸杞嫩叶拣洗净,猪心洗净切片,入热油锅煸炒,烹黄酒,炒至猪心变色时,放入枸杞叶,加盐、白糖、生抽,炒至枸杞叶发软时加味精,勾芡,淋麻油即成。特点:猪心软嫩,枸杞清香,安神定惊、益肾补心,对增强记忆和思维能力有一定作用。

【枸杞头及叶炒鸡蛋】

枸杞头及叶拣洗净切碎。鸡蛋加盐和料酒打散。葱姜末入热锅冷油,放入鸡蛋炒凝断再盛起。锅中再放油烧热,下枸杞头及嫩叶煸透,加盐、白糖、味精和鸡蛋炒匀即成。特点:黄绿相映,菜清香脆嫩,蛋鲜美软糯。滋阴润燥,清热明目,对艾滋病患者有一定食疗作用。

【枸杞叶炒肉片】

枸杞嫩叶拣洗净,入沸水焯水,入清水中熬凉取出沥干。猪里脊肉洗净切薄片,上蛋清浆,入热油锅煸熟盛起。锅中留底油,下枸杞叶煸炒后,烹黄酒、加清汤、盐翻炒,放肉片、味精,勾芡即成。特点:爽脆滑嫩、味鲜可口、滋阴润燥,清热明目,适用于体虚、乏力、消渴、烦热、视力减退、双眼见风流泪,风热目赤等症。

【枸杞粥】

枸杞头拣洗净切碎。大米淘洗净加通心菜、红枣一起加水熬煮成粥,放入切碎的枸杞头烧煮即成。特糯清香,香甜可口。健脾利湿,和胃清火。平日胃火旺口臭,便秘、纳食不佳和其他各种病人皆可服食。

【枸杞叶菜饮】

枸杞嫩叶洗净晒干(或烘干)配以枸杞子、茉莉花、绿茶一起用开水冲泡成菜饮用,特点:清凉芬芳,解渴生津,养阴清火,凡胃火旺,内热偏盛之体,可常饮此茶。 茅伯铭

野葱香

食神会

文/杨菁



不是件省心的事,对急性子的人来说,尤其是,这个我深有体会。野葱终于梳洗干净,和远处,那片春雨荡涤后的树林一样清新。

野葱的伴儿,泡菜坛里等了二三天的小水萝卜,一身绯红才褪了些颜色,捞起来,不用切成丝呀叮呀的,只消拿在手上,菜刀一晃,“嗖嗖”几下削在浅浅的碗中,切成小段的野葱赶着相会去了,再盖上一勺自酿的豆瓣海椒,凑个热闹。不要油,不要那些杂七杂八的作料,拌匀,眼瞅得那色泽,大红大绿,骨子里透着股乡土味,会忍不住嚼上一块,脆,略带辛辣的香气在齿颊间迂回。这道凉拌菜,对于成日家大油大荤的肠胃来说,是瞌睡来了,枕头到了。

“野葱”,一敲下这两个字,便有略带辛辣的香气,自手底下,不,自山野间奔来。

和小葱一样,同属百合科,只是一个香得温和些,一个因其“野”而香得恣肆,像个野孩子。

野葱细如发丝,又藏身茅草丛中,尽管山坡、地角都有,仍需低了头仔细搜寻。一抹抹细长的青绿,磁铁一样吸引了手中的小刀,野葱旁边挖一小窝,轻轻拉住茎叶,小心翼翼地挑它的根,白珍珠一样的葱头是精华,埋得深。茎叶又细又长,半天了,扒不出根来,还动辄就拉断,好不容易,一粒粒玲珑的白珍珠落入掌心,当然就成了“手心里的宝”。

采回,拌泡菜。得先把野葱拾掇出来,看着一团乱发似的葱子,头有点大,混着的杂草得拣出,黄的叶梢要掐了,“小珍珠”上的须子应扯掉,可

拌了泡菜,再弄个炒嫩胡豆。嫩胡豆,通身是浅浅的绿,头顶有黑线线的,不来。姜粒、蒜片少许,野葱切成段,胡豆在白水锅里煮了,捞出晾起。锅烧热后放植物油,姜蒜爆香了,一群胡豆“扑通通”跳进锅里,盐跟着下去。那伙新毛头在锅中嬉戏打闹,一会儿我冲上去,你滚下来,一会儿我绊住了你,你拽住了我,欢乐得很呢,有憋不住的,“砰砰”一声就笑破了肚皮,把这



煮妇经

水产干制品涨发窍门

海参:先用80℃水煮至体软,冷却后去内脏,再用水煮至沸约20分钟,至海参膨胀均匀无硬心、有弹性,参体色由深变浅,背部有亮光、半透明。最后再用凉水水泡3次。第一次凉水水泡3小时,第二次换凉水水泡12小时,第三次加0.2%的氢氧化钠凉

水泡2小时即成为成品。 燕窝:清水稍加涮洗,放在80℃热水内浸泡2小时至松软后拔毛,再换100℃开水焖发1小时即可。

鱼肚:(1)油发:用温油炸。油温不宜太高,以免外焦里不发。然后用碱水脱油,再用稀醋酸中和残留的碱,最后清水漂洗即可。(2)盐发:拌入热盐在锅里干炒。(3)水发:用开水泡软。以慢火煮焖,反复2次共达8小时左右,直至用手指一捏即透便成。

干贝:用清水冲洗后,开水浸泡1小时,揭去贝柱筋,入锅稍蒸即可。

鱿鱼:清水泡软后用30%的碱水浸泡4—6小时,待鱼体膨胀后清水漂洗脱碱即可。

银鱼:用温水泡软即可。

鮑鱼:洗净后放入70℃的热水中浸泡4小时,然后换水(水中硼砂以每公斤鮑鱼干加硼砂15克为宜),用文火煮2小时,离火后继续在热水锅中浸泡,第二天仍以清水文火煮1.5小时至鱼体无硬心而有弹性,表里软化程度一致时为止。

文/李德复

地方风味

庆阳小吃:豆食

豆食是庆阳的另一种特色小吃。具体做法是:选上好的白豆子,也有用黑豆子的,将豆子取皮后,弄成瓣或豆粒,然后用锅煮熟。再装入瓦盆或竹篮里,用干净的布包好,放在火炕上进行发酵。一般得过一周左右的时间才能发酵好。

在农村做豆食比较好,因为农村大都用的是火炕,做豆食发酵温度什么的比较好,如果放到城里就不一样了,因为没有火炕,自然也就做不好,即使做出来也没有农村做的那个味。

豆食在发酵的过程中,过了一周以后,

如果发酵得好,包裹的棉被或衣物上应该有一层汽露水。这时就可以取出来,如果里面有细长的白丝,就捂好了,而且细白丝越长越多越好。拌入盐、辣椒、花椒粉,捏成拳头大小的疙瘩,放在太阳下晒干。等到吃时,先开水泡一下,然后在锅里加入少许的清油,加热后放入葱花、蒜等调料,放入豆食进行翻炒,同时,也要加入豆腐丁、肉丁,炒出味道会更鲜美。既可以就着馒头吃,也可以拌面吃。吃起来豆味浓烈,麻辣可口,既开胃又解馋。

当然,豆食一次吃不完可以再次热着吃,在第二次热时,也只需稍加一些水,这样热出来就不会干,味道越热会越浓厚。为此,现在许多人家都是一次炒多一些,分次来吃,这样也很方便。

也正因为豆食做起来不容易,捂不好就做出那个味。因而只有农村里捂出的豆食才味正,也更受人们的欢迎。许多外地人吃过一次后,总会念念不忘,为此,在一些重要的宴席上,也成了一道必上的地方特色小吃。

文/碧芥

菜篮子

巧辨种猪肉和再冻肉

识别种猪肉:带肉皮的,肉皮厚而硬,毛孔粗,皮肤与脂肪之间几乎分不清界限,这种现象在肩胛骨部位最明显。如去皮、去骨后皮下脂肪又厚又硬,几乎和带皮一样。识别再冻肉:冻肉解冻后销售不完,再冻后销售,这种肉的质量大降,识别方法一是看外形:脂肪呈深红色,肉表红色,劈开处齐整,指压可湿手指。二是摸硬度,肉无弹性,指压下陷后难以恢复。 文/胡万里

本版选图:木子

