

新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

食神会

珍珠翡翠白玉汤

豆腐脑,吃起来,简直跟当年洪武皇帝的“珍珠翡翠白玉汤”的感觉一模一样。

我做的豆腐脑,也叫珍珠翡翠白玉汤,然而,此汤已经非彼汤了。为了保证营养,我采用原汁原味的豆浆做主料。这豆浆是新鲜的大豆榨出来的汁,精细,新鲜,美味,单是这浆,人离得老远,豆浆的香气就已扑鼻而来。豆浆买回家,为了避免这豆浆失去了那种原汁原味,专门买来砂锅熬浆。浆熬透了,锅底吐着雪白的浆沫,就可以把芹菜叶放到锅里。我喜欢芹菜那股浓浓的清香味儿,味美,经过豆浆的熬煮,芹菜的野菜味儿更加浓烈,鲜美。此时,等豆浆再次煮沸,就可以用出豆腐的卤水来点豆浆了。倘没有卤水,用醋点也行,只不过味道上要稍逊一筹罢了。卤水点上了,等着卤水在豆浆中慢慢消化,吸收,这时候,你就可以享受豆浆带来的香

气了。豆浆跟卤水不断地融合,渐渐地,豆浆变成了脑,白中透青,煞是可爱,这时,就可以把锅端到一边去了。

把葱白切成段,姜切末,辣椒二至三个,山药蛋三至五个,锅里倒上花生油,油热十成,把葱姜倒进油锅,爆锅后,把豆腐脑倒进热锅内,煮沸后放入少量盐,美味的“珍珠翡翠白玉汤”就出锅了。这汤真可谓汤中上品,清汤白脑,绿油芹菜夹在脑中,宛如玉中翡翠。不是珍珠翡翠白玉汤是什么?此时,汤清脑白,山药似珍珠,那汤更是上品,品一口,香辣可口,香气直入胃,食欲大振,强似鱼肉百倍,有此一汤,便可以“三月不知肉味”而不知愁滋味了。

文 / 彭波



地方风味

“下沙烧卖”

文 / 陈志强

“下沙烧卖”是浦东乡间流传的一道美食,相传起源于明代。但真正出名还是近30年的事。上世纪80年代初,这道名点的传人周丽娟,趁着家乡举办桃花节的良机,打出“下沙烧卖”品牌。在传统制作方法的基础上,根据当代市民不喜油腻的消费新观念,改变了过去馅料油腻的配方,咸的采用春笋与瘦猪肉和成,甜的以炒制的大红袍赤豆细沙佐以陈皮桔香。在桃花节期间设点供应,大受食客青睐,下沙烧卖因之名声大振。

制作烧卖有讲究,肉必选瘦猪肉,新鲜的春笋只选取嫩头,粉碎成细末后加入精油等和成,煮熟后汁水满溢,鲜香满口;白糖细沙是自己炒制的,细腻且有陈皮香味。制成后的烧卖,上笼以旺火蒸10余分钟即成,店堂内顿时香味飘逸。买上一笼品尝,但见笼内烧卖热气氤氲,形状如朵朵含苞欲放

的桃花,趁热品尝,豆沙细腻香甜,尤其是鲜笋肉馅,一咬满口汤汁,味道鲜美,令人胃口大开。

吃过“下沙烧卖”的游客,无不为之赞叹,曾有文人吟诗赞誉:“阳春三月桃花艳,下沙烧卖趁春风。竹笼擎出堆如雪,皮薄还应肉透红。”不过,如此美味名点因馅料须用春笋,所以春笋一落市,“下沙烧卖”也就停止供应了。就像一年一度的桃花,美艳至极,惜花期太短,不能久享。

药膳房

金橘山楂泡茶 治高血脂症

金橘2枚洗净压扁,山楂30克(或干品15克)去核切片,放保温杯中,加沸水冲泡加盖焖三五分钟后代茶饮。此茶可理气化痰、消食降脂,适用于食滞纳呆、脘腹胀满以及冠心病、高血脂症患者。

小茴香治下肢静脉曲张

取小茴香50克,加水适量煎煮至300毫升,每晚洗患处,疗程以症状减轻或痊愈为准。

郭旭光

食门槛

鉴别芡实的好次

芡实又名鸡头子,富含蛋白质、淀粉、脂肪、胡萝卜素等营养。是一种与莲子相似的滋补品。时下正是芡实大量上市之时,鉴别芡实品质好差注意如下几点:

看色泽:色泽白亮(南芡呈大米色)的质地糯,色萎质地硬。如粒面残留内皮的,则内皮淡红色的糯,褐红色的硬。**验颗粒:**南芡的颗粒以圆整均匀为好。药芡(未碾去内皮的可供药用的)整颗对开的也不失为上品。**辨身份:**齿咬松脆易碎的身份干燥,略带韧性的身份潮。未去外壳的芡实统称壳芡,鉴别壳芡,也以粒大匀净、仁肉饱满、身份干燥,无空、僵、蛀粒为好。

文 / 李德复

本版选图:紫依



家庭菜谱

节日美食

文 / 司长河

节假日里,如果你有机会去度假当然是件乐事,但更多的朋友会围坐在家中聚餐,不同于平时的菜肴,除了要求味道佳,还要有一定的观赏性,希望主持锅勺的朋友能在这方面多下些功夫。

【虾子扎蹄】

材料:湿腐皮4块虾子2—4汤匙
调味料:红酱油、白酱油各1汤匙,蚝油1汤匙,糖6茶匙,美极鲜鸡晶1/2茶匙,水180毫升。

做法:腐皮(圆形,折成半圆,剪为两份,共8块)。味料煮滚,收慢火,4块腐皮分4次放入拖软(以下称A腐皮),将其余4片腐皮放入,慢火煮至水干(B腐皮)。将1/2汤匙虾子撒在A皮上,覆上B皮,从尖角开始卷成长卷,用水草扎成扎蹄,隔水蒸1/2小时即成。切片装盆,成分列条状,盆边用胡萝卜切成蝴蝶状,与芫荽间隔覆在盆边。

【辣汁蟹】

材料:肉蟹2斤(洗净、斩件)姜茸2汤匙葱2条(切度)。
蒜椒汁:美极鲜鸡晶1/2茶匙(溶在热水1杯),美极香蒜辣椒酱5毫升,茄汁60毫升,盐1/2茶匙,糖2汤匙,美极鲜酱油1茶匙。

做法:用油5—6汤匙爆香姜茸、加蟹不停地炒至八成热,放酒,加蒜椒汁,上盖烧至汁滚及蟹全熟。加葱及生粉勾芡兜匀即成。装盘时,可将蟹钳放在盘四周,并朝一个方向,蟹壳排列在上。



【竹报平安】

材料:白菜心10棵,冬菇10只(浸软),蠔豉10只(也可用黄鳍代替),姜10片(拍松),美极鲜鸡晶6满汤匙(用水6杯开匀),蛋白、砂纸少许。竹筒10个或炖盅1个。

做法:烧油2汤匙爆香姜片,放入白菜心兜炒片刻至菜叶转深绿色。将白菜心、姜片、冬菇及蠔豉各1份分别放入十个竹筒内,在竹筒边涂上少许蛋白并以砂纸盖上,放入蒸笼内隔水蒸3小时以上。以竹筒当炖盅又别有一种清香。

【乳香芋片】

材料:芋艿1斤
炸料:面粉4满汤匙,生粉3满汤匙,发酵粉1茶匙,腐乳汁2又1/2满茶匙,美极鲜酱油1茶匙,美极鲜鸡晶1量匙,蛋一

只,水约3盎司,油1汤匙。

做法:芋头去皮,切薄片,留用。将炸料(除油外)搅匀后盖好,1/2小时后方可使用。将油1汤匙搅入炸料内,放入芋片,用中上火将芋片炸至金黄色。作为小食,别有风味。这种乳香炸料也可用来炸生蚝及鱼柳,会有同样的好口味。

【菠菜奶油汤】

材料:菠菜120克,美极鸡肉,奶油汤1/2包,三花淡奶240毫升,清水240毫升,胡椒粉少许。

做法:将菠菜放入开水中烫软,过冷。然后榨干水分及切碎。把汤粉、三花淡奶及水拌匀,用慢火煮至汁浓(时常搅动),加胡椒粉调味。放入菠菜,再滚过后即可进食。不知这样的一组菜,诸位朋友是否满意。