食神会

药芹 水芹

文 / 吴翼民

进入秋季，蔬菜中的叶菜类渐渐稀少了起来，绿色的叶菜更是接连着淡出市场。青菜应是最普通常见的绿色叶菜，竟也变得稀贵了许多，原因是经过霜打，青菜打不起精神，停止了生长，却变得好吃起来——容易烧酥烂、呈甜味。这时你若留意一下市场会发现有多种以食茎梗为主的叶菜相逢在了一起啦，它们便是芹菜类。

我们平时吃的芹菜类品种不少，大抵有药芹和水芹两种，细数的话还有岸芹、白芹和西芹诸品类，都在这个季节汇合到了市场，江南人家多数喜欢买地产的药芹和水芹，味道纯真，是药芹就散发一股浓浓的草药香味，说水芹就含有一股爽口的清水滋味，并且这两种芹菜都可以单独成馔或搭配多种荤素食材烹调，营养丰富，咬之清爽嫩脆，嚼之回味悠长，是主妇们居家过日子备炊的上上之选。

药芹占领市场的日子很长，从春历夏直抵秋冬，现在有了大棚，严冬日也能见其形迹。我的经验是，粗杆子药芹较嫩而药香味偏淡，细秆子药芹较老而药香味偏浓，选择哪种类型要看具体对象，老年人吃粗嫩些为宜，年轻人吃细老点为好。药芹搭配的食材很宽泛，家常以炒肉丝或炒豆腐干为多数，尤其是炒豆腐干，简直就是绝配，那种切成丝条的老油香豆腐干，嚼之筋道，满口溢出鲜香，与药芹的药香相映成趣，下饭啜酒都很过瘾。现在饭店的干锅牛蛙、干锅香辣虾蟹、干锅鱿鱼等都会投入一大把药芹，增添了色彩和香味，也让芹菜吸附去些许的油水和辣味，那药芹就越发的入味好吃，常常主菜没有吃多少，锅里的芹菜已经被拣了个精光。也有许多家庭主妇选用药芹包馄饨的，以药芹茸末和肉末为主料，再加上其他辅料拌而为馅，那馄饨咬起来是又鲜又香啊！我自己包馄饨就选荠菜或药芹为蔬菜原料，前者清香，后者药香，都很出色。

比之药芹，水芹上市的时段要狭窄得多，一般是深秋初冬应市，到开春基本落市，但中间跨着一个风光十足的年节，正是它“涌朝”(大量上市)之期，且价廉物美，那么它就格外受到恩宠啦，是每家每户过年必吃的时蔬也。过年吃水芹有三大亮点，一是取其谐“勤”音，讨个口彩——来年勤勤俭俭，手勤脚健；二是取其色彩青白分明，做人“清清白白”；三是过年时节餐桌上鸡鸭鱼肉荤腥“汹涌澎湃”人们肚皮里油腻“山积海聚”，必须要让清淡的蔬菜来中和中和，那么清爽可口的水芹就是最好的选项啦。江南人家烹调水芹多数是拌食，或纯拌水芹，或豆腐干拌水芹，拌水芹的豆腐干宜取白胚豆腐干为好，淋少许麻油，是何等的清淡！并且水芹还有个特点，就是白梗子特别长，而白梗子是非常娇嫩的，白梗子越长的水芹品质越好。不过我也蛮喜欢青梗子的，较白梗子吃起来爽口。

曾经在冬季到乡下看到过菜农收获水芹的情景——他(她)们全身都浸泡在烂泥塘里，“全副武装”着，一个个如同泥人一般，既冷又累，却为城市居民提供着过年最受欢迎的时蔬，遂越发对可敬的菜农心生感激之情。

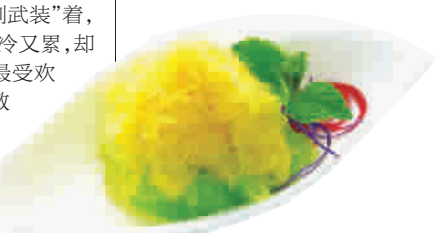
家庭菜谱

金瓜丝的多种烧法

将金瓜对半切开，切口向下放蒸笼中蒸半小时取出。把金瓜切成金瓜丝，用净水洗净挤干水分。加入盐和鸡精拌匀，淋上香油装盘即可。特点：色泽金黄，爽脆可口。

【金瓜海蜇丝】

掏净金瓜中的瓜子和瓜瓤，再顺着瓜肉的纹理将瓜肉拨出，将海蜇皮用清水冲洗，放冷水浸泡。在金瓜丝中调入盐，混合均匀后腌制片刻，析出其中的水分，再用清水冲洗干净沥干。黄瓜切小段，再带皮剖成瓣，削去瓜瓤切成小条。将海蜇皮卷成卷，再切成细丝。锅中放入适量热水，大火烧沸后将海蜇丝放入氽煮，随后迅速捞出放入冷水中冲凉待用。姜削去外皮切成小块，放入搅拌机中再加入少许清水，搅打成汁，随后滤掉姜末渣，制成姜汁。最后将海蜇丝和黄瓜小条放入金瓜丝中，调入香油、姜汁搅拌均匀即可。



料理台

【牛肉酱】

锅内放油，凉油的时候直接把牛肉馅儿放进去，趁着油还没有热的时候，用筷子迅速把肉馅划散了，不要成团；开小火，慢慢炒；放一把葱花；等到肉馅儿变得微黄的时候放入酱、蚝油、白糖、大料、桂皮、香叶；搅和匀了，用小火慢慢炒；最后再放辣椒面，等出来了红油以后，再撒上一大把白芝麻，炒匀以后即可。

【千岛沙拉酱】

水煮蛋剥去外壳，切成碎末；青椒、洋葱洗净，与酸黄瓜分别切成碎末，攥干水分待用；取一大碗，将沙拉酱、酸黄瓜、洋葱、青椒、法香碎，番茄酱混合，充分搅拌均匀，调入少许胡椒粉、盐均匀即可。

【巧克力酱】

糖倒入小奶锅中，撒盐略搅拌一下；可可粉过筛到糖里，再搅拌一下。倒入清水，一边倒一边搅拌。搅好的混合物是干干的；用小火加热，一边加入一边搅拌，很快干干的混合物就成了溶化的巧克力一样的稀稀的液体了，加入香草精搅匀；煮到略略沸腾，约3分钟就好了；如果用的是砂糖，这时候砂糖会溶化。沸腾后转特别小的火再煮一会儿就好了，注意不要煳锅底儿；把煮好的酱倒入干净容器里，放至自然凉透后加盖密封，冰箱里冷藏可以放2周。王展

地方风味

“舌尖”上的扣三丝

扣三丝是流传于苏浙一带近百年的上海本帮名菜，小时候每逢过年过节大家聚在一起吃饭时，宴席上最喜欢的一道菜就是扣三丝了。该菜可因外形堆似一座小山，颜色金银相间，又被称为“金银扣三丝”，是过去婚宴上一道讨口彩的美味佳肴。

现在，扣三丝这道菜因为对刀功要求高，且又费时，所以一般饭店已经很少见。

这道菜的主料就是鸡脯肉、火腿肉和冬笋。先将鸡脯肉加葱姜煮熟，火腿肉加料酒蒸熟，冬笋氽水，然后将三样食材先横切成薄片，再切成同等长的丝。片需薄如纸片，切需丝丝均匀。然后，取一中碗，碗底放一个水发的香菇，在碗壁涂上油，将三丝均匀地沿碗壁码齐，当中再用三丝填实放蒸锅大火蒸十分钟左右取出，最后，将碗倒扣在一个盘或大碗中，淋上高汤，扣三丝就这样大功告成了。在没有笋的季节里，冬笋也可以用蛋皮或百叶来替代。由于三丝都是低脂肪、高蛋白质，经过蒸制后又利于消化吸收，特别适合老年人和体弱者。

做扣三丝最讲究的是刀功和耐心，刚做时三丝长短不一，杂乱无章，堆放也不整齐，好在熟能生巧，也许你的刀功和厨艺就在“片”与“切”中会大有长进。 邓为民

【金瓜煲】

把糯米红枣等干果蒸熟，然后把金瓜上面开个口，用金瓜当器皿，把蒸好的黏饭放入金瓜中加一些砂糖，之后放到蒸锅里蒸，蒸熟之后拿出来用刀切成几份，就可以吃了。

【油炸金瓜条】

选用嫩金瓜，用刀切开，去皮、去籽、洗净。切条：将洗净的金瓜切成瓜条。放少许精盐、味精、胡椒粉腌渍一会儿。将瓜条先拍上生粉，后沾全蛋糊(全蛋糊由面粉、精盐、味精、鸡蛋调成)。锅放油烧热，将备好的瓜条放入油中炸制，炸熟后捞出，待油温再次升高时，放入复炸至金黄色捞出。撒上少许椒盐即成。

【金黄双瓜】

金瓜、佛手瓜：将两瓜均切开，去皮去籽洗净。将洗净的金瓜蒸煮到用筷子轻轻插入即可，捞出后浸入凉水出丝、漂洗沥干。将洗净的佛手瓜切成细丝。起油锅当油温升热后停火，将两瓜丝倒入油锅中搅拌均匀，并放入调味品即成。

【咸蛋金瓜】

咸蛋黄蒸熟之后用勺子压成泥；金瓜半个去皮切成条，金瓜条下油锅炸至表面发脆，捞出沥净油；锅内留少许油，将咸蛋黄放入调入适量盐和白糖翻炒至咸蛋黄冒出细小的泡泡；将炸好的金瓜条放入翻炒至每条金瓜上都裹上咸蛋黄即可。 陈言

本版选图：晓夫

风情厅

制两道浓汤尝尝

意大利番茄汤

材料：1大杯番茄汁、1块200克重牛腱、1个切碎番茄、1碗切成方块黄瓜、2大匙醋、1大匙沙拉油、半小匙盐、半小匙辣酱油、3滴辣酱、1杯土司丁。做法：先将番茄汁加热至滚，加入牛腱，边煮边搅拌至牛腱烂熟，再用匙搅拌至散，加入其他材料。冷藏数小时后饮用。

西班牙浓汤

材料：6个番茄、2块100克重鸡脯肉、2大匙奶油、盐及胡椒、1大匙醋、4个鸡蛋。做法：将鸡脯肉放上6杯水煮至鸡脯肉烂熟再用匙搅拌至散成鸡丝浓汤。番茄放入滚水中2—3分钟后取出，剥去皮切去籽，加入浓汤以低温加热，加入奶油溶化。加盐、胡椒粉调味。鸡蛋在另一煮锅内加醋煮熟后取出剥壳放浓汤中，撒上煮熟碾碎的蛋黄、香菜及葱屑。文 / 李德复

厨房提示

发苦的黄瓜不要吃

黄瓜发苦是一种生理性病害，它不同于苦瓜的苦味，苦瓜中的苦瓜甙和苦味素能增进食欲，健脾开胃，而黄瓜苦味的产生可能来源于某种毒素，吃下去会不利于人体健康，所以，发苦的黄瓜不要吃。另外，黄瓜性偏寒，不宜过多生吃，尤其脾胃虚寒、久病体虚、腹痛腹泻者宜少吃，把黄瓜切成块状或片状炒着吃更有利于健康。 文 / 王小溪