

食神会

芋艿烤毛豆

文 / 王鸣光

中秋佳节,上海人吃月饼、鸭子,还有芋艿烤毛豆。

芋艿烤毛豆,其实就是芋艿毛豆放一锅同煮,是煮得时间较长的意思,与烧烤的“烤”相差甚远。

上海本地芋艿,可分为糯和梗两种,糯的一种长得秀气,一头大,然后逐渐小下去,弯弯如弓的样子,入口绵软糯滑。一种是大头身小,模样粗头粗脑,毛发粗黑,近乎芋头,却比芋头小多了,吃口稍硬,筋道,有秋栗般“粉”味。

上海本地毛豆品种众多,有大蒜黄、大青豆、八月黄等,最好是“牛踏扁”。外壳扁而宽,像被牛蹄踩扁了似的。色调碧绿,上面布满极细的嫩毛。每一豆壳里,均匀地生着三粒毛豆,豆形长圆扁平,豆色嫩翠而新鲜,穿着一层淡绿色的薄翳。粒粒圆润饱满,像刚出生的肉嘟嘟婴儿。吃口饱满嫩糯、鲜美爽口。中秋节,是一定要吃“牛踏扁”的。

芋艿烤毛豆,先将毛豆洗净,在豆壳一端剪出个口子,使之容易入味。芋艿洗净,两样同时放锅里,放水,再放盐。大火烧开后,再转为小火“烤”,一直“烤”到

毛豆颜色从青绿

变为暗黄,芋艿从坚硬变成绵软。

芋艿烤毛豆,价格不贵,却费时,因此要么不烧,要烧就是满满一大锅子。饭后肚子饿了,剥几个芋艿吃吃。午后嘴巴馋了,抓一把毛豆嚼嚼。晚上喝酒,一边浅饮慢斟,一边毛豆芋艿剥嚼嚼,也颇惬意自得。

中秋之夜,一家人围坐在一起吃饭,除了鸭子、月饼,还放一大碗芋艿烤毛豆,堆得冒尖,看上去是一道秋天特有的丰硕风景。那种梗的芋艿,硬实些,皮也较容易剥去。糯的一种,拿在手里,黏黏的,滑滑的,皮不易剥。有时剥着剥着,会突然从手中滑落到地上,粉白的身子顿时粘上一层灰尘。吃毛豆,吃相粗的是连豆带荚一起放进嘴里,然后再将豆荚从齿缝间扯出来,豆就留在嘴里。还有一种文雅些的,是先将豆荚打开,然后慢条斯理地用筷子一粒一粒夹起,送进嘴里慢慢地嚼。

这样剥剥,嚼嚼的,中秋的晚饭就变得悠长起来。即便吃完了饭,也不必忙着离开饭桌,将芋艿毛豆权当饭后零食。渐渐地,桌上的豆壳、芋艿碎皮堆成一座小山。渐渐地,中秋的夜色笼罩下来,四周的虫声唧唧地叫起来。若天气晴好,一轮圆月已挂在夜空中了,看上去就像毛豆芋艿那样,结结实实……

家庭菜谱

金秋食鸭正当时

鸭,是餐桌上的美味佳肴。古人李渔云:“诸禽尚雌,而鸭独尚雄”、“诸禽贵幼,而鸭独贵长”,可见金秋时节的肥嫩鸭子尤其是绿头雄鸭最补,鸭是金秋荤食中的第一滋补佳品。

糟鸭 活白鸭1只宰杀去毛内脏洗净,用盐、花椒、葱结、姜片一起腌制2个小时,捞出拣去花椒。锅内加清水烧沸下鸭,再沸时撇去浮沫,除去异味,捞出冲洗一下,锅内加清水下焯过水的鸭烧开,加葱结、姜片、黄酒,烧至鸭熟透取出。冷却后斩去头、颈,再沿背脊对开,每半只改成几大块,放入糟卤内浸制3小时,食用时改刀装盘,浇上原卤即成。

酱鸭 鸭1只去毛内脏,鸭掌洗净,用盐、料酒、花椒、姜、葱抹遍全身腌渍20分钟后上笼蒸熟,出笼晾凉。锅放油六成热时放入鸭炸至金黄色时捞起,锅放油五成热时下甜酱炒至酥香,放入鲜汤、鸭子,加料酒、酱油、糖汁、味精,用小火慢烧;待酱味汤汁全部吸收和黏附在鸭身时起锅,斩成宽2厘米,长3.5厘米的块,装盘配糖醋生菜和软饼上席即成。

家常盐水鸭 净白鸭1只去毛内脏洗净,用盐、花椒内外擦遍,然后用料酒、捣烂的葱姜汁腌制半天。从颈部开刀取下头和颈,连同斩下的鸭掌放在大海碗中,淋上腌渍的汁,隔水蒸至筷能戳穿即可起锅,晾凉后改刀装盘。

红酒烤鸭脯 熟烤鸭脯改刀装盘。西兰花洗净切小块入沸水锅中焯水,成熟捞出用盐、味精、油调味,然后摆放在鸭脯四周。取小碗放入红葡萄酒、辣酱油、盐、糖、味精各适量,搅拌后淋浇在鸭脯上,跟碟蘸食即可。

荷叶鸭块 净光鸭1只,从颈处开刀拆去骨头,切成二寸长,一寸宽的抹刀块形(十二块)放入盆内用糖色、料酒、盐、酱油、味精、葱、姜、蒜、黄酱腌制五分钟加入米粉(大米1斤,茴香桂皮少许在文火上炒至淡黄色后,取出用磨子磨成粉)拌和,再加入麻油、猪油拌均匀。鲜荷叶5张放入有碱的开水锅烫一下捞出,浸在冷水中洗净,切成四寸长,二寸宽的长方块,顺序将鸭块包好,整齐地放在瓷碗里,上笼用文火蒸一个半小时,待鸭块酥烂后取出覆入盆内即成。

沙茶焖鸭块 花麻鸭四分之一只洗净后切成数大块,用酒、酱油和成汁腌渍一刻钟后捞起沥干,锅中放熟猪油置旺火上上鸭块下入两面炸黄捞起沥油;土豆250克去皮切成橘子瓣状入油锅中炸至金黄,但不能炸焦起锅待用;锅中再放猪油下沙茶酱、酱油、糖、酒炒匀即下鲜汤,放入鸭块旺火将卤汁收紧,再将油炸土豆推入锅中翻炒,待卤汁粘满土豆,随下葱段起锅,锅中卤汁浇在鸭块上,淋猪油即成。

柴把鸭子 光鸭1只去毛内脏洗净入汤锅内去血水后捞出,用刀拆去骨。将鸭腿肉、鸭脯肉、火腿、冬菇、冬笋都切成一寸二分长,二分见方的条。扁尖笋经开水浸泡后撕成细丝(当绳用)接着取鸭肉、火腿、冬菇、冬笋各1条用扁尖笋丝扎成柴把状。顺序排好。锅烧热加清汤、盐、酱油、味精、料酒、葱姜块,倒入柴把鸭子,烧开后撇去浮沫,倒入大汤碗内用玻璃纸封口,上笼蒸酥后取出,除去葱姜块,揭去玻璃纸即可。

芽菜香酥鸭 鸭子1只尾部开膛入沸水焯透捞出凉水洗净,排起晾干、用盐、料酒抹遍鸭身内外,置盆中腌约2小时,再将芽菜、葱、姜、花椒、丁香、八角、肉蔻、肉桂塞入鸭腹内,入盆用绵纸浸湿封口上笼蒸熟。取出鸭子控干水分,轻放入八成热的油锅内炸至肚皮已酥时,再翻炸背部,两面匀好捞入盘内,围上生菜叶随两碟椒盐上桌即成。

凤梨鸭脯 凤梨250克去皮切成厚片,用淡盐水稍浸一下。净鸭脯肉150克斜批成片,加盐、料酒、鸡蛋清、淀粉、拌匀上浆,净锅上火下花生油,五成热时鸭脯片下锅滑油成熟倒出沥油。锅留底油下葱段、姜片、红辣椒略炒,加适量水及菠萝片,并加入盐、糖、味精,用湿淀粉勾芡,倒入鸭脯片颠翻炒匀,淋明油出锅装盘。文 / 钱桂华

煮妇经

如何辨别石榴的酸甜

石榴果有酸、甜之分,您可以根据个人的口味,加以选择食用。凡果形不整,粗糙,果嘴(花萼发育而成)合拢的多为甜石榴;果形规整、果皮光亮、果嘴向外张开的多为酸石榴。很多人都认为越红的石榴越甜,其实石榴一般黄色的品种最甜。也可从石榴树的枝条辨别:石榴树的枝条冬春一折即断的多为甜石榴;枝条发绵弯折不断的多为酸石榴。生长期亦可由叶的形状辨别:叶宽而短,多为甜石榴;叶长而窄的,多为酸石榴。

连淑兰

菜篮子

催熟水果巧辨别

本版选图:子夫

芒果: 一看果皮。自然成熟的芒果,外观颜色不会很均匀,催熟的芒果大多在小头顶尖处呈现翠绿色,其他部位果皮均发黄;二闻果香。自然成熟的芒果比催熟芒果的香味更加浓郁,个别催熟芒果还有异味;三用手摸。自然成熟的芒果有硬度、弹性,催熟芒果比较软。

香蕉: 自然熟透的香蕉皮有明显的梅花

点,催熟的一般没有梅花点;自然熟的香蕉熟得均匀,不光是表皮变黄,香蕉的芯也是软的,催熟的香蕉芯是硬的,闻起来有化学药品的味道。

西瓜: 打过针的西瓜拍打时声音不脆亮,西瓜籽小而白,甜味不均匀;使用催熟剂、膨大剂的西瓜,皮上的条纹不均匀,有异味;自然熟的西瓜籽黑而饱满。文 / 王修增

地方风味

浦江美味“米筛爬”

文 / 钟正和

“米筛爬”,一个很生僻的名称。初到浦江的外乡人,第一次听到它,或许会误以为是某种小动物,但怎么也料不到这其实是当地特有的一种小面食。

笔者那次去浦江,借好旅馆后便外出找寻美食。刚转到街角处,便闻得一股异香,那是从不远处一家面馆门口支着的小锅里飘出的。走近一看,锅里翻腾着一个个形似蝌蚪的物事,忽上忽下,好似在池塘中游动,很是灵动。



好奇之下,进店一打听,原来这就是浦江名食“米筛爬”。因是初到浦江,自然得品尝一下。点好东西,便在一旁看店主操作。

“米筛爬”,不单名称生动,其制作过程也颇具趣味。只见店主先用清水将面粉和成光洁的面团,稍饧后移到砧板上,用擀面杖按压成面饼,继而以菜刀将其切成数段,再用手搓成拇指粗的面条。

接着,便轮到米筛出场了。米筛是一种农村里用来过粮食的农具,它以毛竹编成,中间有密密的格子。店主从搓好的面条摘下寸许的一小段,放到米筛上,像棉纺厂梳棉机梳出棉条般,用拇指在米筛上顺手轻轻一摁、一卷,而后一个滚动,瞬间,一个玲珑剔透,酷似小铃铛的“米筛爬”就完成了。

等到一个个“雕工”细致的小东西爬满了整个米筛,店主将它们下到门口的汤锅中,并伴以萝卜同煮。待汤沸腾,揭开锅盖,再用文火熬煮。锅中冒出的骨头和着萝卜的诱人香气,阵阵升腾,飘散了一街。

一碗刚出锅,热气腾腾的“米筛爬”是非常可人的。瞧那油光

可鉴的汤面上,绿葱点点,汤中玲珑剔透,雕花般的“米筛爬”和白嫩嫩的萝卜,粉生生的骨头若隐若现,让人未尝其味,光看看已是一种不错的享受。

“米筛爬”不仅中看,而且还中吃。一口下去,那“米筛爬”又韧又烂,但不糊,口感极好。萝卜本身的水滑与淡淡的苦味配合“米筛爬”的面香,细细咀嚼之下,慢慢生出了丝丝甜味,再加上主打骨头汤底的鲜醇,滋味好到没话说。

一碗吃毕,抹去一头的汗雾,陡然发现,连汤都没剩下一口!

