

# 新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房

家庭菜谱

## 金秋藕香好作饌

藕有池藕与田藕之分,池藕质白嫩、汁多;田藕品质次之。生藕性寒、甘凉入胃,可消痰凉血、清烦热,止口渴,开脾胃。熟藕性由凉变温,能养胃滋阴,对脾胃有益。李德复

### 【葱油嫩藕】

鲜藕去皮切片;葱切末和精盐、味精、香油放在一起待用;把藕片放开水锅中焯后捞出,放盘中晾凉,将葱油浇上拌匀即成。

### 【酸辣脆藕】

嫩藕去蒂洗后切成细条,放细盐腌渍片刻后沥干水分,放盘中;炒锅上火放麻油烧热放2只干辣椒炸成紫褐色捞出,将沸油浇在藕条上,原锅再上火,将白糖、白醋一起放入锅中,至白糖溶化后将醋醋汁倒入藕条中,腌渍3至4小时后即成。

### 【莲藕鸭块】

莲藕洗净去皮切块;嫩光鸭洗净切成块;锅置火上加油烧热,下葱姜爆香,入藕及鸭块略炒,加黄酒及少许水炒匀烧沸,改用文火焖至烂熟,撒入盐、糖、味精炒匀盛盘。

### 【酱爆藕丁】

鲜藕去皮洗净切丁;鲜蘑菇切丁;干辣椒一个切末,油锅烧热,先爆干辣椒,倒入藕、蘑菇丁及少许水炒匀,下姜片,撒入盐、糖、味精炒匀,再焖片刻出锅,单食、佐餐均可。

### 【藕丝虾球】

先将虾仁剔肠切成双飞,放入适量盐、生粉、胡椒粉及少量蛋清拌匀,略腌片刻,在油中炒至九成熟后捞起沥油待用;藕段洗净后削皮切丝,开水中烫后捞出备用;将虾球、藕丝及切片鲜蘑菇、葱花一同下锅,倒入适量盐、糖、麻油和胡椒粉一起煸炒至熟,即可盛盘热食。

### 【嫩藕香菇丝】

嫩藕洗净去皮切丝,水发香菇切成细丝;把酱油、糖、味精、黄酒及水淀粉用温水拌匀备用;将豆瓣酱、生姜丝、醋、蒜泥在热油锅里翻炒至喷香,再把藕丝、香菇丝入锅一起煸炒,最后把调料倒入炒匀即成。

### 【素炒鸡片】

嫩藕去皮削成薄片;水发香菇50克切成片;西芹切成段,起油锅煸炒藕片,断生后加入香菇片和西芹一起煸炒,加盐、糖、味精、水淀粉一起勾成的薄芡,淋麻油起锅上桌。

### 【雪藕映红莲】

嫩藕去皮切片,放在开水锅中煮沸,焯透后放入凉开水中晾凉待用;番茄1只刻成花形摆在盘中,藕片控水后用糖拌匀,滴上醋,围放在番茄周边即成。特点:红白相间、甜酸爽口。

### 【莲藕豆沙丸】

将藕擦成泥和入糯米粉揉成面团搓成条,挤成小份,包入豆沙馅,入油锅炸成金黄色,即成名点“莲藕豆沙丸”。

### 【酸菜藕片】

嫩藕削皮切片;酸菜150克切末;炒锅置旺火上倒油烧热,用葱姜爆香,倒入酸菜末炒3分钟后下藕片同炒,加味精、盐和少许水翻炒均匀,待藕片熟后出锅。

### 【肉馅藕饼】

鲜藕洗净后抹点盐,间隔一厘米切成连刀片藕夹,嵌入加葱花、细盐剁好的猪肉糜填满藕孔后外涂一层面糊入油锅煎熟,蘸醋吃食。

### 【鲜藕排骨汤】

鲜藕洗净去皮切滚刀块,放入已焯水烧煮断生的小排骨汤中,加葱结、拍松的姜块、酒一起煨煮,待排骨煮酥,加盐和味精即可食用。

# 肥而不腻的蒜泥白肉

圆台面

文 / 许明远



蒜泥白肉是川菜中一道非常有名的冷菜。热菜中的回锅肉,冷菜中的蒜泥白肉,我总是百吃不厌,百吃不腻。蒜泥白肉要做得好吃,其中还是有很多讲究的,在这里将制作此菜的一些窍门与大家分享。

首先,在选材方面,应选猪坐臀肉,因为该部位的肉经常处在摩擦运动的状态中。小时候在农村,家里养过猪,经常见圈里的猪吃饱了睡,睡醒了就撅着屁股在墙上擦来擦去的。所以其肉质具有明显的弹性,且纤维结构也十分紧密,吃起来口感就比较脆嫩。有些人在做蒜泥白肉时选择的是五花肉,虽然五花肉肥瘦相间,吃起来也不腻人,但其口感明显不如坐臀肉,少了那份脆嫩。

其次是煮白肉时火候的掌握。煮肉时对于火候的掌握十分重要,火大了容易把肉煮烂,时间长了煮过了也达不到脆嫩的口感。而煮的时间不够,肉又未熟。最好是将肉煮至刚断生为宜。其检测的方法是,用筷子扎入肉中而不费力,抽出筷子时没有血水溢出即为煮好,然后关掉火,在原汤汁中浸泡约15分钟后捞出。

再就是切白肉的片要大而薄且均匀。

切蒜泥白肉是比较讲究刀工的,首先刀一定要锋利,肉要凉透,这样切出来的肉片才会薄而不烂。最好是将煮熟的肉捞起后,皮朝上放于盆中,上面压上重物,约半小时后再切,肉质被压紧实,切时好切不易烂。切好的肉片不宜立即浇汁,先用烧开的汤汁或开水烫一下,可以减少肥肉的油腻感。因为白肉凉透后就会呈脂状,形成明显的腻人感。肉片烫过后呈凝固状的肥肉可以恢复到肉片原有的形状,更能够与蒜泥相融,且达到脆嫩之感。需要注意的是,肉片只能稍微烫一下,微卷即可,不可久烫,以免使肥肉脱落,也影响了口感。

最后还需要注意的是,调制蒜泥汁的蒜泥不可用刀剁,必须要捣细,最好是越细越好,这样其味道才能充分展示出来,口味就越浓郁,也能使肥肉的腻人感得到缓解,使肉片更加醇香诱人。在装盘时,一片白肉卷一片黄瓜片,摆于盘中,淋上用盐、味精、白糖、生抽、香油、辣椒油和蒜泥调成的汁,撒上京葱丝,一道诱人的蒜泥白肉即完成。成菜的蒜泥白肉应尽快上桌食用,不能久放。因为肉质属于胶状物质,容易在温度下降后回硬,影响口感。这道菜的颜色搭配也极诱人,白里透着红,还泛着青。夹一片卷着黄瓜片的白肉入口,完全没有油腻之感,有的只是满口的醇香与脆嫩。

### 煮妇经

## 巧拔鹅鸭毛

“鹅鸭好吃毛难除”,人们常常这么说。现有一法,大家不妨一试。

将杀死的鹅、鸭放入水烧开后的大屉锅或铁锅内,盖上锅盖蒸一分半钟左右,取出后就很容易拔去毛了。此方法的特点,一是方便、快捷,节约时间;二是节省燃料,不需烧很多的水;三是拔下的鹅、鸭毛不需晾晒,就可出售。但要注意的是,蒸鹅、鸭的时间一定要掌握好,切忌过长或过短。文 / 德复

### 厨房提示

## 山竹买蒂绿果软的

山竹是一种典型的热带水果,味道清甜,但因为一些人不会挑选,会买到“死竹”。一般来说,山竹要选蒂绿、果软的新鲜果子,可用手指轻压外壳,如果外壳很硬,手指用力仍无法使表皮凹陷,说明山竹已经很老了,基本属于死竹,不宜吃了。用手将果实压破掰开,就可以吃到清甜白色的果肉了。剥果壳时不要将紫色或红色的果壳汁液染在肉瓣上,会影响口感,而且,小心汁液沾到衣服上,很难洗掉。山竹不宜多吃,每天不多于3个。文 / 崔嵘



### 药膳房

## 生姜茴香治肩周炎

生姜500克,大葱根50克,花椒250克,小茴香100克,白酒150克。先把生姜和葱根切碎捣成泥糊,小茴香和花椒捣成粉,然后将四味混一起搅匀,置于铁锅中用文火炒热,加白酒搅和,再装进纱布袋中,敷于患处。温度以能耐受为度,上盖毛巾,再盖上棉被,使药袋下发汗。第二天袋中药用锅炒热继续使用,如药袋干了可加些酒。每晚1次,坚持治疗,定有疗效。

## 核桃仁治皮炎、湿疹

取核桃仁适量捣碎,用锅炒至完全焦黑出油为度,用乳钵研成糊状,冷却后备用。对一般皮炎、湿疹的渗出糜烂期,可用核桃仁焦油加入15%的氧化锌软膏(药店有售)1支调匀,薄薄一层涂敷于患处。如渗出液多时,可适当多加些核桃仁焦油厚敷,并用纱布包扎;如患处渗出液不多、糜烂不重时,可在均匀薄敷的药膏表面再撒上一层滑石粉固定,一般不需要包扎,每日换药1~2次,下次换药时不可用水清洗患处。本方无局部刺激,具有收敛、消炎、抑制渗出和安抚止痒的作用。

## 白菊花治神经性头痛

白菊花又名甘菊、杭菊、杭白菊等。其味甘、苦,性微寒。具有疏散风热,平肝明目,清热解毒之功效。临床用以治疗神经性头痛,疗效颇佳。方法:取白菊花200克,加水2000毫升,煎沸后,倒入脸盆内,趁热熏蒸头部。可将头部置于离水面适宜的高度,蒙盖毛巾(以防盆内热气外泄),至药汁温度降至体温以下。熏蒸后防止受凉,一般一次即愈或有明显疗效。文 / 郭旭光

### 地方风味

## 扬州狮子头

文 / 茅伯铭

清炖狮子头是扬州传统名菜。据传,此菜始于隋朝。

扬州狮子头最早的做法是,将生大肉圆经热油锅先炸至金黄色后再加菜心红烧;后来又用生肉圆直接入砂锅与菜心炖煮,称清炖狮子头。沪上著名的扬帮菜馆“扬州饭店”善制此菜,制作方法又作了改进,在肉中加了蟹粉,并多了一道蒸的工序,让肉圆中的油脂先溢出,然后再入砂锅与菜心一起炖煮,这样成菜不仅肉质鲜嫩,而且肥而不腻。

其具体制法是:将瘦4肥6的猪五花肉洗净,出骨去皮,肥肉与瘦肉分别切粒,斩成细粒状;雌河蟹

洗净煮熟剥出蟹黄,剔出蟹肉;肉酱中加入蟹肉、盐、黄酒、葱姜末和干淀粉一起拌匀,反复摔打上筋,撮成约2两1只大肉圆,上面嵌入蟹黄块,上笼蒸50分钟,使肉圆中油脂溢出,放入填有肉皮的砂锅中;菜心洗净入热油锅煸炒后放入砂锅中,浇上肉汤,上面盖上青菜叶,先烧滚,转小火炖20分钟,加盐、胡椒粉、味精调味后,拣去青菜叶,连砂锅一起上桌。这道菜肉质肥嫩异常,蟹粉鲜香,菜心酥烂清口,卤汁醇厚。

烹制这道菜的要领是肉必须肥瘦搭配,不能斩得过细,蒸或炖的,必须吃足火候,让肉质中油脂自然溢出,溶化在卤汁中。



本版选图:依菲

