食神会

嫩姜 老姜

文 / 吴翼民

在众多的秋蔬秋果中我留意着一种亦蔬亦果亦药的时令食物——嫩姜。凡见到市场上有售此物,必买些回家尝个新,感受一下秋日田园特殊的馈赠。

嫩姜的形状和色泽都很别致,用不着“众里寻他千百度”,在绿意葱茏的蔬菜类中一眼便能辨出它的芳容,其状如女子纤纤玉指,呈嫩黄颜色,“指尖”(嫩芽)却染一丁点儿青翠,标致极了,一下就让人有了购买和品尝的欲望。这种嫩姜江南土壤也可栽种,是农家一项副业,不若我们平时接触最多的老姜,大抵是山东的特产。

江南人爱吃嫩姜,最常见的吃法是醋渍姜片或姜丝。我亦爱尝这种醋渍姜片或姜丝。醋渍姜片或姜丝制作十分简便,将嫩姜切片或丝腌上一宿,盐放少许为好,否则太咸影响口感。取腌出的卤水兑适量米醋煮数沸(此程式不可缺少),候醋汁冷却,再把腌妥的姜片或姜丝投入,放入适量的糖(如若糖尿病患者,放元贞糖亦可),然后封存瓷瓶或玻璃瓶中,数日后就能启瓶而食也。

这样制作的醋渍姜片或姜丝爽脆入味,姜香姜辣糖甜醋酸及咸味俱全,并且能储存多日不坏,如果卤水兑醋不煮沸冷却用以渍嫩姜,那么嫩姜就难以储存啦。

醋渍嫩姜用来啜粥最佳,夹馒头和薄饼吃也很过瘾。我深有体验,早上如果有一碟醋渍嫩姜佐餐,绝对开胃通气,一整天精神状态都好好儿的,如果放在中午或晚上就没有如此效果啦。民间有谚云:“早吃生姜夜吃卜,郎中先生朝我哭”是很有道理的。还有一种说法“夜食姜,赛砒霜”则不知符合不符合科学道理?

比照初秋的嫩姜,一年四季我们须臾不离用来调味食用的老姜应是寻常多啦。老姜土黄色泽,形如粗糙的脚趾。早先哪个孩子穿前露脚趾后露脚跟的破鞋子,会被小伙伴讥笑“前卖老姜,后卖鸭蛋”。老姜形貌不著,功效显著,比嫩姜辣得多,食之更开胃通气,药用价值独到。江南人家烧鱼烹肉必投姜块,与香葱搭档成绝配,如果一盆炒鳝糊里缺了姜末,顿然大为逊色;在江南面馆吃面,如果来一碟细可穿针的姜丝,那面啊,立时风味大增;若是淋了雨、吹了风受了寒,喝一碗红糖姜茶出一身汗,差不多就痊愈了。近年闽台名肴姜母鸭广受食客喜爱,喜爱的就是那股浓郁的姜香味儿,姜之浓香与鸭之肥美相映成趣,多么吊胃口!

中国人好姜食姜年代久远,当年孔夫子就曾说过:“不撤姜食、不多食”,对食姜作了科学的定论,“不撤姜食”就是饮食中不能断了姜这种食物,“不多食”,就是吃姜不宜多吃。因此,姜主要作为调味品恰到好处。

食门槛

煮莲子小窍门

莲子表皮有一层角质,很难煮烂。莲子煮前只能短时间浸泡(十分钟左右)或者是不用泡,也不宜放糖太早。方法如下:

用热碱水浸泡:比例为碱一水十,碱溶解后,莲子泡一小时左右,用手揉捏莲子,表皮脱落,再放入热水中浸泡,莲子肉膨胀了,随后一煮即烂。

放冷冻室冻:先把莲子放在冷冻室里一天,然后拿出来煮就很容易烂。煮莲子还可不用高压锅,只需煮开5分钟后关火放在炉子上焖着,等锅稍凉后再开火煮沸,重复三次就好了。

文 / 刘玉雯

地方风味

姑苏饼缘

记不得吃过多少回姑苏的饼,但每次到苏州,在大街上看见专烤酒酿饼的烤锅,就不由自主被吸引过去。酒酿饼因酒酿渗入饼中,出锅时油润晶莹,满街都是酒酿的芬芳。买上两只解馋,咬上去喷香,甜糯软韧。苏州的酒酿饼是春季的点心,肉月饼则是秋季的时令。在平时,苏州各色饼的品种很多,风味也各异。我曾打过交道的饼,名字都很土气,耳朵饼、老爷饼、袜底酥、梅饼等。

有一种面粉烤制的小饼,硬币大小,饼里无馅心,饼外布满了密密麻麻的芝麻,名为“金钱饼”。金钱饼如硬币一般,可装在口袋里,因它不像普通饼干那样松脆易碎,顶多掉些芝麻粒在口袋底。金钱饼硬脆耐放,嚼起来干香经吃,无疑是一种美味。今年到山塘街上游玩,又吃到又香又脆的金钱饼。

苏州还有一种饼,比金钱饼香脆,叫香脆饼。有一家叫“文魁斋”的茶食店里有售。那家店门面不大,顾客却熙熙攘攘。香脆饼也不大,扑克牌那么大小。饼里面大概加了海苔末,看上去绿莹莹的像发了霉,却有一种特殊的香味。一口咬上去脆松松、甜丝丝,要“屑粒索落”掉屑粒下来。所以有经验的人吃香脆饼,会张开另一只手的巴掌,在下巴部位接住那饼屑。

小巷深处另有一种很香的饼,叫蟹壳黄,不少点心店都会烘烤,将面粉加上油酥,加之葱和猪油,外沾一层芝麻,往烤炉壁上一贴,几分钟即成。因为其饼色与形状酷似煮熟的蟹壳,故称之为蟹壳黄。刚出炉的蟹壳黄,香味浓烈,吃口酥脆,嚼时不能说话,一说话松脆的饼屑也会簌簌落下。

我曾到张家港,吃到最具传统风味的饼,叫拖炉饼,此饼与其他饼类有两大不同:一是制作工艺不同,烘烤时需用两只炉,下面一只平炉,上加一只吊炉,两炉同时加热,饼放在平炉里,然后把已经烧烫的吊炉拖到平炉之上,所以称拖炉饼;二是此饼除了采用面粉猪油芝麻外,竟然将荠菜和白糖混合在一起做馅,其口味清香独特。我吃过几次,酥甜松脆、至今念念不忘。 文 / 王家年

本版选图:晓尧

药膳房

败酱草治扁平疣

败酱草俗称苦菜,为败酱科多年生草本植物黄花败酱和白花败酱的带根全草。其味辛、苦,性微寒,具有清热解毒,消痈排脓,祛瘀止痛之功效。临床用以治疗扁平疣,疗效颇佳。

方法:取鲜败酱草(春、夏、秋叶为佳)适量洗净,捣烂外敷患处或取药液涂擦患处,也可将叶中的乳白色汁涂患处,每日2次。一般用药1~2周,疣体完全消退而愈。 郭旭光

前列腺炎 喝车前绿豆粱米粥

不少老年男性为慢性前列腺炎所困扰。患者除了对症选用药物治疗外,还可服用车前绿豆粱米粥来缓解症状。

方法:取车前子60克,橘皮15克,通草10克,绿豆50克,高粱米100克。将前三味加水适量煎煮至沸,去渣取汁,用此汁液与绿豆、高粱米共煮粥,空腹食用,连服数日。对老年人慢性前列腺炎、小便淋痛有较好疗效。 郭旭光

家庭菜谱

韭菜花多种烧法

【美味韭花酱】

韭菜花去根,摘除杂质洗净,用净水过水后晾干;用刀将韭菜花剁碎。取适量丰水梨、老姜块,用擦菜器擦成细丝。把梨丝、姜丝放入盆中的韭菜花碎上,均匀撒上深海食盐。用筷把韭菜花碎、梨丝、姜丝、食盐拌匀。装入保鲜盒中密封,放入冷藏室内一周后即可食用。

【韭菜花熘豆腐】

红椒切小块,豆腐切两三厘米见方的小块。锅里放油烧热,把豆腐放里面翻两个个。放入新鲜择好的韭菜花接着翻炒。加上红椒,用水淀粉勾芡,就可以盛盘了。

【韭菜花炒鱿鱼】

姜、胡萝卜切花片,韭菜花切段,肚片浸软切片刻十字斜痕,鱿鱼去骨外膜切花片。鱿鱼加调料腌渍入味,放滚水中烫至卷起,取出过冷水。下油烧热,放韭菜花加少许盐,水稍炒后铲起。下油爆香姜、蒜、胡萝卜,加肚片鱿鱼拌炒,再下酒炒熟装盘即成。

【韭菜花炒蚬肉】

蚬洗净煮一锅水放姜片和葱、料酒一起煮开,放蚬下去张口后马上捞出,把蚬肉剥出。韭菜花洗净,摘花苞切根切段。烧热锅放油,入韭菜花大火爆炒片刻,加盐和鸡精调好味,放蚬肉下去迅速翻炒均匀,即可出锅。

【韭菜花木耳炒肉丝】

瘦肉切成丝并用适量盐、生抽腌入味。韭菜花切段,木耳浸泡洗净,大蒜拍碎。锅热后倒油入锅,油热放大蒜爆香,然后放肉丝猛火爆炒至八成熟,放进韭菜花继续翻炒后,盛入碟子。锅烧热放花生油,放木耳炒熟,加炒好韭菜花、肉丝一起翻炒片刻,放酱油、盐和鸡精就可以。

【韭菜花炒鳝丝】

鳝鱼用刀剖开,取内脏脊骨洗净,去头尾切丝,姜切片丝大蒜切末,韭菜花切段。鳝鱼丝用盐、酱油、料酒腌片刻入味。炒锅烧热倒入油烧热,下姜蒜煸香。然后放鳝鱼丝快炒。待锅中大部分鳝鱼变白熟时,下韭菜花段同炒。炒匀鳝鱼和韭菜花,放辣椒油、胡椒粉、味精、淋麻油起锅。

【韭菜花炒鸡蛋】

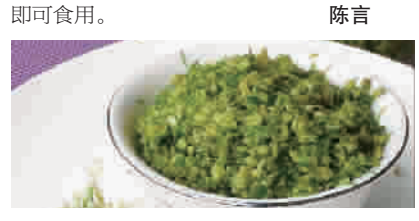
韭菜花洗净切段。土鸡蛋磕进碗加入油、再加适量的水将蛋打散。热锅下油热倒入蛋液。摊炒成滑蛋铲起。热锅下油,热后倒入韭菜花。大火快炒至韭菜花转色后加炒好滑蛋。加入少许砂糖、盐,翻炒均匀即可。

【韭菜花鲜虾蛋花汤】

韭菜花洗净切段,鸡蛋打散,虾剥皮;锅里倒入适量的水,放入姜片与适量的盐煮滚;倒入虾仁煮滚变色。倒入韭菜花煮1分钟左右;放入少许鸡精开小火,缓缓倒入蛋液,一边用筷子轻轻搅拌;取适量的生粉勾水搅匀,倒入蛋花汤中搅拌勾芡即可。

【韭菜花饺】

将新鲜五花猪肉洗净绞成肉馅备用;韭菜花洗净切粒放入盛器加盐腌一下,倒入清水漂清后挤干;加入油、盐、鸡精,再加入鲜肉馅后拌匀即成韭菜花馅;将面粉、盐、水、鸡蛋混合一起揉搓成面团,再将面团分小块,再擀成面皮备用;擀好的面皮中包入馅捏好包成饺子,以常法煮熟食之。

【韭菜花饭】

将大米洗净,用清水浸泡片刻备用。将韭菜花洗净,泡水洗净沥干切段;咸蛋去壳切成丁。将咸蛋丁、调味料拌入大米中,下锅加适量水煮熟,撒入韭菜花,盖上锅盖焖熟拌匀,即可食用。 陈言