



素鸡和素肠

文 / 吴翼民

在豆制品大家族中有两款是我十分喜欢、经常品味的食品，那就是素鸡和素肠。明明是豆制品、是素食，却称之为荤菜中的“鸡”和“肠”，（一样素菜荤名的还有同为豆制品的“素鸭”和“素火腿”，但以“素鸡”和“素肠”最为普遍）是很能引起食客美好联想的，事实上素鸡和素肠经过烹调加工，确能够接近荤菜之鸡和肠的味道，在人们崇尚素食的今天，口感近乎鸡和肠，实质吃的却是健康食品豆制品，应是非常理想的饮食格局。

很早就对素鸡素肠的名称感兴趣了，要说素肠，还真有些肠的模样，长长的管状的豆制品，切成一节一节，白煮红烧皆宜，与红烧肉结伴为尚，形状跟红烧大肠似的，几可乱真；味道也与肠相近，有嚼劲。如果一盘红烧肉素肠端上桌，食客率先夹的必是素肠了。无锡有道名菜叫做红烧筒肠，大肠小肠套在一起切成段，

料理台

菜做辣了加些醋

辣椒放多了，该如何补救呢？解决办法很简单，可以放点醋来解辣味。因为辣椒中的辣味是由辣椒碱产生的，醋中含有醋酸，能中和掉辣椒中部分辣椒碱，从而除去一部分辣味。需要提醒的是，做菜时加醋比吃的时候蘸醋，除辣效果更好，因为在酸性环境下加热，辣椒碱会损失得更多。另外对待过于油腻的汤，除了把表面的油撇去外，加点醋也可以让油腻感减轻；并且做菜放醋，还能有效减少菜中维生素C的损失。

文 / 王展

地方风味

在广州喝沙煲

火车误点到广州已经是晚上八点多了，儿子和他的朋友已开着车等在广场上了。来广州还是第一次，最后车子拐进一条弄堂小街，停在一家潮州菜馆门口。儿子告诉我这里以烧鹅和沙煲最有特色，尤其是这里的鱼沙煲最出名。

早就听说过关于潮州饭店鱼沙煲传说。这个百年老店创始人当初只开一个小饭馆，顾客都是卖苦力的，利润微薄，靠夫妻俩艰苦经营过日子。但老板有个爱吹牛的毛病，他总喜欢在人前炫耀，把自己的小饭馆说成大饭店。一天，他出门乘船，遇见一些广州有名气的大老板，正谈天说地，吹得天花乱坠时，不料被一伙绑匪盯上了。船到中途，结果一起把他也绑了“肉票”。

关在无名小岛上。第二天送来早饭是：每个“肉票”面前给一碗米饭和一盆全鱼。其他“肉票”担心自己的身家性命忧心忡忡，谁也不想吃。饭铺老板心上一肚子委曲，肚子也饿了，就狼吞虎咽吃起来，转眼把米饭和鱼吃光。最后绑匪头子在每个“肉票”前巡视一周，见只有饭铺老板面前只剩一个鱼头，他皱皱眉，对手下人嘴一歪，说了声“送他走”。

饭铺老板眼睛蒙上黑布，被牵着出门，一路上忐忑不安，心想这下完蛋了。到了海边，绑匪给

叫做筒肠，红烧烧酥，重糖收汁，肥糯香甜，与沪上名肴红烧圈子，（草头打底）异曲同工，一直很受欢迎。然而此物系高胆固醇高糖食物，只能偶尔一尝。

如果说素肠之所以名素肠，形状与肠酷似是主要的原因，那么素鸡这名称就有点夸张了，实为圆柱状的一团，怎么说也不像鸡的形状嘛，切成片状，相去亦远哉。然而先人就唤其为“素鸡”，能奈它何？大概是它耐嚼而如鸡肉的缘故吧，就姑且不去非议它了。

素鸡与素肠的烹调有同有异，同者，两者几乎都“轧荤淘”，借荤汤汁之味来丰富自己的

味道，尤“借景”之道，“荤菜味入我味，我亦变荤味”；不同者，素肠入馔基本不用油煎，而素鸡之烹调就必须油煎啦——将素鸡切成不厚不薄的片状，放镬里（以平底不粘锅为好）煎至两面发黄，投凉水里，然后放水烧开，这素鸡就“发酵”开来，再将其放入红烧肉或肋排中文火慢煮，肉味渐次透入发松的素鸡层里，素鸡顿时变得香糯肥鲜，口感比之素肠更胜一筹。这样烹调的素鸡最适合老年人的口味。当然，这里要说明的是，素鸡和素肠的品质都要“刚柔相济”，太硬，透不进汤汁，就不入味，嚼之也嫌硬，太软，没有嚼劲。恕我直言，上海一带生产的素鸡之类就太软，一煮即烂，口感较差，远不如苏州无锡一带的素鸡素肠好吃。苏州、无锡饭店里一只素鸡煲，即使不放荤汁，只投些茴香，也受人欢迎。故而我许多上海亲戚来无锡，点名要吃无锡素鸡素肠，并要购买许多回去慢慢享受。

遥想孩提时，经常有走街串巷卖肉汤红烧素鸡的小贩，一只坐在船上的砂锅打开，便香气扑鼻，一块巴掌大的荤汤热素鸡只售一分钱，既美味亦点饥，真令人怀恋啊！

他解下黑布。他“扑通”一声，跪下哭着求饶：“大哥，做做好事，千万不能送我走，我家里上有老下有小，饭铺靠我支撑，放我一条生路吧！”

“昨天你在船上说是开饭店的，我们老大还以为你是个‘肥仔’，今天早饭见你吃鱼不吃头，那副德行，就知道你是个‘瘦仔’原来是个开小铺的，害老子白跑腿。呸！”绑匪吐了一口唾沫，从袋里摸出三块光洋，朝沙滩上一丢，转身就走。

鱼头营养价值最高，有钱人喜欢吃鱼头。绑匪第一顿饭用全鱼招待“肉票”，这正是用来测定“肉票”的身价。饭铺老板是个头脑灵活善于做生意的人，他从这里得到启发，小饭店开始供应各种鱼头汤煲，招徕有变的顾客，生意十分火红。几年之后，小店终于变成大店，特色的鱼头沙煲闻名遐迩，一直保持下来。

我们品尝过烤鹅之后，服务小姐端上一只圆肚细颈的陶器煲，她用勺给我们每人面前舀了一小碗，我喝了一口，汤润而不腻，鲜美中透着中药的芳香味，我接连喝了三碗，并饶有兴趣地看着墙上的沙煲菜单，不下十几种，有猪、牛、羊和鱼鲜。老板是位风姿绰约的中年女子，她笑吟吟告诉我，他们店制作沙煲很讲究，沙煲一般要用陶锅，煲汤时除主配料之外还要加药料、香料，文火煨煲。广州人喜欢喝沙煲已成了时尚。其实，内地的好多地方也爱喝汤，酒宴上最后总有全鸡、蹄膀、鱼翅之类大汤。北方和四川人更流行火锅，其实喝汤已被越来越多人喜爱。

夜深了，我们离开了潮州菜馆，车子在大马路上行驶，辉煌的七彩霓虹灯，拥挤的人潮，广州是一个真正的不夜之城。



厨房提示

红酒喝剩怎么保存

“适量喝红酒，心血管病不上身”，喝红酒的好处被越来越多人知晓，很多人都养成了每天喝一小杯红酒的习惯。但红酒都是大瓶装的，往往要喝很久，有时会感觉味道越来越酸。这是变质了吗？应该怎样保存呢？

红酒味道越来越酸，说明在慢慢变质，确实与储存方式不当有关。一般，红酒开瓶后，放置于阴凉通风处，最多能保存2~3天。若要延长保存时间，开瓶后，应该先用抽气筒，抽走瓶中的空气，再塞回木塞子，将瓶身直立，置于阴凉通风处。也可以将大瓶酒倒入小瓶中，尽量倒满，然后用软木塞堵住瓶口。这样都能减少瓶中的氧气，延缓葡萄酒的氧化时间。建议把没喝完的红酒分装成小瓶，每瓶尽快喝完。

储存红酒的最佳温度是10℃~15℃。若保存在超过25℃的环境下，红酒会失去细腻的口感，更有甚者，喝上去像被煮过一样。若温度过低，葡萄酒也会膨胀，出现酒液外溢、软木塞被推出瓶口等现象，造成葡萄酒被氧化、细菌滋生。最后，过期的红酒也不用丢弃，用来做凉拌菜、糖醋菜等也都很不错。文 / 崔嵘

家庭菜谱

清香油麦菜

【芝麻拌油麦菜】

油麦菜拣洗净切段，入沸水锅加精制油焯烫断生，捞出沥干放入碗中。蒜泥用油爆香，放入油麦菜中，加盐、味精、麻油拌和，撒上炒热的芝麻即成。

【腐乳油麦菜】

油麦菜拣洗净切段。白腐乳、白糖、味精、白酒拌匀成调味汁。锅中放油烧热，下蒜泥爆香，放入油麦菜煸炒至熟，淋上调味汁炒匀即成。

【酸辣油麦菜】

油麦菜拣洗净切段、焯水沥干捞出装盆。青红尖椒洗净切段放入油麦菜中，加蒜泥、盐、味精、白糖、康乐醋、蚝油、麻油拌和即成。

【芝麻酱拌油麦菜】

油麦菜拣洗净切段，入沸水锅加油焯烫至断生，捞出沥干，加泡软的枸杞子、蒜泥和用冷开水加盐、味精、麻油的调味汁，再撒上炒热的芝麻即成。



【香菇扒油麦菜】

油麦菜洗净，鲜香菇洗净切条。蒜泥入热油锅爆香，放入油麦菜和香菇条煸透，喷黄酒，加蚝油、生抽、白糖炒匀，加味精勾芡，淋热油起锅装盘。

【油麦菜炒香干】

油麦菜拣洗干净切段，香豆腐干洗净切丝，彩椒切丝。蒜泥入热油锅爆香，放入干丝炒透，再放入油麦菜和彩椒翻炒断生加盐、味精调味即成。

【油麦菜冷鱼圆】

油麦菜去根洗净切成末、花鲢鱼洗净，斩首去皮制取纯肉切碎，用清水浸去血污沥干，入食品粉碎机。加盐、味精、葱姜汁、鸡蛋清、水淀粉绞成细茸，挤成鱼圆，入70℃水的锅中，小火煮到断生捞出，放入冷开水中。清汤烧滚，放入鱼圆和油麦菜末，用小火烧滚，加盐、味精、胡椒粉调味，再勾芡，淋上麻油，盛入烩盆即成。

【翡翠海鲜羹】

油麦菜去根洗净切成末，野生小黄鱼洗净斩首去刺去鱼皮洗净切小丁上蛋清浆，虾仁洗净切丁，上蛋清浆。锅中放高汤，烧滚后放入黄鱼丁、虾仁丁、蛤蜊肉、梭子蟹肉、葱姜、黄酒、盐再烧滚，加味精、胡椒粉，勾薄芡，淋上麻油、撒熟火腿末起锅盛入大汤碗。

茅伯铭

本版选图：晓夫



文 / 郎慕中