

新民晚报 | 好吃周刊 / 我家厨房



食神会

江南小葱

文 / 吴凤珍

读了翼民的文章《葱油飘香》后引起了我的深思——在大多数食品被化学致畸或致残、缺少了自己的个性时,为什么江南小葱尚能一枝独秀地、冰清玉洁地仍保持着自己的个性而香如故呢?

前几天我用大蒜头煮黄鱼,本来大蒜煮黄鱼是味极可口的菜,可一吃之下却大为逊色。大蒜少了大蒜味,大蒜没了这股气味,它还是大蒜吗?

我买猪肉与人不同,我是先看有无膘水——至少要有两寸以上的膘这才买。肥肉不能吃怎么办,宁可买回后割下大部分丢了,这样才不会买到喂瘦肉精的猪肉。因为几乎是众所周知的事实是农家养猪喂的饲料是双轨制的,出卖的猪喂瘦肉精,自己吃的则不喂。回忆起有次在公交车上见到有个上年纪的农妇吃力地在搬两大麻袋的猪肉上车,那时,我想她太傻了,难道城里就没猪肉买?现在想来,她不傻,而是我傻!她那个累啊,让人见了也觉累。这可是真正的、伟大的母爱哪!

喂瘦肉精的猪它可难受?这不得而知。不过,它

已非正宗的猪了,只是只畸形的猪了。究其原因我们的任性,吃肉挑精弃肥,所以被人喂以吃瘦肉精的猪肉;又因为讨厌大蒜的臭气,所以用化学改变了味道;黄鳝要越粗越值钱,贩子为了增值以致黄鳝被喂药。

再谈江南小葱。它为何能保持着本性而未移呢?关键也在于一个字——钱!小葱虽也有经济价值,但远不如大蒜,在菜场里它不过只是个陪衬角色而已,同样在烹调中,它始终在最后撒下去的陪衬物,从不挑大梁的。是买菜者可以向菜贩讨几根的东西,也是菜贩用以取悦于顾客的赠送物。种它时也只是利用田地的边角料插几根,主妇们在洗葱时,把摘下的葱根随意地往地角一插,任凭它被风吹雨淋,生死由它,自由生长!它也随遇而安,篱边、墙角都能安身。在众贩子眼中它最无经济价值的,谁会去留意它来,自然更不会去替它“美容”的了,正由于它的“贱”,由于它的出身低微,成了被化学遗忘的角落。

这才留得一身清白、一股芬芳!从某种角度讲恰是因不幸而变有幸。

其实也曾有过葱能挑大梁的有趣故事——据某报刊载,作家汪曾祺曾与人比试厨艺。其他人皆带较高档食材来,唯他,只带了一把葱来。其他人皆煮了精巧讲究的高档菜,而他只是把葱煮了一味菜,大家品味评比下来,竟是他的这碗纯葱因色香味独胜而夺冠!这结局太出人意料,故事的精彩之处是正因汪老彻悟一个既深奥又简单的道理——大味至淡,真味至简。其实世上很多事皆是这个道理,做人是这个理,写文章尤其是如此。真了,善了,这才美!

江南小葱是越细越香:牙签般细,不超过筷子般长。清清白白,其香是吸取江南天地之精华而凝成。它们不屑做盆景,亦不参与案头清玩之列。虽被刺成葱蘸,仍心甘情愿地留存全身清白与一抹芬芳在天地之间。



本版选图:晓非

药膳房

野菊花绿豆治高脂血症

野菊花 50 克,水煎早、晚两次服。绿豆 50 克,水煎,连绿豆带汤,早晚与野菊花配服,既降胆固醇又降甘油三酯。连服 2 个月,检测血脂以判断疗效。

文 / 郭旭光

地方风味

邗江乡间小吃——油煎素肠

油煎素肠外皮金黄香脆,馅心软糯鲜香,油而不腻,是江苏邗江乡间的家常美食小吃。其选料容易,制法简单。

首先将少许青蒜洗净,切成末;将瘦肉 500 克洗净后切成丁;糯米 500 克淘洗干净后倒入锅中,加适量水煮成稍硬一点的饭,然后将糯米饭装入钵中,放入瘦肉丁、青蒜末,再加适量的精盐、味精、熟猪油搅拌均匀,稍晾片刻待用;然后将豆腐皮五张平铺于案板上,把拌好的糯米饭馅心平均分放在豆腐皮上,然后将豆腐皮逐一包卷起,成为五个圆形长条。铁锅洗净后上火,放食用油 250 克至五成热时,下生坯煎至外皮金黄,馅肉成熟时即可出锅,改刀装盘。油煎素肠因用豆腐皮作肠衣,故称素肠,趁热吃时,味道香脆,当地通常作早点或下午小吃。

文 / 德复



圆台面

梅雨季节鲈鱼美

文 / 郭震生

黄梅雨季,是鲈鱼大量上市的季节,也是口感极佳的时候,此时的鲈鱼因此而得名——梅鲈。从古至今,因鲈鱼具有“色白如银,浆汁似奶,肉嫩味鲜,绝无仅有”的特质,而一直被列为席上珍品。史料曾有记载该鱼“数日即不见,不知其何往也”。

梅鲈鱼的吃法有很多,但最经典的莫过于三种吃法:清蒸、红烧、腌制。

清蒸的做法相对简单,只要将鱼洗净、去鳞、去掉内脏,用少许盐、料酒、大葱、姜腌渍个把小时即可上蒸锅,十五分钟后,一盘鲜香的清蒸鲈鱼就做好了。这种吃法较简单直接,也最能保持鱼的本身鲜味,鱼肉滑嫩,鲜香可口。

相对于清蒸鲈鱼,红烧鲈鱼的味道和操作相对复杂一点,但对于口味较重的人来说,这将是一道不可多得的美味。首先,将新鲜的梅鲈鱼去鳞洗净,在鱼身上打上花刀,打密一些,这样更容易入味。接着,热锅下油,将姜丝、蒜末炒出香味出来,再向锅内加水煮沸,根据个人口味加入适量的盐、糖、酱油、醋、干

辣椒调味,最后将梅鲈鱼放入调好味的沸水中小火慢煮。当汤汁快收干的时候放入青、红椒丝、葱末、香菜末,放少许鸡精或味精起锅。这样一道鲜香味浓的红烧鲈鱼,配上一碗白米饭,怎一个“香”字可解,大快朵颐之余,你甚至连盘中的汤汁都不会放过。

在炎夏,我更喜欢将鲈鱼腌成咸鱼。虽然这种做法,有一点辜负这鲜物的美名。可是腌制的鲈鱼有一种奇特的干香,是其他做法无法表现的。腌制的过程极其简单,将打理好的鲈鱼一层层地码放在坛中,一层鱼,撒一层盐,最后撒入少量花椒。用保鲜膜封坛坛口,腌制一个礼拜左右后,即可取出晒干。吃的时候,将鲈鱼切成小段,放入葱、姜、干辣椒,至于蒸锅蒸熟,起锅时淋上香油即可。

梅鲈的这三种吃法,从口味到制作,都像是一种层次的递进,让你在领略鲈鱼全方位口感的同时,也从不同角度品味它的鲜美。



家庭菜谱

【“水中人参”鳊鱼鲜】

从惊蛰到小满这段时间,经过一冬蛰伏休眠生活在水中,田间的泥鳅开始日长夜大,此时的泥鳅肉质最为细嫩肥美、吃口最好,故民间有“天上斑鸠,地上泥鳅”之美誉。泥鳅尽管“其貌不扬”可价廉物美兼营养丰富,含有丰富的蛋白质和不饱和脂肪酸,以及磷、铁、钙、钾、镁等矿物质,故而有“水中人参”之称。这里向你介绍几款鳊鱼的吃法。

【鳊鱼炒雪菜】

鳊鱼剖杀去内脏、除黏液洗净待用;雪里蕻菜洗净后切成末;起油锅待油五分热时将鳊鱼入锅煸炒至鱼肉泛白盛起;锅留底油煸炒雪菜,断生后,加高温少量倒入鳊鱼翻炒,加酱油、糖、盐、味精稍焖片刻后,淋香油、撒葱花盛起。

【红烧鳊鱼】

鳊鱼剖杀去内脏、除黏液洗净待用;起油锅,用姜块爆香后入鳊鱼煸炒至鱼肉泛白,加入酱油、糖、盐、味精用高汤收浓汤汁,起锅前淋薄芡香油,撒葱花、胡椒粉后盛起。

【鳊鱼嵌肉糜】

鳊鱼剖杀去内脏、除黏液洗净待用;猪肉糜中加少量麻油、葱花拌匀;将肉糜嵌入鳊鱼腹中;外滚蛋清面糊,入五成热油锅中余至金黄盛起;全部鳊鱼余完后,锅底留油,加高汤、酱油、盐、糖、味精、水淀粉收汁,临出锅前,淋香油、撒葱花上盆。

【鳊鱼炖蛋】

鳊鱼剖杀去内脏,除黏液切成段洗净后备用;鸡蛋或鸭蛋打成蛋液加少量水稀释后加切成段的鳊鱼,加少量味精、熟猪油、葱花,上笼屉蒸或微波炉炖熟,吃时可加宴会酱油调味。

【腌笃鲜】

鳊鱼剖杀去内脏,除黏液洗净后待用;咸肉切成薄片,竹笋切成滚刀块,水发木耳,加姜片、葱结一起煨炖;或用微波炉转熟,调味后上桌。

【鳊鱼煨蛋】

鳊鱼剖杀去内脏,除黏液洗净后待用,鹌鹑蛋煮熟后剥壳;起油锅,五成热时倒入鳊鱼煸炒,肉色泛白时,加入鹌鹑蛋加酱油、盐、味精、香料共煨,加高汤收汁。

【鳊鱼炒萝卜丝】

鳊鱼剖杀去内脏,除黏液洗净后待用;白萝卜去皮后刨成丝;起油锅五成热时倒入鳊鱼煸炒,肉色泛白时盛起;锅留底油煸炒萝卜丝,待软后倒入鳊鱼加高汤共炒,加酱油、盐、糖、味精,临出锅前加大蒜叶末翻炒,淋香油出锅。

【鳊鱼炒竹笋丝】

鳊鱼剖杀去内脏后,除黏液洗净后待用;竹笋切成丝;起油锅五分热时倒入鳊鱼煸炒;至鱼肉泛白盛起;锅里留底油,煸炒竹笋丝,断生后倒入鳊鱼,加高汤、盐、糖、味精翻炒,临出锅前淋香油、撒葱花上盆。

【干炸鳊鱼】

鳊鱼剖杀去内脏后,除黏液洗净后待用;蛋打成蛋液加面粉勾成薄芡,将鳊鱼入薄芡中浸渍;起油锅至五成热,鳊鱼入油锅余熟后捞出;留底油加酱油、盐、糖、少许醋,勾兑成卤汁,倒入鳊鱼翻炒均匀卤汁即可盛起。

【鳊鱼豆腐】

买来鳊鱼静养在水中三四天,使其吐净腹中脏物,然后放入一只置有嫩豆腐的容器中,用微火慢慢加温,鳊鱼腹中空空贪吃豆腐;加上温度慢慢升高后,拼命往凉的豆腐中挤,这时腹中不少豆腐,待鳊鱼半死不活后,一一捞出洗净黏液后,入油锅煸炒;加水发香菇、木耳,放高汤、酱油、盐、糖、味精收汁,淋香油、撒葱花、五香粉上桌。

李德复