

食神会

# 秋后萝卜

文 / 宵娘

一场秋雨一场凉。我在厨房里煲萝卜筒子骨汤,灶上小火煨着的砂锅里的筒子骨,砂锅里的汤液由原先的清亮无色慢慢变得浓稠乳白。当筒子骨置身在滚烫的汤中,我闻到的气味是厚重油腻的香味。萝卜入汤后,香味便是淡然的清香。慢火煨炖之后,一砂锅补肾养血滋阴润燥、不油不腻味美气香的萝卜筒子骨汤,足以滋养调补秋燥季节里我们的身心。

关于萝卜在秋季的食疗功效,有谚语为证:“秋后萝卜赛人参”。我也有亲证:每年秋燥季节,我都会生发唇疱疹。也不去医院开药,就去菜市场买回几根细长白萝卜,洗净后切成薄片,做一小锅除了萝卜片什么也不添加的清汤。可别小看这萝卜清汤,清热解暑的功效十足。喝上两三天,唇疱疹便痊愈。

所以秋天我的厨房里,萝卜是唱主角的蔬菜:萝卜排骨汤、萝卜清汤、萝卜丝鲫鱼汤、清炒萝卜丝、萝卜红烧肉、萝卜炖牛腩等等。李渔《闲情偶寄》里记有一道凉拌萝卜丝:“生萝卜切丝作小菜,伴之以醋及他物,用之下粥最宜。”但李渔又“恨其食后打暖,暖必移气……故亦欲

绝而弗食。”其实以我的经验,萝卜丝以细盐腌制片刻挤去水分后再凉拌,既除辛辣味又免食后打暖。

所有以萝卜为主料的菜里,我最爱吃的当属干萝卜红烧土猪肉。干萝卜的制作不复杂,菜市场买回大白萝卜,切成长条或块状,摊开晾晒在秋阳下。在这场萝卜与秋阳的热恋中,鲜嫩水灵的萝卜水分被收干了。可是,等你坐在饭桌上,面对一锅干萝卜红烧土猪肉不肯停箸时,你方恍然:失去了年轻水灵容颜,换来的是比原先的清甜更加独特悠远的美味。这种味道是经历秋日阳光风雨的洗礼而沉淀,更浓郁更持久地萦绕唇齿间,令人难忘。

一根秋天的萝卜,在巧手厨娘手里会变幻出很多花样:将洗净去皮的白萝卜在刨丝器上刨成细丝。此时,萝卜丝热恋的对象变成了面粉:萝卜丝饺子、萝卜丝肉馅蒸包、萝卜丝饼、萝卜丝圆子,热腾腾香喷喷或脆爽或糯软,直吃得你心情欢畅。

当然,我承认我不是一个巧手厨娘。一根秋天的萝卜到了我手里,也只能做出几道再平常不过的家常菜。不过,这也不妨碍我在这个季节爱着它。



家庭菜谱

## “去火”蔬肴

文 / 钱桂华

西瓜:性凉,有清热消暑、生津利尿作用。

### 【西瓜蜜冻】

红瓤西瓜切取瓜肉,用干净纱布包起,将西瓜甜汁挤入碗中。琼脂洗净,放入洁净锅内,沸水入锅,再加冰糖,用小火化开,待琼脂、冰糖全部溶解后,用纱布滤去杂质。汤锅洗净上火,放入琼脂汁和西瓜汁,烧沸后倒入盆中,稍冷后在面上均匀撒上瓜仁(已熟),入冰箱冷冻后取出,切成菱形小块,排列盆内,浇上冰冻糖汁即成。特点:瓜汁鲜红甜凉,琼脂晶莹透明,入口清香即化。

生梨:性凉,有滋阴降火,清心润肺、降压镇静作用。

### 【什锦烩鲜梨】

鲜梨洗净去皮切成小丁。水发黑木耳、莴苣、蘑菇、番茄切成同梨一样大小的丁。炒锅入油,用中火烧至五成热时,放入青豌豆、黑木耳、莴苣、蘑菇煸炒几下,加入牛奶,再放入梨丁、番茄丁、生姜末,加入盐、白糖、酱油、醋烧开,略加焖煮,用水淀粉勾薄芡,起锅装盘即可。特点:色鲜味美,甜咸酸辣,开胃消食。

苦瓜:味苦性寒,能清热泻火,夏食苦瓜正相宜。

### 【鱼香苦瓜】

苦瓜洗净后一剖为二,去瓢,切成长4厘米的小段入沸水锅内焯水,取出后用冷水冲凉,沥水。油锅四成热时下苦瓜,滑熟后捞出沥油。锅留余油,用中小火把辣酱煸出红油,放入葱花、姜末、蒜泥,给泡椒末煸出香味,再放入猪肉末煸透后加入绍酒、鲜汤、白糖、酱油、精盐、味精、香醋,烧沸后用水淀粉勾芡,倒入苦瓜翻炒均匀,淋上辣油即成。特点:色泽翠绿,口感脆爽、微带苦辣。

番茄:性微寒,有生津止渴、健胃消食、清热消暑、补肾利尿等作用。

### 【番茄青豆】

青豆淘洗干净沥干水。番茄去皮用刀切成两瓣,再切成5毫米见方的丁。锅置火上,下菜油烧至六成热时,下青豆微炒后,掺鲜汤,将青豆焖烧至熟,加盐、味精烧入味,再下番茄丁微烧至熟,用湿淀粉勾薄芡至收汁,起锅即成。特点:绿中缀以红色,鲜嫩爽口,咸鲜清香中又略带微酸。

冬瓜:性凉微寒,有清热解暑、解渴消暑、利尿消肿作用。

### 【瓢冬瓜】

冬瓜去皮,瓢洗净切大块,放入沸水中焯至断生时捞出,用清水过凉。香菇用温水泡发好去蒂和杂质,切成细末。冬笋洗净也切末。豆腐压碎成泥。同放入碗内,加精盐、味精、芝麻油搅拌均匀。冬瓜块改刀,切成3.5厘米长、0.5厘米厚的片,在每两片中间夹上调好的馅,整齐地码在大碗内。添鲜汤,加精盐,上笼蒸10分钟取出,把汤滗去,冬瓜扣在盘内。锅置火上,滗出的汤汁放入锅内,烧开后用湿淀粉勾芡,淋上芝麻油浇在冬瓜上即可。特点:冬瓜酥烂、清香适口。

黄瓜:性凉,有清热利水、止渴解毒、除湿滑肠作用。

### 【橙香黄瓜】

嫩黄瓜洗净,去籽切成薄片装盘。橙汁、蒜片、泡椒片、盐、糖制成卤汁,浇在黄瓜上即可。特点:爽口、甜、辣、酸味适中,下酒佳肴。

丝瓜:性凉,有清热解暑功效。

### 【木须丝瓜】

嫩丝瓜轻轻刮去外皮洗净切斜片;鸡蛋2个打入碗内加盐搅拌均匀,葱姜切细丝,蒜拍碎。锅上火放入油,热后倒入蛋液,待鸡蛋结成块时盛出装盘;锅中再倒入油,热后下葱姜蒜末,煸出香味后倒入丝瓜片炒片刻,丝瓜快熟时加少许水略焖一下,最后倒入鸡蛋块翻几下,关上火,放味精拌匀即可。特点:黄绿相间、鲜嫩清爽。

绿豆芽:性味甘寒,有清热解毒、消暑生津、利水消肿的功效。

### 【炆绿豆芽】

绿豆芽择好,用清水漂洗干净,放入开水余一下,捞出控干,盛入盘内。将盐、醋撒在绿豆芽上拌匀,最后放入葱、姜、香菜段,炆上花椒油即可。特点:爽口微辣。

### 厨房提示

#### 巧放面粉

夏天气温高,湿度大,面粉装在布口袋里很容易吸潮结块,进而被微生物污染发生霉变。所以,用布口袋装面粉,更容易生虫。如果用塑料袋盛面,以“塑料隔绝空气”的办法使面粉与空气隔绝,既不反潮发霉,也不易生虫,简单易行,便于面粉安全度夏。但是已经受潮就不要再往塑料袋里放了。文 / 胡万里



食门檻

## 饺子馅加土豆防破皮

包饺子拌不好馅容易出汤,煮出的饺子就会破皮。但只需在拌馅时加点土豆末,就能解决这个难题。方法是:将一个半大土豆煮熟、晾凉,将其切成碎末,然后放入拌好的馅中搅拌,馅就会变得黏稠上劲了。此方法使馅不出汤也不影响口感。文 / 王展



## 煮妇经 巧用冰箱冷冻室

文 / 王永兰

**放淀粉食物防干防霉:**凡是含淀粉多的食品,基本都可以放进冷冻室里保存。因为在冷冻的条件下,淀粉分子很难动,不会移动,所以它就不会变干变硬。另外就是霉菌在冷冻的条件下,也是没有办法生长的。含淀粉食物如果一次吃不完,可分小包装冰箱冷冻,想吃的时候,只需要在锅里蒸一下,就会像新做的一样又松又软。

**放粮食预防夏天长虫:**你要是怕粮食长虫子,不妨将粮食分装成短时间内能吃完的小包,包严实之后放在冷冻室

中,一个月之后取出,随吃随开包装。这样能够有效地避免粮食长虫的问题。

**生熟分开上下有序:**冷冻室同样也要做到生熟分开,最上面一层放一些直接入口的,像冰淇淋、雪糕这一类的。中间一层放冻饺子、冻包子这一类食品。最下面一层放鱼肉海鲜之类,以防它的一些致病菌污染到上面两格的食物。

圆台面

## 在深圳吃泥鳅

文 / 凤珍

凭了这一些儿的鳅肉,我就怀疑这是否就是泥鳅?我对泥鳅之所以有一定的成见,还在于有次,我妹夫为人家制秘方料子而弄来过泥鳅,他在瓦片上焙灰,那股升腾而起的臭气足足熏臭了三进屋。不意深圳的厨师还能将此物煮得几乎比苏州的爆鳅肉更有味些。什么道理呢?思之再三,大概是它比黄鳝更善活动。

据说,凡吃的动物身上的东西,活肉比死肉更可口。若到苏州小菜场去看卖鱼娘的黄鳝盆里总要放进一两条泥鳅,为什么?道理就在黄鳝比较懒,不大肯动,不动就死亡率高,它懒洋洋的,就让一秒钟也不肯停的泥鳅去影响而带动它,这样黄鳝就提高了生存率了。这法子真聪明,且给人的启示是很有意义的。所以竟有人调侃道:“世上最美味的菜肴应是炒女人的舌头。”这仅是幽默,谁敢真的去炒煮和品尝呢?

在我们长江三角洲一带的人是从不吃泥鳅的,这种在泥塘里的下等水产,只配当作猫食或钓鱼用的鱼饵,岂能当作人食?

前些年去深圳访友,老友领我去深圳大学参观,中午就在校园内的一片餐馆吃饭。他在众菜中点了泥鳅,我在旁不响,心里甚是疑惑,这是猫食,焉能人吃。人皆说“吃在广东”,可是,吃这种东西,档次太低了,让他一个人吃去。我是一副不屑一顾的态度。一盆“猫食”端上来了!我仔细瞧,黑不溜秋的,瞧不清它。瞧着老友一筷子一夹,竟然吃得津津有味,这就怪了,这位老友原是上海人,也会要吃这种东西?他一个人独吃这一盆,流露出了一副自得其乐的模样。同时,在我的鼻中总有隐隐的、微微的香味钻进来,循香寻去——竟然,——嗨,香味来自桌上的那盆泥鳅!我坐不稳了,试着拿起筷子夹一些儿吃,就

