

食神会



又到栗子上市时

文 / 邵顺祥

【栗子乌骨鸡煲】

乌骨鸡去头脚内脏，洗净切成块，入沸水煮2~3分钟捞出，入砂锅煲加姜、葱、料酒、醋、适量香菇、木耳。栗子去壳、皮倒入煲内，加适量清水旺火煮沸后，改文火煲2.5小时左右加适量盐调味即可。

【栗子糖醋排骨】

肋排洗净剁成2厘米左右小段，栗子去壳、皮煮熟切成小块。起油锅入姜丝、葱爆后倒入排骨翻炒片刻，加糖、醋、料酒、酱油、盐等调料，加适量沸水煮3分钟左右，倒入栗子翻炒片刻，勾芡装盘即可。

【栗子烧鸭】

鸭子去头、脚、内脏洗净切成小块，栗子去壳、皮切成块。起油锅入姜片、葱爆后倒入鸭块翻炒片刻，加糖、醋、料酒、酱油、盐等调料，倒入栗子加适量沸水烧至鸭子熟装盘。

【栗子桂花鱼】

草鱼(青鱼)段去鳞洗净切成小块，栗子去壳、皮煮熟切成小块，桂花沸水浸泡。起油锅倒入栗子翻炒，将桂花汤倒入煮片刻装盘，另起油锅放入姜片、葱爆后倒入鱼块翻炒，加糖、醋、料酒、酱油、盐等调料，适量沸水煮至鱼熟，加入栗子略翻炒，放少量鸡精勾芡，撒上桂花装盘。

【栗子五仁】

玉米粒、芋艿(去皮)、花生仁、毛豆(去壳)、栗子去壳、皮，上述五仁分别洗净煮熟，起油锅分别将五仁爆炒片刻混合，加糖、醋、料酒、盐等调料，翻炒片刻加鸡精勾芡，装盘即可。

【栗子苦瓜】

栗子去壳、皮切成丁煮熟。苦瓜去籽瓢洗净切片，入沸水余一下捞出。起油锅将栗子倒入翻炒加少量醋、适量糖、盐，装盘。另起油锅倒入苦瓜翻炒加少量醋、适量糖、盐，翻炒片刻倒入栗子翻炒片刻加鸡精装盘。

【栗子肉末豆腐】

栗子去壳、皮切丁煮熟，老豆腐批成2厘米见方小块，入油锅煎成两面黄，加糖、醋、料酒、酱油、盐等调料，加适量沸水，再加入肉糜翻炒片刻煮沸，倒入栗子煮2~3分钟，加少量鸡精装盘。

【栗子南瓜羹】

栗子去壳、皮切丁。南瓜去籽瓢洗净切成小块，入油锅翻炒片刻，加少量醋，适量沸水，倒入栗子同煮至熟，用饭铲搅成糊状，加适量盐、生粉勾芡。

【栗子莲藕汤】

栗子去壳、皮。藕去节洗净切成小块，入砂锅煲加适量水加入栗子、少量莲子、红枣，旺火煮沸后，改用文火煲至藕、栗子熟烂，喜甜可再放少量糖。

【栗子猪手、鸡脚、百合汤】

栗子去壳、皮。猪手、鸡脚分别洗净入沸水煮2分钟左右捞出，入砂锅煲加清水适量、少量莲子，倒入栗子旺火煮沸后，加料酒、少量醋，改用文火煲2.5小时左右，加入百合再煲10分钟左右，加少量盐调味即可。

私房菜



赛河鳗”的说法。

其烹调方法多样，宁波人最常见的做法是和雪菜一起清煮，鲜得很。还可以一起做汤，有时只一条弹涂鱼，汤味就能很鲜，即便胃口不佳，有了这碗汤，也能吃下两碗饭。也可以和洋葱一起红烧，洋葱除了提鲜，还可以消除弹涂鱼的腥味。椒盐弹涂鱼味道也不错，用油一煎，放以椒盐，鲜香异常。还可炖豆腐，把鱼洗净，用盐、酒腌制十分钟。热锅后倒油，油温七成热时放入鱼，两边煎略煎，不必煎透。再放入姜蒜和黄酒，加入清水和豆腐。转到砂锅中，水开后小火慢炖半小时，出锅前撒葱花即可。

弹涂鱼做成干，味道仍然鲜，可以保存很长时间。弹涂干通体乌黑，貌不惊人，还很硬，但细细嚼之，有牛肉干的韧劲，但肉质更加细腻、更加鲜美，连鱼头和骨头都可以吃。其实我更喜欢渔民自家做的弹涂干，三门人是用麦秆来熏制，柴郭片区的渔民则是用蓍糠来熏的。如果在蓍糠中放些荔枝干和桂圆干吃剩的壳，可以增加香味，使得鱼味中带有果香。

煮妇经



厨房小妙招

泡菜加油不易长毛

泡菜在腌制过程中很容易长毛，如果在腌制时加入少许橄榄油，不仅可以防止泡菜长毛，还可以让泡菜味道更加清香。

苏打水泡海蜇更脆

先用清水浸泡2小时，洗净海蜇后再倒入自制的苏打水（每500克清水加入10克小苏打）和少许白醋，继续浸泡20分钟，捞出海蜇洗净即可入菜。

盐水泡蘑菇易去沙

带有褶皱的蘑菇中会夹杂少许细沙，为此可将蘑菇放入淡盐水中（清水1千克加入盐15克左右）略微浸泡，就很容易将细沙去掉。

煮后速冻爬虾去壳

爬虾去壳非常麻烦，可将爬虾大火蒸5分钟，取出后凉透放入冰箱冷冻1小时，这时虾肉已经开始脱水，用剪刀将虾壳剪开，就可以很容易地将虾肉取出。

水晶虾仁透明有招

将剥好的虾仁1千克洗净，加入盐8克、食用碱5克轻轻抓拌，当感觉虾仁有些发粘时放入清水中浸泡1小时，再用清水略微漂洗后按照正常方法上浆，这样做出来的水晶虾仁透明感更强，而且口感格外爽脆。

砂糖搓揉虾仁更嫩

取洗净、吸水的新鲜虾仁5千克放入盆内，加入白砂糖1千克一直轻轻搅拌，直至白砂糖完全融化，用保鲜膜将虾仁密封，放入冰箱内冷藏1小时，取出后再加入生粉300克轻轻搓揉，最后用清水冲洗干净，吸干水分的虾仁按照传统方法上浆即可。经过糖和生粉的处理后，虾仁不仅质地更加细嫩，鲜味也更充足了。

文 / 刘玉雯

DIY蜜汁叉烧

图文 / 夏美玲

蜜汁叉烧，是非常典型的广东风味菜。现在好多家庭都有了烤箱，就无需到饭店去买来吃，自己在家也能轻松做出美味的叉烧。成本不高，味道好，关键是卫生，不加色素。红红的色泽很诱人。每次我做一大块叉烧肉，取一半直接吃，留下的一半配菜、炒蛋……很下饭滴。吃不了的还可以做成叉烧包、叉烧饭、叉烧酥、叉烧挞……随便做，发挥你的无限创意，因为怎么做都好吃。我吃不胖肥肉，所以选了全瘦的里脊肉来做，用的就是李锦记的叉烧酱，非常方便，提前腌制了一晚，烤的时候刷了两遍蜂蜜，烤出来色泽红亮，非常入味儿，直接用来配白饭，就是令人惊艳的美味了。

如果你家也有烤箱，不妨试试。

材料：猪里脊肉500克条、李锦记叉烧酱3勺、青葱2根、蜂蜜适量。

做法：1. 将买回来的里脊肉洗净后擦干水分，剪去表面的白色筋膜；葱切成段备用。2. 取一个较大的密封盒，把猪肉条放入盒内，用牙签在肉条上扎几下，放入葱段，倒入叉烧酱抓匀，最好使肉都浸在酱汁里。3. 盖上密封盒的盖子，放入冰箱冷藏一晚，中途取出打开翻动一下肉条，使入味均匀并捞出葱段扔掉。4. 腌制好后取出，在烤盘内铺一张锡纸，然后把肉放在烤网上，将烤网架在烤盘上晾15分钟使酱汁都滴下后刷一层蜂蜜，然后给烤盘换一张干净的锡纸。5. 将烤盘放入烤箱下层，放肉的烤网放中层，以180℃烤20分钟后取出，刷一层腌制肉内的酱汁，稍干后再刷一层蜂蜜。6. 将刷好的肉翻面再放入烤箱以180℃继续烤20分钟，再取出反复刷2次蜂蜜，最好再烤10分钟左右即可。

小贴士：

- 做叉烧肉最好选用里脊肉。
- 生葱不可腌制过久，不然会形成臭味道，影响肉的香气。
- 李锦记叉烧酱在各大超市都有售。
- 如果想使肉看起来更加晶亮更有食欲，秘诀就是反复多刷几次蜂蜜。



家庭菜谱

又到栗子上市时

文 / 邵顺祥

【栗子乌骨鸡煲】

乌骨鸡去头脚内脏，洗净切成块，入沸水煮2~3分钟捞出，入砂锅煲加姜、葱、料酒、醋、适量香菇、木耳。栗子去壳、皮倒入煲内，加适量清水旺火煮沸后，改文火煲2.5小时左右加适量盐调味即可。

【栗子糖醋排骨】

肋排洗净剁成2厘米左右小段，栗子去壳、皮煮熟切成小块。起油锅入姜丝、葱爆后倒入排骨翻炒片刻，加糖、醋、料酒、酱油、盐等调料，加适量沸水煮3分钟左右，倒入栗子翻炒片刻，勾芡装盘即可。

【栗子烧鸭】

鸭子去头、脚、内脏洗净切成小块，栗子去壳、皮切成块。起油锅入姜片、葱爆后倒入鸭块翻炒片刻，加糖、醋、料酒、酱油、盐等调料，倒入栗子加适量沸水烧至鸭子熟装盘。

【栗子桂花鱼】

草鱼(青鱼)段去鳞洗净切成小块，栗子去壳、皮煮熟切成小块，桂花沸水浸泡。起油锅倒入栗子翻炒，将桂花汤倒入煮片刻装盘，另起油锅放入姜片、葱爆后倒入鱼块翻炒，加糖、醋、料酒、酱油、盐等调料，适量沸水煮至鱼熟，加入栗子略翻炒，放少量鸡精勾芡，撒上桂花装盘。

【栗子五仁】

玉米粒、芋艿(去皮)、花生仁、毛豆(去壳)、栗子去壳、皮，上述五仁分别洗净煮熟，起油锅分别将五仁爆炒片刻混合，加糖、醋、料酒、盐等调料，翻炒片刻加鸡精勾芡，装盘即可。

【栗子苦瓜】

栗子去壳、皮切成丁煮熟。苦瓜去籽瓢洗净切片，入沸水余一下捞出。起油锅将栗子倒入翻炒加少量醋、适量糖、盐，装盘。另起油锅倒入苦瓜翻炒加少量醋、适量糖、盐，翻炒片刻倒入栗子翻炒片刻加鸡精装盘。

【栗子肉末豆腐】

栗子去壳、皮切丁煮熟，老豆腐批成2厘米见方小块，入油锅煎成两面黄，加糖、醋、料酒、酱油、盐等调料，加适量沸水，再加入肉糜翻炒片刻煮沸，倒入栗子煮2~3分钟，加少量鸡精装盘。

【栗子南瓜羹】

栗子去壳、皮切丁。南瓜去籽瓢洗净切成小块，入油锅翻炒片刻，加少量醋，适量沸水，倒入栗子同煮至熟，用饭铲搅成糊状，加适量盐、生粉勾芡。

【栗子莲藕汤】

栗子去壳、皮。藕去节洗净切成小块，入砂锅煲加适量水加入栗子、少量莲子、红枣，旺火煮沸后，改用文火煲至藕、栗子熟烂，喜甜可再放少量糖。

【栗子猪手、鸡脚、百合汤】

栗子去壳、皮。猪手、鸡脚分别洗净入沸水煮2分钟左右捞出，入砂锅煲加清水适量、少量莲子，倒入栗子旺火煮沸后，加料酒、少量醋，改用文火煲2.5小时左右，加入百合再煲10分钟左右，加少量盐调味即可。

本版选图:晓夫