



食神会

冬日蔓菁

文 / 朱秀坤

最初吃到蔓菁,在山西大同一战友家中。寒冬里,酒席上,浅浅一碟,象牙白,切成细细的长条,点缀些艳艳的红椒丝,养眼。尝一口,清,脆,嫩,微微的甜,极是爽口,似乎能听到积雪压断翠竹的声音。止不住又尝,有些酸,却酸得好,开胃。凉丝丝的,一股清香自舌间弥散开来,真好!问是什么?主人笑道:“不过是家常咸菜——苤根啊,醒酒的。你爱吃,装一袋回去就是。切成丝,浇点香油就成,喝粥最好。”

过后几天,我每天切一块苤根,细细咀嚼它的清脆与酸甜,两碗白米粥呼噜呼噜就下了肚,吃罢,捧一册旧书,马上便能体会到布衣暖、菜根香、诗书滋味长的知足与幸福。

在晋北的那几年,连队里也吃过蔓菁的,蔓菁就是腌制苤根的原料,也叫芜菁、苤蓝、九英苤,《诗经》上则名为“葍”,泡成咸菜就成了苤根,从古雅芬芳的诗书中走进了市井百姓的餐桌。

蔓菁的吃法也多,可凉拌,可清炒,可腌渍,佐粥佐饭皆好,最是寻常人家的普通蔬菜,有诗云:“最高峰顶有人家,冬种蔓菁春采茶。长笑江头来往客,冷风寒雨宿天涯。”春天采茶,冬种蔓菁,相比那些奔波江湖夜宿风雨的浪子,

这样的日子也堪可安慰了。

在连队时,我是见过蔓菁的,碧玉一般青翠,扁圆,极类冬天取暖用的汤婆子,更厚些,直径小上一半,缩小成袖珍型,就像家乡的荸荠。生的也可以吃,像萝卜似的,微辛,无渣。削了青皮,白白嫩嫩的,切起来“咔嚓咔嚓”响,可见其新鲜与清脆,直接下锅爆炒,多淋些油,盛出来,吃一口,粉嘟嘟的,极是下饭,比土豆丝味道要好得多。也可切成小块,红烧肉,味道与萝卜烧肉差不多。但我以为,最妙的做法还是凉拌,切得细细的,精盐稍稍浸渍一下,去其辛辣味,吃时,洒点醋,格外清嫩,爽口,脆生生的,有一股扑鼻的清香,像咀嚼着年轻。

据说蔓菁还有一别名叫诸葛菜,明张岱在《夜航船》中亦记载:蜀人呼之为诸葛菜,其菜有五美——可以生食,一美;可置酸菜,二美;根可充饥,三美;生食消痰止咳,四美;煮食可补人,五美。故又为五美菜。

离开晋北的那所军营多年了,在南方的家乡,再没尝过清脆鲜嫩的蔓菁,这样一个寒雨敲窗的日子,还真有点儿想念。



家庭菜谱

芥蓝做菜味道美

芥蓝又名茎蓝,苏浙一带农家用其圆根制作大头菜,如今菜市场上也有出售。芥蓝营养丰富,增进食欲,何论是熟食、凉拌、煲汤都宜。

【芥蓝凉拌三丝】

芥蓝去皮切成丝;莴苣去皮切成丝;两者分别用少量盐腌渍并用重物压上半小时变软后取出,用温开水冲洗一下备用;豆腐干切成丝后温开水冲洗沥水,三丝混合加酱油、味精、少量糖等配料拌匀,即可食,爱吃辣的可加辣酱食。

【芥蓝炒雪菜】

芥蓝去皮切成梭子块洗净备用;雪里蕻菜洗后切成寸段;起油锅六成热时,倒入芥蓝块,加盐煸炒,断生后,倒入雪菜同炒,加少量糖、味精、水盖锅盖焖上片刻,临出锅前撒上大蒜叶翻炒至熟。

【芥蓝炆猪肉】

芥蓝切成小块入锅煮熟;猪肉切块后入锅煮熟出白水;起油锅煸炒猪肉、芥蓝;加用酱油、盐、糖、味精,水淀粉勾成的薄芡汁,出锅时撒葱花、淋香油装盆上桌。

【芥蓝咸肉扁尖煲】

芥蓝切成小块洗净备用;咸肉洗净切块入煲煮,撇去浮沫后,加入芥蓝块同煮;至八成熟时加入切成段的扁尖(青笋);尝咸淡后加调味品调味,味适中,后撒葱花添香上桌。

【芥蓝炒蛋】

芥蓝去皮切成小块洗净备用;鸡蛋或鸭蛋,打成蛋液,下油锅炒成蛋块盛起;锅留底油,七成热时倒入芥蓝块煸炒,断生后倒入蛋块,加盐煸炒;临出锅前,倒入水淀粉勾的薄芡,撒葱花、淋香油出锅上桌。

【芥蓝肉末豆腐】

芥蓝切成小块洗净备用;猪肉剁成肉末;豆腐出水备用;起油锅煸炒芥蓝块,断生后加入肉末一起煸炒;肉末变色后加入豆腐煸炒,倒入用盐、酱油、糖、味精和水淀粉勾成的薄芡,临出锅前撒香葱、淋香油出锅上桌。

【芥蓝炒虾仁】

芥蓝去皮切成丁洗净备用;虾仁用面粉捏去粘液洗净备用;青豆少许洗净备用;芥蓝入油锅煸炒断生后盛起;锅留底油煸炒虾仁和青豆,断生后倒入芥蓝丁一同炒匀,倒入用盐、味精、水淀粉勾成的薄芡汁,盖锅盖煮片刻,起锅前撒葱花、淋香油。

【芥蓝清炖咸鱼】

芥蓝去皮后切成薄片洗净备用;咸鱼洗净后切成块;和芥蓝片一起放入器皿中,加味精、少量糖、姜片、葱结、一汤匙熟猪油一起上笼屉或微波炉蒸熟即可食。

【芥蓝丝炒肉丝】

芥蓝去皮切成丝;猪肉洗净切成肉丝;起油锅七成热时下猪肉丝煸炒断生后盛起;锅留底油,煸炒芥蓝丝,断生后,倒入猪肉丝加盐一起煸炒,加入少量洗过的榨菜丝调味;用水淀粉加少量糖、味精勾成薄芡倒入,临出锅撒香葱、淋香油。

【芥蓝猪肉盅】

芥蓝洗净后,挖去中间一块芯子;将挖出的芯子和猪肉一起剁成肉糜,加盐、味精、少量糖和香葱一起拌和成馅,填入芥蓝内,上笼屉或微波炉煮熟。出锅后,可切成块吃食。

【芥蓝紫菜蛋花汤】

芥蓝去皮切成薄片洗净后备用;紫菜用开水浸泡备用;鸡蛋打成蛋液备用;起油锅,用少量油煸炒芥蓝片;断生后,加高汤倒入紫菜、蛋液同煮,临出锅前加一汤匙熟猪油、撒葱花上桌。

【芥蓝鸡肉蒸饺】

芥蓝去皮切块煮熟后剁成糜;鸡肉剁成糜,加芝麻粉、香菇末、香葱、酱油、盐、味精、少量糖拌和成馅;面粉和成面团擀成饺子皮包馅成饺子,上笼煮熟,特点:吃口鲜美独特,开胃理气养生。李德复

药膳房

荸荠汁治前列腺炎

荸荠 150 克(带皮),洗净去蒂,切碎捣烂,加温开水 250 毫升,充分拌匀,滤去渣皮,饮汁,每日 2 次。具有温中益气,利尿排淋之功效。适用于慢性前列腺炎小便淋沥涩痛者。

枸杞黄精汤治眼睛干涩

枸杞子 15 克,黄精 10 克,猪瘦肉 100 克,生姜 3 片,大葱、食盐、料酒少量。先将枸杞子、黄精洗净,加水 800 毫升,浸泡 15 分钟;然后武火烧开 5 分钟后加入整块猪瘦肉,武火烧开 10 分钟转小火,15 分钟炖熟,加入葱花、食盐、料酒;最后捞肉切碎片,食肉喝汤。对缓解眼睛疲劳干涩,效果良好。郭旭光

煮妇经

巧挤柠檬汁

1.用手掌部位按住柠檬来回滚动,目的是让其里面的果肉松动,这样有利于一会儿柠檬汁挤出。2.当感觉到柠檬里面的果肉变软时,用刀的根部,在柠檬上切一个大约长 3 厘米,深约 1 厘米的口子。3.将吸管一侧剪成有尖头的斜口,这样方便插入柠檬中。4.把吸管插入柠檬中,用手挤压,柠檬汁就会从吸管中挤出了。5.最后用保鲜膜把切口包裹住,放入冰箱里冷藏,以后还可以随时使用。王永兰



本版选图:日尧

地方风味

苏帮名菜 松鼠桂鱼

文 / 徐永清

鳊鱼俗称桂鱼,也叫季花鱼。用鳊鱼烹制的菜肴很多,其中最为著名的,当属苏帮菜中的松鼠桂鱼。

咱曾在多地品评过松鼠桂鱼,印象最为深刻的是一次苏州之旅。在当地一家百年酒店用餐,压轴的大菜,便是松鼠桂鱼。按照常理,享用松鼠桂鱼,成菜是与菜卤是一同上桌的,服务员并要当着食客,现场演示,这样才有情趣。期待之际,只见服务员端起菜卤,朝着桂鱼淋入,动作快而均匀,就在菜卤与桂鱼亲密接触的一刹那,您能听到“松鼠”吱吱的叫声。这叫声虽不大,也极为短暂,电光石火一般,却是清晰的,真切的。

欣赏完松鼠美妙的浅吟低唱,一些垂涎的食客,便急不可耐地举箸。别忙,咋的?!此刻要饱眼福。打量菜肴,色泽通红,喜庆诱人,随着腾腾的热气,一股鱼香扑面而来。端详这“松鼠”,头小尾细,再看皮毛,茸毛纤细,长短均匀,颇有质感。黑色芝麻装点的眼,黑如点漆,其神态堪称憨态可掬,栩栩如生。用时下流行语来形容,还有点呆萌,赞叹之际,使人叹服大厨精湛之技艺饱眼福,还犹犹豫,赶紧直奔主题,俗话不是说“一热胜三鲜吗”?这鱼肉外脆里嫩,

就脆来说,不像锅巴的硬脆,也不像桃酥的酥脆,而是脆中带软,脆中带香,脆不费牙。就嫩来论,嫩而细腻,嫩而鲜美。回味之际,再蘸点菜卤,微甜微酸,提神开胃,真是锦上添花,恰到好处。就这菜卤的配料,堪称精美。其中既有虾仁,又有青豆,还有松仁,高档而低调。这配料既能找到自己的坐标,又不喧宾夺主,更能起到烘云托月的妙用。

说实话,正宗松鼠桂鱼的烹制,极费功夫。首先要选用 1.5 市斤左右的桂鱼,打理干净后,“松鼠”的头部,不用鱼头,仅用桂鱼下巴与胸部连接的一块三角形的鱼肉,还要连着胸鳍。再者胸鳍与尾鳍还要修剪一番,要的是与真实松鼠的体量般配,最起码差不离。这样才象形,才波俏。头尾制作好了,要将桂鱼剔骨,仅取与尾鳍相连的两片鱼肉,再打上花刀。其刀法宜精宜细,这样烹制后的“松鼠”,茸毛是参着的,毛茸茸的,才有质感,才能惟妙惟肖。其后要将打过花刀的鱼肉,放入调料稍稍腌制,再将鱼肉里里外外,昏昏晃晃,一点不落的拍满淀粉,此刻便可下油锅煎制了。待鱼头以及鱼肉鱼尾煎制完毕,装盘造型,紧接着将配料下锅烹制,此道佳肴便画上圆满的句号了。只待现场演示,期待喝彩了。

