



食神会

皮肚和皮冻

文 / 吴翼民

偶一日走过一家面馆，看到招牌上赫然写着“金陵大碗皮肚面”，不知皮肚为何物，遂好奇地进去一尝，品尝之下方知，所谓的皮肚就是俗称的油余肉皮经水发后爆炒做的浇头。这一碗面可谓面筋斗、汤鲜美，浇头更是味道不错，食之肥腴，不愧是南京特色。

南京把油余肉皮叫做皮肚，大概江淮一带都这么叫法，苏锡常以至上海都不这么称呼的，就直白地叫“油余肉皮”。油余肉皮是再寻常不过的食品，甚至不登大雅，然而不得不承认，这是一款最平民化却非常实惠美味的食品，并且临了年节时光，许多家庭都会自制或购置一些，与别的菜肴一起炒炒爆爆煊煊笃笃，在年夜饭的餐桌上也格外受欢迎呢。

记得老家就年年自制过油余肉皮的，——平时买来的肉切去肥瘦，余下条条块块的肉皮是不舍得丢弃的，就把它们积着晾着，晾得干透，到过年前，就把它用碱水洗

上一洗，再晾干，然后就下油锅余发，文火慢慢地余，不停地翻动，候其金黄起泡（不能焦糊）即可。在吃它之前，将其放入温水中浸泡个天把就“水发”成功了，此时的肉皮柔软多孔，切成块状或条状可以与别的荤素食材一起或炒菜或煲汤了，最好是放在暖锅里借助高汤和鸡鸭鱼肉之类的美味，善于借味吸味的油余肉皮便成了暖锅里的宠儿啦。苏北有名的“八大碗”头一道菜名唤“膘”，就是皮肚唱的主角。我有位苏北籍的朋友，最拿手的名菜就是“膘”，多次邀请我去品尝他这道名菜，我虽然没有尝过，但听他描形绘色的介绍便深信不疑。

如今自制油余肉皮的人家是不多了，平时买肉吃肉，经常随手就将肉皮一扔了事，要吃油余肉皮，市场上随处可购，我相信超市里的货色，农贸市场的不敢轻易购买，怕的是这油来路不明。

皮肚是道好菜，为人们所欢迎，殊不知同是肉皮制品，皮冻也十分受人青睐呢。试

问哪家包子店汤团店离得开皮冻？肉馅包子和汤团内的馅心有卤汁才过瘾。卤汁何来？就靠的皮冻。我偶尔也会自制皮冻的，很简单，将洗净锱清爽毛的肉皮焯烂，掺上生姜和料酒，放粉碎机里一打便成，贮冰箱里膏状冻着，在食用时取其一块冻膏，微波炉里化开，兑入肉馅可也，当然比例要适度，生姜和料酒是不可或缺的，否则会有“肉夹气”，馅心就变味啦。有一次我做生煎馒头皮冻兑多了些，小外孙就嚷嚷说汤汁太多，而且带有点“肉夹气”连肉也嚼不到了呢。可见做什么事把握一个“度”是多么重要。

今年冬至时节，我的亲家按惯例又去肉摊点加工灌制了不少香肠，于是多余下了好几斤肉皮。往年他们都是扔弃的，今年在我的劝说下决定“变废为宝”，亏他们老两口有耐心，耗老半天把肉皮上残留的猪毛全部镊个干净，然后就中规中矩熬成了皮冻，送我两大饭盒。我当然是欢迎的，储着，以备做汤团或生煎馒头之需也。

家庭菜谱

梭子蟹的多样吃法



【海蟹蒸蛋】

蟹洗干净切块，蟹钳略拍入沸水余烫捞出。蛋打散过滤掉杂质。余烫蟹水过滤到不烫手待用。将蛋液与余烫蟹的水按照1:2比例搅匀，倒入排好螃蟹的深碗中，用保鲜膜密封，放入蒸笼中，蒸约至熟即可。小碗倒入蒸鱼豉油和油，微波加热，倒入蛋中，并撒上葱花即可。

【咖喱蟹】

梭子蟹洗干净，打开个盖子，把里面的腮去除，用牙刷把腮下面的那块刷干净，沥干水分。把梭子蟹对半切开，在切口处沾上少许干淀粉待用。洋葱半个洗净切成小丁，烧热锅，放油，入梭子蟹翻炒至全部变成红色起锅净锅，放油，入洋葱、姜片、葱段和一个咖喱块翻炒出香味（如果太干可以加少许水一起翻炒），把蟹倒进锅，加黄酒翻炒片刻，加盐，鸡精，白糖调味，盖上锅盖煮一会儿，开盖，家里有椰奶我加了点进去，最后用湿淀粉勾个薄茨出锅。

【糯米梭子蟹】

将蟹清洗干净用盐水泡。葱洗净切细末待用，糯米淘净沥干水分，加入精盐、味精、料酒、葱末拌匀。糯米同沥干水分的蟹一起摆在盘内，最好铺垫上荷叶，也可撒些肉松。蒸锅用慢火煮熟取出，撒上小葱末即可。

【酱爆梭子蟹】

新鲜梭子蟹一切为二，取一半蟹块切面先沾面粉，放热油里煎透熟后盛出。甜面酱加大半碗水调匀，葱姜蒜末备好。锅里少油，先下入姜末炒焦，再下葱末和蒜末炒香，放入炸好的蟹，倒绍酒再倒进甜面酱汁。大火烧开后转中火，其间翻炒均匀。收汁时撒一点糖和盐调味即可。

【梭子蟹炒年糕】

年糕撕开泡在水里（不会粘一起）。梭子蟹洗干净，去腮和胃还有肠切块。年糕水里捞出沥水，烧热油锅放年糕煸炒至软身盛出。用炒年糕余油炒梭子蟹，放料酒、葱姜一起煸炒至蟹变色。把年糕倒进去一起翻炒，然后加少许水稍煮，至汤汁收干就可以加盐和鸡精出锅了。

【番茄梭子蟹豆腐煲】

将番茄洗净放入开水滚烫，捞出冷水下过凉即可去皮；梭子蟹洗净切块；番茄切滚刀块；豆腐切块。取少许生粉放入盘中，将切好蟹块逐个沾上生粉。锅中放略多的油烧热，放入蟹块翻炒几下盛出。锅中留底油，放入番茄煸炒至软烂出沙，加适量番茄酱一同翻炒几下，倒开水移至砂锅中，大火烧开后放入生姜片、葱、蟹块及豆腐一块煲片刻，加深海盐，鸡精，葱花即可。

【梭子蟹粥】

梭子蟹洗净后放花雕酒、姜末、葱花、盐腌制；虾干、黄鱼干泡一会儿，也用同样方法腌制。新上市的五常大米洗净后大火熬之前加入少许盐和油，熬开后转小火，到米粒炸开花后，直接将腌制的蟹和虾干放入粥里，小火熬片刻，再放入木耳和笋笋，三分钟后起锅即可品尝。

【梭子蟹糯米饭】

蟹洗净用特加饭黄酒、盐 and 老姜片腌制一小时。糯米饭蒸熟可偏干点。用黄酒泡软的瑶柱撕成细条，香菇切丁，和豌豆、小葱一起煸炒一会儿，倒入糯米饭中，加生抽、老抽、白糖拌匀。搬好的糯米饭装到容器中，把蟹放上面隔水蒸熟撒葱花即可。

陈言

药膳房

山楂银菊茶治肥胖症

山楂10克拍碎，加银花、菊花各10克煎水代茶饮，每日1剂。中老年人肥胖者，特别是患有高血压、高血脂的肥胖者最适宜饮用山楂银菊茶，无任何副作用。

白术枳实治便秘

白术20~30克，枳实10~15克。水煎3次后合并药液，分早、中、晚3次口服，每日1剂。5剂为1疗程。一般服药1~2个疗程可愈。

玉竹山楂降甘油三酯

玉竹200克，山楂200克。共研细末，每次服用20克，每日2~3次，温开水冲服。方中山楂含有黄酮甙等成分，具有扩张血管，增加冠状动脉血流量，降低血中胆固醇，降血脂等作用；玉竹有轻度强心作用，又能改善心肌缺血。故此方可用于冠心病、心绞痛及高甘油三酯症。

郭旭光



食门槛

腊肉的健康烹饪方法

文 / 隽秀

快过年了，许多人想吃腊肉，但腊肉的油脂和盐分含量都比较高，使得很多血脂高的人只能望“肉”兴叹。其实无论哪种食品，只要控制好摄入的量，就不会对健康产生太大的影响，我们可以在腊肉的烹调方法上做一些文章。

首先，吃腊肉时可以将腊肉先煮后蒸，让水分缓慢地渗入腊肉的组织中。这样做可以让干瘪的腊肉变得滋润起来，还可以去除腊肉上过多的盐分。

其次，吃腊肉的时候不要和油腻的食物一起搭配，这样不利于消化。可以多和蔬菜搭配，因为蔬菜中的维生素有助于消除腊肉中的亚硝酸盐，还起到抗氧化的作用。

最后，因为腊肉在制作时就已经用了大量的盐分，所以烹饪的时候最好不要放盐。如果有其他蔬菜一起搭配着炒腊肉，可以将腊肉多炒一会儿再放入蔬菜，这样也可以起到给蔬菜调味的作

地方风味

黏糜子

文 / 王忠范

我的老家在嫩江以西，那地方家家户户都喜欢种糜子。糜子是和黍同类的谷物。这里的糜子颗高、粒饱、成色好，很有名气，被称为黑土地上的黏黏的糜子。

不知道糜子是土著还是远客，但故乡祖祖辈辈一直在种。其实糜子是低产作物，可糜子加工出来的黄米乃至各种各样的黏食都好吃，还暖胃、抗饿。每每入冬，每一户人家都用黄米酿造黄酒，这可是故乡独有的特产。黄酒甜甜酸酸，好喝，且提神、养身，还能做“药引子”。因为糜子产量低，以前种得并不多，够自家吃用就行。这几年种得多了，加工成特色食品卖到城里去，是香饽饽，还挺值钱的。

糜子是绿色食品，不上化肥，不喷酒任何农药。开犁后，撒底肥，用点葫芦均匀播种，踩里、外格子，接着合垅，压石碾子。下过一场透雨，小苗就齐刷刷地拱土了。

立秋后，糜子最先成熟。这时家家集中人力，起早贪黑地开镰收割，晾晒三五日，便把黑里带紫的糜子壳统统磨掉，糜子就变成黄米了。新黄米下来，家家都要做几顿带饭豆的

黄米饭，干乎乎的，黏稠稠的，拌上白糖，吃得大人小孩沟满壕平，只觉得再香不过了。

刚进腊月，天一寒，各家各户就忙活起来。先是把黄米碾成面子，然后用大盆发好，接着蒸黏豆包、烙黏糕饼、做带馅的黏火烧、撒切糕、炸黏条……样样黄焦油亮亮的，绵软、黏稠、筋道，吃一口满嘴香甜。这些黏食品储放在仓房，用雪和冰块冻起来，想吃时抠出来一热就可以了。过了腊八，杀了年猪，就要酿制黄酒了。酿制黄酒，技术含量很高，不是谁都能做的。我家的黄酒由祖父一人酿制，他不让别人插手，说弄不好会走味的。他把淘好的黄米放进锅里煮熟，成粥状后，焖上半天一夜。打开泥缸，把黄米、少量开水和提前半年就做好的麴子按比例恰到好处地放进去，再加盖封严。这样发酵半个月到20天，适时开启，通风，过滤，黄酒就酿成了。春节吃团圆饭时，谁都要吃黏食品，象征一家人相亲相近、紧密和睦；喝黄酒，表示日子殷实、滋润、醇厚。父亲说，这一切都来自糜子，到什么时候咱都要种糜子。



本版选图：依非