

好吃周刊



新民晚报微信订阅

本报专刊部主编 | 总第 475 期 | 2016 年 12 月 22 日 星期四 总策划: 龚建星 责任编辑: 王 非 视觉设计: 叶建英

编辑邮箱: peil@xmwb.com.cn

食神会

炖一锅色香味俱佳的汪豆腐

汪豆腐是一味平民美食。香气扑鼻地盛进盆,端上桌,你一汤匙他一羹勺地舀出来,努起唇尖,略吹一吹,一吸溜,马上就进了嘴,入了喉,滑进了胃,滑溜溜的,感觉又香又美。吃上两勺,特别下饭,呼噜呼噜地多盛上一碗是肯定的,那种食物的满足感,真的让人感到受用。

关于汪豆腐的得名,美食作家汪曾祺在名篇《豆腐》中写过,“大概因为上面泛着一层油”,也就是油汪汪的意思。汪老笔下的汪豆腐,是用虾子酱油做佐料的,红烧,却与我们水乡大不相同,水乡人爱的汪豆腐,一般是清汤白白的,绝不会倒进酱油,要的就是那种清淡,首先是色彩上的淡。

汪豆腐的做法其实不难,上街买两块水豆腐,细细地横切,竖切,直至成小指甲盖那么大的豆腐丁,开水略烫一烫,去其豆腥。又剁姜末、葱花,最好还得有点猪肉渣,家里炼猪油留下的,那可是做汪豆腐的绝配。打火,倒油,姜末、葱花先入锅,刚煸出香味,即倒进豆腐丁,略炒一炒,又入油渣,加高汤。盖上锅盖,一锅好看的洁白、葱绿、姜黄、焦橙,在汤与火的热情帮助下,“咕嘟”、“咕嘟”让它们相互问候,彼此融合去。待锅内滚开时,勺上薄芡,撒点细盐,再焖一焖,眼看着汤汁



渐窄,鱼眼似地在那里冒泡,撒一把翠绿的蒜花,马上出锅,那滋味,肯定馋得你流口水。热气氤氲中,尝一尝,嗯,爽滑,鲜香,柔嫩,鲜美极了。只是别太急,可别烫着了——心急吃不得热豆腐啊,尤其是汪豆腐!

也有加了芋头丁或慈菇丁的,水乡的龙头芋曾走进央视纪录片《舌尖上的中国》,如今已是名噪天下。将龙头芋刮去表皮,“笃笃笃”剁成细丁,加了虾米,先入锅煨烂,再加入洁白的豆腐丁,烧开后,勾芡,撒入一小撮青嫩的香菜末,即可上桌。清清淡淡的,鲜美又粉糯,入口即化,滋润得很,能当菜,亦可当饭,好吃着呢。若是以慈菇丁做汪豆腐羹,则需加些五花肉切成的细丁,撒些水乡人爱吃的橙红虾子,添些肉香、鲜味与菜色,

文 / 朱秀坤



挑烹豇豆的学问

文 / 隼秀

豇豆的挑选

豇豆有优劣之分,我们在买豇豆前还要注意挑选。优质豇豆的长度较长,大小粗细比较均匀,感觉比较饱满,颜色较为透明和鲜艳,还带有光泽。而劣质豇豆的大小粗细不够均匀或者过细,表面颜色黯淡,表皮带有皱痕或者带有虫眼,内里无籽,看起来较为干瘪。

豇豆的保存

保存豇豆应该先将豇豆用盐水烫过,沥干水分然后放置于干净密封的容器内,或者放于保鲜袋里封装,然后放置于冰箱或者其它干燥通风、避免阳光直射的地方,因为豇豆如果放于潮湿的地方就会受潮,容易导致发霉或者虫蛀。所以为了避免变质和虫蛀,豇豆应该先用盐水烫过,才能锁住水分。豇豆买来后还是尽早食用比较好,可以保持新鲜的口感。

豇豆的烹饪

豇豆的营养很丰富,但要煮熟再吃,因为豇豆本身含有有毒物质,需要煮熟才能破坏。就算是要吃凉拌豇豆,也要先将豇豆用水煮熟后,沥干了水分,晾凉后才可以用来凉拌。烹饪豇豆之前要先将豆筋摘除,不然烹饪出来的豆角口感不佳,还不利于消化。吃豇豆要注意控制分量,否则容易引起腹胀。

越发的勾人眼球,馋得口水都快流出来了。

最让人食指大动的还得数蟹黄汪豆腐,水乡大闸蟹上市时最好。将张牙舞爪的大螃蟹蒸得彤红,剔出蟹黄、蟹肉、蟹油,加姜末、葱花,入锅炆好,以油滑透,烹料酒去腥,倒入雪白的豆腐,加清水烧开,马上就是一股诱人的蟹香。少不得还得勾芡,略收去汤汁。此时的豆腐丁已让蟹黄染成一片金红,油汪汪的。出锅时,倒些胡椒粉,再撒些青蒜花,那色彩更是养眼,迫不及待地舀一勺入口,一片蟹香拥裹着豆腐的清嫩,在蒜与姜的相助下,越发叫入味蕾绽放,只恨不能天天享受。还好,过了蟹季,冰箱里多存些猪油炼好的蟹油,化开来,照样可以炖一锅浓香滚烫的蟹黄汪豆腐,大快朵颐,过一把瘾。

家庭菜谱

本地新土豆妙吃

文 / 茅伯铭

小满麦收期间,沪上本地新土豆也上市。本地新土豆个虽不大,但吃口软糯,美味可口,可烹制成多种美味佳肴。

【土豆沙律】

新土豆洗净煮熟,去皮切丁;红肠切丁;鸡蛋煮熟去壳切丁;青豆煮熟。土豆丁、红肠丁、鸡蛋丁、青豆加盐、味精、色拉酱、少许芥末酱、柠檬汁拌匀装盘作冷盘。

【土豆双球】

土豆洗净,煮熟去皮捣成细泥,加盐、味精、少许白糖拌匀,分成两份,一份加入卡夫奇妙酱拌和,揉搓成球,放盘中,表面再裱上卡夫奇妙酱;另一份加芥末酱、少许白糖和柠檬汁拌匀,揉搓成球放盘中另一边,表面裱上芥末酱,用柠檬片和对半切开的草莓点缀。

【葱香肉碎土豆饼】

土豆去皮洗净切细丝,放入吉士粉(超市有售)干淀粉拌匀,放平底锅中用铁铲抹平压实,加油炸煎成两面金黄取出,用吸油纸吸去油,改刀成三角块放盘中。葱姜末入热油锅爆香,放入牛肉末小火炒散,加蚝油、鲜酱油、白糖、海鲜酱、白糖、黄酒、鲜汤、味精,勾芡炒匀,撒葱花,淋麻油,浇在土豆饼上即成。

【盐焗土豆条】

干淀粉、吉士粉以 3:1 的比例拌匀。土豆洗净去皮,切成 6 厘米长 1 厘米粗的条,滚上淀粉、吉士粉,入七成热油锅炸成金黄色捞出。黄油炒至溶化,放入青红甜椒粒和盐焗粉(超市有售),再放入炸好的土豆条炒匀,起锅装盘。

【金糕土豆球】

选大小形状相似的土豆洗净煮熟,去皮,整齐排放在盘中。将黄金糕(超市冷冻点心柜有真空包装出售)切成碎末,均匀撒在土豆球上,再撒少许精盐。黄油烧热溶化,浇淋在土豆球上即成。

【香妃小土豆】

选形状相似的本地小土豆洗净煮熟,剥去皮,加盐、味精、鸡蛋液拌匀,滚上干淀粉,入七成热油锅炸成金黄色捞出。锅中留余油,下洋葱末煸炒起香,下番茄酱,咖喱粉炒透,加牛奶、盐、白糖、鸡精、鲜汤烧滚,加柠檬汁,勾芡,放入炸好的土豆翻炒,使香妃汁紧包,淋熟油起锅装盘。

【五彩土豆丝】

土豆洗净切丝,撒干淀粉拌匀。水发香菇、熟火腿肉、胡萝卜、青椒、茭白分别切丝。土豆丝入热油锅炸熟捞出

沥净油。锅中留余油,下葱丝、姜丝爆香,放入菇丝、火腿丝、胡萝卜丝、青椒丝、茭白炒透,烹黄酒,加盐、白糖、味精调味,最后放入炸好的土豆丝,勾芡,炒匀,淋熟油起锅装盘。

【蜜汁土豆】

土豆洗净,煮熟去皮,捣成细泥。什锦果脯蜜饯切成碎末,放入土豆泥中拌匀。易拉罐剪去两头,成 6 厘米长的圆筒,放平盘中,塞入蜜饯土豆泥,揸实,成型后倒入盘中。冰糖加水烧融,煮稠,再加蜂蜜、糖桂花成蜜汁,浇在土豆泥上即成。

【地三鲜】

土豆洗净去皮切成滚刀块。茄子洗净切滚刀块。青椒去蒂和籽洗净,切菱形块。土豆块、茄子块入七成热油锅炸透,再放入青椒块炸软捞出沥净油。锅中留余油,下葱姜蒜末爆香,放入炸好的地三鲜,烹黄酒,加蚝油、老抽、白糖、鲜汤烧滚,下地三鲜,收稠卤汁,加味精,勾芡,淋熟油起锅装盘。

【刀豆烧土豆条】

刀豆撕去边筋一折二洗净,土豆洗净去皮切条。刀豆土豆一起入热油锅炸透捞出。锅中留底油,下姜末蒜泥爆香,放入刀豆和土豆条,烹黄酒,加蚝油、老抽、白糖、鲜汤烧滚,收稠卤汁,加味精,勾芡,淋熟油起锅装盘。

【土豆烧牛肉】

牛前腿肉洗净,焯水后再洗净入高压锅,加葱姜、黄酒、清水压酥,取出冷透切块。土豆洗净去皮切滚刀块,胡萝卜切块,洋葱切片,入热油锅煸炒起香,再放入土豆块和胡萝卜块煸透,下牛肉块,烹红葡萄酒,加蚝油、老抽、白糖,烧煮上色,加牛肉汤烧滚,焖熟,加胡椒粉、味精,勾芡,淋熟油起锅装盘。

【土豆牛尾汤】

牛尾刮洗净剥段,焯水后再洗净。洋葱切片,用黄油炒透起香,放入牛尾段炒透,加红葡萄酒、清水烧滚,移入煲内,小火焖 3 小时,再放入去皮切滚刀块的土豆和胡萝卜块,续煲半小时,加盐、胡椒粉、味精调味后原煲上桌。



本版选图: 木子