

家庭菜谱

早春芦笋味最佳

文 / 茅伯铭

【核桃仁拌芦笋】

芦笋嫩段洗净切斜段，入沸水焯熟捞出。红甜椒少许切菱形小片焯水，核桃仁用滚水浸泡去皮，入热油锅炸香，水发黑木耳洗净焯水。芦笋、红椒、木耳加盐、味精、麻油拌和装盘，撒核桃仁即成。



【X.O酱爆什锦芦笋】

芦笋嫩段洗净切斜段焯水，真空小包装兰州百合剥瓣洗净焯水，熟火腿切菱形小片，红黄绿甜椒切菱形小片，山药去皮洗净切菱形小片焯水。蒜泥入热油锅爆香，放入X.O酱炒香，放入所有原料，旺火爆炒，烹黄酒，加盐、白糖、味精炒匀，勾芡，淋麻油，起锅装盆。

【芦笋面筋牛柳煲】

芦笋嫩段洗净切段焯水，油面筋用滚水烫泡，牛里脊肉洗净切柳柳片，上蛋清浆，入五成热油锅滑油。锅中留余油，下葱段、姜片、蒜片煸香，放入芦笋、油面筋炒透，烹黄酒，加蚝油、老抽、白糖、鲜汤烧滚焖熟，下牛柳，加味精，勾芡，淋麻油，移入烧热的煲内再烧煮5分钟即成。

【鱼香芦笋跑蛋】

芦笋嫩段洗净焯水后切小段放入碗中，鸡蛋磕入碗中打散搅匀，放入热油锅中炒凝成块盛起。锅中再加油烧热，下葱姜蒜末、泡红辣椒末、剁细的郫县豆瓣辣酱炒透起香出红油，放入芦笋蛋块，炒匀，淋上汁芡（盐、味精、白糖、黄酒、生抽、米醋、鲜汤、水淀粉）炒匀，使鱼香汁紧包，淋红油、麻油，起锅装盆。

【芦笋烧干贝】

芦笋下端去皮洗净切小段，干贝加葱姜黄酒蒸酥，锅中放油烧热，下芦笋、青豆翻炒，再加入干贝，烹黄酒，加干贝蒸汁和鲜汤烧滚焖熟，加盐、味精，勾芡，淋麻油起锅装盆。

【芦笋山药炒凤尾虾】

芦笋嫩段洗净切斜段焯水，山药洗净刨皮切菱形片焯水，草虾剥壳留尾，从背部挑去沙肠，上蛋清浆，入热油锅焯炒后盛起。锅中留余油，下芦笋段、山药片炒透，烹黄酒，加少许鲜汤、盐、味精，放入凤尾虾，勾芡炒匀，淋熟油起锅装盆。

【芦笋熘肉片】

芦笋嫩段洗净斜刀切片焯水，猪里脊肉洗净切片上蛋清浆，水发黑木耳去蒂洗净，撕片，焯水。豆苗嫩尖洗净，肉片入热油锅滑油，锅中留余油，下芦笋片、木耳炒透，放入豆苗、肉片，烹黄酒，加盐、味精，勾芡，淋麻油，起锅装盆。

【芦笋玉米牛尾汤】

芦笋刨去下端硬皮洗净切段，牛尾刮洗干净，剁成段，焯水后再洗净，放入高压锅中，加葱姜、红酒、清水压酥。嫩甜玉米棒洗净切小段，番茄去皮切滚刀块。洋葱切块，入锅用黄油炒透起香，放入番茄酱煨透，放入牛尾和汤、玉米棒、番茄烧滚煮熟，加盐、白糖、胡椒粉、味精，用油面酱（面粉用黄油炒香）勾芡，撒香菜末，起锅盛入汤盆。

葱油萝卜

文 / 王鸣光

食神会

萝卜有好多种烧法：红烧萝卜、腌萝卜、萝卜糕、萝卜小排汤、萝卜焖牛腩。萝卜煲蟹等，但我在家里只烧一种：葱油萝卜，萝卜切丝，放油煸炒，稍煮，然后放点盐，撒点葱花，简简单单。

菜场里的萝卜品种很丰富，大概南北汇聚于此了，外形有长的、圆的、扁圆的、卵圆的、纺锤的、圆锥的；颜色有红的、青的、白的、紫的等。我买的是白的长圆形的一种。葱油萝卜烧法简单，对食材要求却颇高，我总是在菜场里兜兜转转、精挑细选，有的白萝卜猛一看，白皙，光洁，顶端还留着几根翠绿的枝叶。但仔细一看，仿佛是涂了一层增白粉霜，且还有些凹下去的坑坑洼洼，枝叶虽然还绿的，神态分明萎靡。我要挑的是一种自然的白，阳光下闪动着一种紧致、莹润的光泽。看中了，还要拿起来掂一掂，有的会有一种轻飘飘、仿佛轻骨头般的手感，说明已是空心萝卜。有的掂上去有沉甸甸，说明不仅外貌可人，而且内秀，“心里美”，这样的白萝卜，才能当得起烧葱油萝卜。然后买葱，挑一种小巧的、叶紧凑而挺直、色绿而饱满、如美人纤纤十指般的小葱。葱油萝卜，除了萝卜，便是葱，也是马虎不得——葱不仅添香，还添色，若是一味的白，未免单调了些——两者



和谐，才算琴瑟合鸣。

萝卜去皮，然后切丝，要切得一根根粗细均匀，煸炒后煮一会儿。这“一会儿”若太长，萝卜丝则软绵；太短，则还有些硬脆。火候正当的话，烧出来的萝卜丝，根根体态匀称完整，具有萝卜的脆、酥、嫩、细、甜的本味，口感甚是丰富美妙。

为了盛葱油萝卜，我还舍弃家里一叠描金重彩、花花绿绿的盆子，特地买了一只纯白的。买的时候还以为单色，价格便会便宜，不料挺贵。瓷盆通体毫无瑕疵，莹润光洁，轻而薄，材质却紧密，敲一下，清亮如馨，余音袅袅。于是也知道了瓷器并不以装饰繁简定贵贱，正如萝卜的美味，不必靠其他调料或者食材来相帮。将洁白的萝卜丝盛进洁白的盆子里，眼前就像是一小堆白雪，或是一大块白玉，连上面点点的葱花，也变得分外的碧绿。我只有在葱油萝卜上，才看到如此清新盎然的葱花呢。

菜篮子

怎样挑选莴笋

文 / 百名

挑选莴笋时应注意以下四点：

一、莴笋短粗条顺，不弯曲，大小整齐；
二、皮薄，质脆，水分充足，笋条

不萎蔫，不空心，表面无锈色；

三、不带黄叶，烂叶，不老，不抽薹；
四、整修洁净，基部不带毛根，上部叶片不超过五六片，全株不带泥土。

煮妇经

葱姜的冷冻储存

“调味四君子”：葱、姜、蒜、椒，其中葱姜如何长期储存，是个棘手的难题。香葱的含水量较高，即使放在冰箱冷藏室里，也放不了多久，怎么办呢？告诉你一个可以长期储存葱姜的好方法，那就是冷冻储存。

将香葱去根洗净晾干后切成葱粒，放在保鲜袋中，再放入冰箱的冷冻室里，可以储存几个月不变质。鲜姜也是如此，切成姜丝或姜片姜块，放在保鲜袋中，再放入冷冻室里储存。这里要提醒的就是，在烹饪时，应将从冰箱冷冻室里取出的葱姜直接使用，不必等它融化，那样反而不好。

文 / 刘民放

时令菜

香椿鱼

文 / 张展

香椿，是一种长在树上的蔬菜，民间有谚语称“三月八，吃椿芽”。每当母亲采摘下树梢上紫红翠绿的香椿芽，我就知道有好吃的了。

挑选出鲜嫩、短小的香椿芽，母亲把它们放在清水里洗净，随后烧开一锅滚水，把这些洗好的香椿芽放到里面焯烫，大概一分钟后捞出控去水分。在一个碗中加入少量面粉后再打入一个鸡蛋，添加少量清水搅打成粘稠的面糊。随后把已经焯烫控干水分的香椿芽逐个放进面糊中，等待锅内的油温上来，便用

筷子夹起一根根已经挂上面糊的香椿芽放入锅中炸制，等待面糊微黄变色，就可以捞出来了。在散发着香气的香椿鱼上薄薄撒上一层椒盐，放入嘴中大口咀嚼，香椿的香味伴着酥脆在口腔中弥漫开来。

又到老家院子里一棵香椿树发芽的季节了，母亲打来电话，问我回家的日子。听着电话那边母亲的话，即便没有吃到香椿鱼，那种味道、那种情怀也伴随着她的唠叨、她的嘱托穿越到我的面前。



地方风味

山野鸡燉猴头蘑

文 / 王忠范

莽莽苍苍的大兴安岭以东，大大小小的城镇都有一道谁都知晓的地方名菜，那就是新鲜又充满山野味道的鸡燉猴头蘑。

产自大兴安岭的猴头蘑，是一种食用菌，稀少、奇异、多味，且美丽好看好吃，真可谓山野珍馐。猴头蘑在柞树林里成双对生，在这棵上发现一只后，再到十几米以外的前方寻找，准能捉到另一只，好像有雄有雌，特有趣。猴头蘑一般都是每只二、三两重，圆圆胖胖，肥肥实实，身上长满绒绒嘟嘟的羽刺针毛，上头紫红紫红，下面呈乳黄色。形色极像猴头，所以叫猴头蘑。

鸡燉猴头蘑的做法并不那么简单，猴头蘑必须先用淘米水先浸泡上半天，膨胀后，显出肥实鲜嫩之状，再切成块，拿开水轻焯一遍。接着用漏勺沥净水，放入酱油、精盐、味精、料酒和葱、姜、蒜，放在一旁腌制。这时候将新宰杀的小鸡连骨带肉均匀地

剁成一个个块，连同鸡头、鸡爪、鸡肝、鸡翅膀等全鸡倒进锅里，用植物油反复煸炒。鸡肉变色时添汤，放各种佐料，用硬火烧一个开后，再把猴头蘑放进热锅。这当口要讲究火候，先急火，后慢火，连烧两个开，接下来温火慢炖半个小时，这鸡炖猴头蘑就出锅了。这鸡炖猴头蘑醇厚浓香，柔嫩鲜亮，不软不硬有嚼头，充满山野灵气让人品不够。厨师来给

我们敬酒时，还唱了一首老民谣：大兴安岭的特产多，最美就是猴头蘑，大自然里生长经风雨，全靠好山好水好景色……



本版选图：依菲