



私房菜

两道春季海鱼新吃

第一道:吃不够——豉焖小黄花
原料:20 厘米长的小黄花鱼 20 条
配料:葱、姜、蒜
调料:蒸鱼豉油、黑胡椒粉、花椒油、料酒、盐、糖、醋、面粉、食用油

烹制方法: 小黄花鱼去内脏、鱼鳞,收拾干净后,沥除水分。葱切成 3 厘米的长段,生姜、大蒜切片后备用。用料酒、盐、少许糖,均匀地抹遍小鱼的全身,腌渍 10 至 15 分钟。锅内放入适量的食用油,待油温 6 成热时,将小鱼全身充分裹沾干面粉后,逐一入油锅。用中火将小鱼煎至两面金黄后出锅。将全部煎好的小鱼重新入锅,依次加入料酒、葱段、姜片、蒜片、黑胡椒粉、花椒油、醋,再将蒸鱼豉油均匀地淋在鱼身上,加入适量的开水,盖上锅盖,小火焖 7 至 10 分钟后,即可出锅装盘。

第二道:美哉香哉——鳕鱼酿肉卷
原料:鳕鱼 500 克、猪肉糜 250 克、胡萝卜片

调料:葱、姜、蒜、盐、糖、料酒、黑胡椒粉、蒸鱼豉油、干淀粉、橄榄油等

烹制方法: 将肉糜用以上调料充分搅匀,腌渍入味。鳕鱼清洗干净,切成 1 寸左右的小段后,用刀尖将鱼肉中间的一个主鱼骨剔出,此时鳕鱼段中间出现一个圆洞。将肉糜塞进鳕鱼段中间的圆洞内,抹平。煎锅内放入橄榄油(用橄榄油是为了保持鳕鱼的低脂肪特点,其他的油也可),待油温六分热时,鳕鱼段两头分别均匀地沾上干淀粉后,如锅煎至两面金黄色后出锅备用。将煎好的鳕鱼段再次入锅,加入葱、姜、蒜、料酒、豉油、黑胡椒粉等调料和适量的开水,用中火炖 20 分钟即可。

此时,鳕鱼酿肉卷出锅了,装盘时,我又用胡萝卜片围了一个边,提高一下“靓度”。
文 / 榕杨



【黄瓜拌虾片】

将对虾脱皮,入开水锅里煮熟捞出晾冷;把黄瓜洗净切圆片;青蒜苗、青菜叶拣洗净切段。将冷虾推切成片。再行装盘和调味。先用青菜叶铺底,接着将虾片摆成花样,上层将黄瓜片、青蒜苗摆上,撒上水木耳,倒入酱油、香油、陈醋,此菜鲜艳美观,清香利口。



圆台面

面包

文 / 桑胜月

那天去朋友家做客,拎回半个主人热情相赠的自制面包。一闻一个香,一嚼一个甜,简直就像从面包店里买的。朋友自制的香与甜,诱惑不可遏止:阿拉也买一个面包机!从此让厨房面包飘香!

心动带来的是行动,马上让孩子网购。网上店铺老板秒杀赚钱只争朝夕,上午下的单,下午黄灿灿的一台面包机就安坐在我家厨房的料理台上了,它静静地傲视着我:新主人,你知道怎样让我为你效劳吗?

还真的不会。咱多少识点字,先将说明书翻来覆去地看个遍,又致电赠我面包的朋友,让她遥控授业解惑。家里是万事俱备,只欠东风呢——缺最关键的面包粉!那么明天买齐了再做吧。不行,人啊人,特别是我,兴头一起,断难放下。没面包粉,让普通面粉粉墨登场。发与不发,不在乎啦,求个操作流程的熟练。正好比是,只问耕耘,不计收获啦。嗨,还别说,许是我的执拗,我的热忱感动了面包机,它诞生出来的半发面包上端黄,下端褐,不算丑婆娘;掰一块,咬一口,甜甜的,是个面包味。唯一不行的是内里有空洞,有结块。不得不服气,普通面粉难担发酵面包的重任啊!然而,我们依然快活,知道了流程,击掌欢呼:面包会有!

第二天,大女儿搞到了进口高筋粉(面包粉)。我用请吃韭菜饼贿赂我的朋友前来做师傅。朋友到底是朋友:啥话呢,不给吃的也会来!你等着。

朋友夫妇加我,将小小的厨房挤了个满。面包桶从机

厨房提示

春季三种食物最易中毒

冬季腌制的酸菜、咸菜。随着春季气温的升高,酸菜和咸菜中的亚硝酸盐含量会增加,一次性食用过多或颜色过深、已变黏的酸菜或咸菜,容易引起亚硝酸盐中毒。

冷冻海产品。春季是海产品的产出淡季,如冷冻海产品存放时间过长或存放不当,就容易腐败变质,所含的蛋白质

就分解,并且产生胺类、可溶性毒蛋白、吲哚、恶臭素等有毒害的物质。而且这些有毒害的物质,加热煮、熬并不能彻底破坏其毒性。

有毒山野菜。随着天气转暖,各种山野菜陆续生长。如果采食有毒植物或者加工不当的山野菜,容易引起中毒,严重的将危及生命。
文 / 连淑兰

家庭菜谱

别致凉菜

文 / 陈言

【三丝芹菜】

将芹菜去叶削根洗净,放入开水锅中,见水再开时捞起,沥水后切段,加精盐拌匀装盘。将冬菇、笋、香干切成细丝,放开水锅中烫一下捞起,沥水后撒在芹菜上,再加入姜末、白糖、精盐拌匀,浇上芝麻油即成色泽调和,脆嫩鲜香的凉菜。

【海带拌粉丝】

将海带洗净切细丝,入开水余透捞出;水粉丝推切段,青菜叶洗净刀切细丝。把三种菜料和入调盆内,然后将酱油、醋、精盐、味精、姜末、葱花、蒜泥、香油依次调入,搅拌均匀,装盘上桌。此菜丝长味香,色彩喜人。

【蟹肉黄瓜土豆泥】

黄瓜、蟹肉切丁;土豆连皮煮熟;浸入冷水中冷却;去皮切丁;所有材料放入有盖的大号保鲜盒密封,进冰箱冷藏 2 小时备用;上桌前加入调料,再盖上盖子摇动拌匀;取出装盘,小番茄对切装饰即可。

【毛豆拌杂菇】

蘑菇撕小块用清水煮熟(加点盐),过水冰镇,将香油、醋、盐、葱花、姜末、蒜泥、芝麻混合在一起备用;锅内放油,将花椒、辣椒面爆香,然后过滤掉渣子,将热油倒入混合好的调料中,将煮好的蘑菇和毛豆放在调料中拌匀即可。

【牛奶草莓布丁】

用温水泡开小西米再捞出进沸水煮到完全透明;再入牛奶、白糖、鱼胶粉一起拌均匀,分装入杯中冷藏至凝固;草莓压成泥,加入打发好的淡奶油,拌成草莓慕斯状;把草莓泥倒入牛奶西米冻之上,一杯香甜美味的牛奶草莓布丁就做好了。

【红烧肉末花椰菜】

花菜切开,在淡盐水中浸泡半个钟点以上,以彻底去除内中残余的农药。取出,沥干水分。油锅烧热,倒入蒜蓉,爆香;倒入花椰菜,以及炒香的肉末,一起翻炒均匀。花菜可能比较难全部炒透炒熟,所以最好在炒的时候加入少许高汤(约半



地方风味

宁波臭冬瓜

文 / 翁俊安

冬瓜,虽是家常菜品,然做法却各有千秋、味不尽同。臭冬瓜,味道臭香奇特,甬菜一绝。其欲臭还香之味,连火宫殿臭豆腐都要甘拜下风。浙东人对臭味菜自古就擅长制作:绍兴臭豆腐、上虞臭千张、宁波臭冬瓜等,皆“臭”名远扬海内外,可谓中华饮食文化一朵奇葩。

臭冬瓜乃宁波地区有名的家常“咸下饭”菜品之一,民间手艺,将冬瓜臭绝了!香港船王包玉刚早年回乡省亲,专门要品这味菜,可见这家乡味道宛如“莼鲈之思”。集鲜、香、臭于一体的臭冬瓜,可谓是宁波民间菜灵魂之一,其最大特点就是柔嫩中夹杂着一缕清爽爽、香酥酥的臭,溶于舌尖,浸润丹田,有种奇妙莫测味觉感觉,像乘云驾雾飘然若仙,虚虚无无分不清是臭还香。

臭冬瓜风味独特,奇香奇臭,健脾开胃,老少皆宜,多年来,宁波人一直念味不忘,钟爱有加。制作臭冬瓜亦简单,用本地产大冬瓜,切成十厘米左右方形大块,留皮去瓢后洗净,放入沸水锅中焖软,捞出凉透,放入荸荠色小口圆肚瓦甬中,一层冬瓜一层盐,一层一层在瓦甬中码好后,倒入少许臭卤,再密封起来放阴凉处,臭卤中的乳酸菌让冬瓜自行发酵腐烂,只需半月,臭冬瓜就可食用。取出的冬瓜软烂,臭气肆意,初闻,那味道确实不敢让人恭维,可一旦经过清水浸洗,佐入蒜籽、辣椒、葱白等料蒸煮后,却味重爽口、臭香无比。夏吃,有解暑、凉血、开胃功效;冬食,有驱燥、通气、提味作用。周作人曾赞说,“名臭而实香,没富贵气味;滋味悠长,独一无二。”

有关臭冬瓜来历,据说以前浙东渔民远海捕鱼,一个来回就得数月甚至大半年。出海前,船上要贮存足量蔬菜,冬瓜价廉且易储存,装在坛坛罐罐里,时间一长,发酵变臭在所难免;勤俭的渔民舍不得丢弃,于是佐点盐料蒜泥香油来祛除臭味;无意间,发现此物竟然臭中蕴香,出奇的好吃,后经过多代人改良,便有了当今的举世无双的“宁波臭冬瓜”。



碗)在锅里,煮一煮,当高汤煮干的时候,菜也就熟了。出锅前加适量食盐,调味,再撒上少许香葱末,一道香气四溢的红烧肉末花椰菜就做好了。

【洋葱木耳拌花肉】

黑木耳用凉水泡发后洗净,分成小朵入开水中焯再捞出沥干水分;锅烧热抹层薄油,下入切片的花肉中火煎;至双面金黄,取出晾凉;洋葱切丝,香菜切段;把盐、糖、米醋、味精和香油用凉开水稀释,做成碗汁;所有的原料混合,浇上兑好的碗汁拌匀即可。

【凉拌青瓜黑木耳】

青瓜洗净用刀背拍碎,黑木耳泡发开去根,蒜拍成小碎末;木耳在沸水中煮熟,捞出过凉开水沥干;把黑木耳、青瓜、蒜末倒入一大盆,放辣椒面、蚝油、土鸡精、黑胡椒粉、花椒、陈醋、生抽一同拌匀入味;装小盘,淋上麻油即可开吃。