

食神会

每年农历五六月的人梅时节,妈妈和大娘大婶们都会做豆豉,“好豆做好酱”,家乡产量不高、口感最好的“七月半”黄豆自然是制豆豉的首选。

泡好的黄豆煮熟后,她们起锅趁热加入面粉拌均匀,再装进大木盆内,放置阴暗潮湿的地方,数天后就会发酵生霉;待到晴好天气就把长毛的豆子或麦子倒进竹匾里,置于阳光下暴晒十个左右的艳阳日,再到石磨上碾成粉状物;把适量的食盐加入到沸水中,待水冷却后加进盛放豆粉或麦粉的缸内,以淹没粉状物并超出两寸左右为准,接下来的事情就只要交给阳光了。

农家一般置于园内高高的平台上,任其日夜暴露在户外;日承阳光之美艳,夜受月露之滋养,只需在刮风下雨的日子搬进屋内即可。晾晒一个月左右的时间,就会发现其米黄色的浆粉,已变成暗红色的豆豉酱了;从大敞口的缸内取出其酱,分装到小口坛子里,最后加入熟菜油和黄酒封口,这样无论存放多久都不会变质。食用的时候,需要加一些切碎的姜片、红辣椒、洋葱、蒜子之类,一起炖熟食之,这是最简单的食法;若是能再加入一些小河虾、肉丁、小银鱼,那么味道就更鲜美香浓了。听外婆说,受过月光和夜露的豆豉酱味道才会鲜美无比,如今想来真是有道理。

妈妈用豆豉炒鸡蛋,咸淡相宜,酱红

文 / 周建道

私房菜

香菇素肉

文 / 海清

香菇是四季可食的美味佳肴,一向有“素中之肉”的美誉。近日,笔者与几位哥们儿到同事小王家中玩,热情好客且精于厨艺的小王用香菇做了一盘素肉来招待我们。这种“香菇素肉”被小王称为“孝心菜”,因为他十几年如一日,只要母亲来家里做客,一定会为她老人家烧制这一道听上去是荤菜其实却是素菜的美味。

小王的母亲是一位素食主义者,“看着母亲一直吃素,吃的东西比较单一,我就想做一点新花样的菜给她老人家换换口味。”小王说。于是,他利用业余时间翻阅了大量烹饪书籍、经典食谱,再加上自己的创意,在进行多次实践操作后,一道“香菇素肉”就新鲜出锅了。

“做这道菜,原料很简单,重要的是心。”小王说,“烹饪过程其实也是一个表示孝心的过程。”从菜的用料上说,全都是蔬菜和豆制品,即豌豆、香菇、玉米、鲜蘑菇、豆腐,但烹饪的人只要有一颗“重视家人感受”的心,就能把素菜做出荤菜的味道。这道菜的具体操作过程是:先把豌豆、玉米和蘑菇放在搅肉机里搅碎,然后拌到豆腐里,放上调料。同时,选择一些形状比较规则的香菇,去柄蒂,再把拌好的原料塞到香菇帽里,一个个放到油锅里炸,炸成金黄色后,把香菇帽捞起,加少量水,用小火炖上半个小时,“这样,香菇的香味都渗进去了,香菇也变得很酥了。”小王说,“最后,只要把香菇帽一个个朝上摆到盘里就可以了。”

“老人年纪大了,要特别注意食物的消化问题,这道菜的原料都打碎成泥状了,所以很适合老年人吃。”小王说。现在,母亲每次来家里,他都会给母亲做这一道菜,母亲吃得也很开心。虽然这只是一盘不起眼的素菜,可里面却饱含着小王的一份孝心。是的,生活中的真爱往往不需要刻意表达,有时一个细微的动作就可以尽情流露了,正如小王所说的那样:“要做一道色香味俱全的好菜,不一定需要鱼肉,豆腐也能做出肉味道。”

地方风味

鱼肉粽

端午吃粽子是我国的传统习俗。粽子花样很多,上海地区都包大肉粽、赤豆粽、豆沙粽、枣子粽、豆瓣粽,还有一种什么都不放的碱水粽。但很少有人说起鱼肉粽。前年,我在浙江舟山过端午,那儿海边地区的渔民用糯米和海鱼肉包成的粽子招待我。

它的制作方法是:将新鲜的海鱼洗净去鳞片(一般选用一斤以上的鲈鱼、鲢鱼、黄鱼等肉肥嫩,肉体不带细刺且不腥的鱼为好),然后用刀把鱼身两面的肉割下,放上生姜、葱或蒜苗后搅碎,再把事先处理好的糯米和剁碎的鱼肉以及油、盐、酱油、醋一起搅拌均匀(一般按2斤糯米一斤鱼肉的

比例搅拌),包成粽子后下锅煮透烧熟,即可食用。

鱼肉粽鲜香可口、别具一格,且富营养,实在是端午佳节一种独特的风味食品。文 / 李德复

煮妇经

剥虾最好先急冻

剥取虾仁,想完整美观,不会因为粘壳而令虾肉撕破,最好放入冰箱的冰格内急冻约2小时,使虾肉收缩,再取出剥壳,这样虾仁便离壳,不会粘壳的。至于龙虾起肉的方法,是先将龙虾头同龙虾尾分开,用刀在肚的位置落刀(即软壳的一面),割开两边,然后以拇指将虾肉顶出。

文 / 胡万里

圆台面

粽子飘香

文 / 乔兆军

在粽子上三缠两绕,收紧打结,一个憨实可爱的粽子就做成了。

母亲把粽子放入锅里,加冷水,让水没过粽子,开始煮粽子。煮粽子要耐得住性子,一定要把米熬烂了,馅熬化了才算是大功告成。母亲先烧猛火把水煮开之后,灶里只放进三片木柴,保持着稳定的火势,慢慢地熬煮,直至粽香四溢。

年年吃着母亲的粽子,年年享受着母亲的温情,年年也祝愿着母亲能健康平安。

家庭菜谱

【马齿苋饺子】

马齿苋、干黑木耳、干香菇、干黄花。高筋面粉(或饺子粉)、小米面、荞麦面(高筋粉和杂粮粉的比例为5:1)。将面粉混合好,倒入清水,揉成软硬适中的面团,表面盖上潮湿的布,放置一会。将马齿苋洗净,放入沸水中焯烫一下捞出,挤干水分。再将马齿苋切碎。干木耳、干香菇、干黄花分别用水泡发后,挤干水分,切碎。四种馅料混合,加入盐、香油、一点点酱油搅拌均匀。饧好的面团揉匀,切成小剂子,擀皮,包饺子即可。煮饺子,锅中水开后,在锅里加一点盐,下饺子,锅中水再次开后,加入一小碗水,再一次煮开就可以了,素馅饺子很好熟。

【腌马齿苋】

干马齿苋、辣椒、食用盐。瓦缸坛子腌菜是采用干腌制作方法。也就是放入瓦缸坛子里密封任其发酵而成。有一种独特的浓郁香味,但是第一次接触的朋友,有很喜欢这种味道的,但也有不喜欢这种味道的,说感觉像腐腐的气味,是一种坏了的气味(瓦缸坛子腌菜是曾经在生活水平相对落后的年代,为了延长蔬菜的贮藏及食用期来弥补粮食的不足而产生。在常温状态下,瓦缸坛子腌菜是可以存放1年不会变坏)。

【凉拌马齿苋】

马齿苋开水中焯水捞出过凉待用,马齿苋切成小朵放在玻璃碗中,香葱末、蒜末、辣椒圈、加盐、香油、鸡精、醋调成汁,放在碗中与马齿苋拌匀即可装盘。

【蒜泥马齿苋】

将大蒜去皮捣成泥状待用。将马齿苋洗净,在开水中氽一下,捞出,沥干水分,捣烂。将蒜泥、马齿苋泥、白糖三者拌匀,即可食用。

【马齿苋拌鸡丝】



将马齿苋、枸杞、鸡肉丝分别以滚水余烫至熟后,立即捞起泡于冰水中冷却,再捞起沥干,与黑芝麻、盐、香油拌匀即可。

【炒马齿苋】

将马齿苋根部和老叶摘去洗净,切成3厘米长的段,入沸水锅中焯水后捞出,沥干水分;蒜子、姜均切末。锅置旺火上,放入色拉油,烧至六成热,下姜、蒜末煸香,再放入马齿苋,加精盐、味精翻炒均匀,淋香油,出锅装盘即可。

【马齿苋绿豆薏仁汤】

马齿苋、薏仁及绿豆洗净后,用清水浸泡隔夜;薏仁加水放入锅内,用大火煮沸后,改用小火煮半小时,再放入绿豆煮至熟烂;最后加入马齿苋和少许冰糖调味即可。

【马齿苋肉丝汤】

猪瘦肉洗净,切丝,用酱油、淀粉腌渍;马齿苋择洗干净,掐断;大蒜洗净捣成茸;锅内放油,烧热,爆香大蒜茸,加适量清水,下马齿苋煮至六成熟;加肉丝煮熟,用精盐调味即可。味道独特,咸鲜味美。最好先把肉丝放入沸水中余熟,再放入汤内,这样汤汁会更清爽。张继东