

圆台面

酸梅汤煮夏

文 / 卢素玉

前些天我去北京旅游,在逛琉璃厂时忽然想起那里的酸梅汤,这家老字号的酸梅汤曾出现在诸多文学大家的笔端纸上,可遗憾的是当时天色已晚,我转了半天都没有找到,只好在另一家店里买了一碗酸梅汤喝。刚喝一口我就想吐出来,这哪里是酸梅汤,分明是焦糖、糖精、醋酸的混合物嘛!

我读小学时可口可乐、百事可乐还没有进入中国,冰激凌也是稀罕物,那时的酸梅汤便是大家的“可乐”。

那年夏天,我们学校旁新开了一家冷饮店,店面非常小,一台冰柜靠在墙角,依稀记得是“白雪”牌。店主是个老伯,他做的酸梅汤酸甜可口,幽香四溢,一碗下肚,暑气全消。冰镇酸梅汤五角钱一碗,我常来喝,每次老伯总是给我盛上满满一碗,如果我意犹未尽,老伯还会给我续上半碗却从不多收钱。

我问老伯为什么他做的酸梅汤味道比别家的好,老伯告诉我,他家住在市郊,每年秋天他都要去山上采摘野生乌梅,乌梅摘回来后洗干净,然后用线绳穿起来晒干,等到来年夏天,老伯把乌梅取出来,找一口大锅,将干乌梅和新鲜山楂放进去,沸水煮十分钟后再用小火熬,同时加入桂花、冰糖,大约一个



小时后再取一个大瓦罐,上面放上一层纱窗网,将乌梅、山楂的果皮和果核过滤开,过滤好的酸梅膏冷却后,再用凉白开水稀释成酸梅汤分装进玻璃瓶中放到冰柜里冰镇上。老伯做的酸梅汤没放糖精之类的添加剂,味道当然地道。

今年入夏以来我一直食欲不振、咳嗽痰多,吃了药也不见好。忽然想起《白蛇传》里有“乌梅辟疫”的故事,在炎炎夏日喝上一碗酸梅汤岂不快哉?其实自己熬制酸梅汤并不复杂,我买来乌梅、山楂、冰糖、桂花,按报纸上的介绍如法炮制,酸甜爽口的酸梅汤竟被我一次就做成了。一连喝了一周酸梅汤,我食欲大振,咳嗽也不知不觉好了。难怪中医说酸梅汤有“消暑送凉、痰止咳、行气散淤、除烦安神、生津止渴”之功效,看来此言不虚啊!

药膳房

催乳汤菜谱

【通草猪蹄汤】

猪蹄2只,通草15克。两物加水1500毫升,煮至熟烂,吃猪蹄肉筋并喝汤。治产妇乳滞型少乳、无乳。猪蹄富含蛋白质、脂肪,有补血活血作用。通草有利水、通乳、消痛散肿的功能。

【通草鲫鱼汤】

将鲫鱼去鳞、鳃、内脏,洗净;黑豆芽洗净。锅置火上,加入适量清水、放入鱼,用文火炖煮15分钟后,加入豆芽、通草、精盐,等鱼熟汤成后,去豆芽、通草,即可食鱼饮汤。此汤鲜美,鱼嫩,清口。

【猪骨通草汤】

猪骨(腔骨、排骨、腿骨皆宜)500克,通草6克,加水1000毫升,熬1~2小时,熬成猪骨汤约1小碗,加入少许酱油,一次喝完,每日喝一次,连服3~5天。猪骨有补气血、生乳作用,对产妇有通乳汁、补身体、促康复的功效。

【丝瓜仁鲢鱼汤】

丝瓜仁50克,鲜鲢鱼500克,共同熬汤。熟后吃鱼喝汤。吃时可放些酱油,不放盐,一次吃完。口服1次。连服3天。丝瓜仁有行血、催乳功效,鲢鱼有和中补虚、温中理气的作用。喝汤对产后血瘀者还有一定的治疗作用。

【木瓜鱼尾汤】

木瓜去核、去皮、切块。起油锅,放入姜片,煎香鳊鱼尾。木瓜放入煲内,用8碗水煲滚,再舀起2碗滚水倒入锅中,与已煎香的鱼尾同煮片刻,再将鱼尾连汤倒回煲内,用文火煲1小时,下盐调味,即可饮用。

【当归鲤鱼汤】

当归15克,白芷15克,北芪15克,枸杞10克,大枣5枚,鲤鱼1条(约600克)。将当归、白芷、北芪、枸杞洗净,大枣去核,鲤鱼杀后去肠杂,加清水适量,煮至鲤鱼熟,入盐、味精调味,饮汤吃鲤鱼肉。隔天1料。可调养气血、丰满乳房,用于少女乳房发育不全,或促进乳房健美。

【猪蹄黄花菜汤】

猪蹄去毛刮干净,剁成块。黄花菜水发去硬根切成段;干黄豆水发。猪蹄、黄花菜、黄豆、花生米同煮。有健脑益智,补气血,催乳作用。



【原味时蔬汤】

选黄豆芽、西兰花、菜椒(青椒、黄椒、红椒均可)、紫甘蓝、丝瓜、毛豆、西葫芦、西芹,每次选择4种以上即可。把各种蔬菜放入锅内,加入适量清水,煮烂后取汤水饮用。

【花生莲藕汤】

将莲藕洗净,切成小块;花生、红枣(去核)洗净。把全部用料一起放入砂锅内,加清水适量,武火煮沸后,文火煮3小时。加入适量调料即可。

【乌贼蔬菜汤】

乌贼洗净取内脏,肉切块备用。蔬菜(时令新鲜蔬菜)洗净,分别切块备用。甜菜块,放入料理机,打成均匀的泥状备用。锅中加入橄榄油,加入姜片,乌贼翻炒均匀。加甜菜泥、元葱,大火炒2分钟,加入适量清水,烧开。转文火煮10分钟,最后加盐、胡椒粉调味即可。

【猪排炖黄芽菜汤】

将肋排切成段放入沸水中焯水后,净水洗净放入炒锅或煲内,放净水,入料酒、葱结、姜块,用旺火烧沸,改小火炖1小时,投入黄芽菜,用旺火煮沸,改小火熬片刻,放入适量盐、味精,拣出葱、姜即可。食用以喝汤为主。

【木瓜泥鳅汤】

将木瓜洗净切块,加适量水入砂锅里煮开;泥鳅洗净,放锅里煎至金黄色(煎时放姜片去腥);将煮开的木瓜汤倒入煎泥鳅的锅中与泥鳅一起煮,煮到汤水变白,再倒回砂锅中继续煲,大约30分钟即可。 陈言

地方风味

青海小吃——“狗浇尿”

“狗浇尿”,乍一看,这个名字还真能吓一跳,相信许多人无论如何也不会将这个名称和食物联系起来。可是在青海,“狗浇尿”——这种用菜子油烙的薄饼,却是一种家喻户晓的美味小吃。

“狗浇尿”这个名字的来历,据说和从前烙饼的方式有关,过去青海人家厨房里的灶台都很高,女人烙饼的时候要一遍一遍用装着清油的陶制小茶壶往饼上浇油,由于灶台高,女人们身子前倾,一条腿便不由自主跷起来,加之油壶里倒出的清油也是细细的一股,那个样子看上去犹如狗撒尿一般,于是,青海人便将这种好看又好吃的油饼称之为“狗浇尿”了。

其实说起来,“狗浇尿”的制作方法很简单,可以用“死面”,也可以在里面稍微加一点发酵粉。先取适量的面粉和匀,最好多揉一会儿,然后擀成面饼,在上面撒上香豆粉,再洒上清油(菜子油),香豆粉和清油一定要抹匀,之后把面一点一点卷起来,再顺着卷的方向拧,一直拧成螺丝状,这个时候用刀切成几段,具体可以根据饼锅的大小,最后一个压平、擀薄。下面就可以放进锅里烙了,在烙的时候,要记住一边烙一边必须沿着锅边慢慢地浇清油,还要不住地转动饼,待饼上色后,立即翻过来再烙另一面,同样是边烙边浇清油,很快,一张金黄色、散发着香豆和清油香味、令人嘴馋的



“狗浇尿”就新鲜出锅了。

朋友,如果您来青海,一定不要忘记这道当地的美食——“狗浇尿”,它一定会让您留下深刻印象的。

煮妇经

撒点糖 草莓不易坏

夏季吃草莓,老少皆宜。但是草莓非常不易保存,几乎隔一个晚上就会烂掉。有一个好方法可以解决草莓易坏的问题:将草莓放在保鲜盒中,在上面均匀地撒上一层白糖,然后盖好盖子放到冰箱里,第二天草莓会新鲜如初,并且味道更甜。

文 / 王小溪

菜篮子

辨别食物“寒热”四法

从颜色辨别:绿色植物与地面近距离接近,吸收地面湿气,故而性偏寒,如绿豆、绿色蔬菜等。颜色偏红的植物,如辣椒、胡椒、枣、石榴等,虽与地面接近生长,但果实能吸收较多的阳光,故而性偏热。

从味道上辨别:味甜、味辛的食品,由于接受阳光照射的时间较多,所以性热,如大蒜、柿子、石榴等。而那些味苦、味酸的食品,大多偏寒,如苦瓜、苦菜、芋头、梅子、木瓜等。

从生长环境辨别:水生植物偏寒,如藕、海带、紫菜等。而一些长在陆地中的食物,如

花生、土豆、山药、姜等,由于长期埋在土壤中,植物耐干,所含水分较少,故而性热。

从生长的地理位置辨别:背阴朝北的食物吸收的湿气重,很少见到阳光,故而性偏寒,比如蘑菇、木耳等。而一些生长在高空中的食物,或东南方向的食物,比如向日葵、栗子等,由于接受光热比较充足,故而性偏热。 文 / 刘玉雯

食门槛

吃鲶鱼巧去油腻

鲶鱼肉质比较鲜嫩,但是较大的鲶鱼吃起来感觉会很腻,而且鱼肉上还有一层明显的油脂。那么鲶鱼怎么做不油腻呢?

焯烫:鲶鱼炖之前用开水稍稍焯烫一下,不仅能去腥,表层的油脂也能煮出来,用清水反复冲洗后油脂少了很多,口感也就清爽些了;

加酱:炖鲶鱼时,加入黄豆酱、香辣酱等香料,也可以去腥、解腻、增香,黄豆酱不要用过咸的,香辣酱的比例可以按照自己喜好添加,也可

以用老干妈代替;

配菜:炖鲶鱼最好搭配一些味道特殊,又能解腻的蔬菜,比如胡萝卜、洋葱、番茄等等,蔬菜味道能慢慢融入到鱼肉里,味道自然会特别香浓。

食疗价值高:鲶鱼是营养佳品,有补中益阳,利小便,疗水肿等功效。特别适合老人和儿童,体弱虚损、营养不良之人食用。

温馨提示:鲶鱼的卵有毒,误食会导致呕吐、腹痛、腹泻、呼吸困难,情况严重的会造成瘫痪。 文 / 胡安仁

