

# 好菜当数豇豆干

文 / 杨建明

豇豆，是我家夏季最喜爱的蔬菜之一，其中的长豇豆，更是我家的最爱，隔三差五，我都会选购数斤，作为主导蔬菜。我烹制长豇豆，一般有两种方法，一是用手将其掐成若干段，用旺火予以一番爆炒，然后放入数根姜丝，即可成为一盘既香又脆的姜丝豇豆；二是用刀将其切成碎片，用中火翻炒，其间放入些许蒜末和豆豉，盛入盘中时，香味丝丝入喉甚是诱人。吃饭如佐以这两款豇豆菜肴，保准胃

口大开且欲罢不能。俗话说触类旁通能推陈出新，前年，我开始了另一种尝试，制作豇豆干。制作豇豆干方法并不繁琐，就是将买来的长豇豆洗净，切成若干段，放置在沸水里焯那么几分钟，快熟之时，捞出沥干，摊置于盘篮里，放置于阳光下暴晒。晒干后的豇豆段会成褐色凹瘪状，放置在容器里，随时可以撮出不等的数量烹炒。这种豇豆干，堪称“百搭菜”：单炒时只要放点老抽和醋就可以了，出锅后其风味独特，很增食欲；炒香豆腐干时放点豇豆干及青椒丝，其色香味俱佳；炒肉片或炒肉丝时，放入等量或稍微多一些的豇豆干，其味道美得真是只可意会而难以言表；如果代替梅干菜烹饪五花肉，可以说毫不逊色……这些豇豆干系列家常菜，不仅上得大雅之堂，也能作为私房之肴，咪老酒时摊一筷豇豆干入嘴，定会眉开眼笑；吃饭时嚼一段豇豆干，保准津津有味。每每吃着这些豇豆干菜肴，我常常摇头晃脑地有感慨而发自说自话：好

酒莫过老加饭，好菜当数豇豆干。

长豇豆属于时令蔬菜，到了深秋就会渐渐退市，为防日后餐桌上的豇豆干缺货断档，趁着当下长豇豆“接踵而至”的时节，我赶紧和家人提篮上小菜场批量购入，赶着晴天多多制作豇豆干。待忙碌一番且化零为整藏入瓶、坛、罐之后，又免不了沾沾自喜，因为在以后相当长的一段时间里，这些价廉物美“囤积”的豇豆干，理所当然地成了我家想吃就吃的“当家花旦”了。



## 厨房提示

## 橄榄油应6个月内吃完

轻榨优质橄榄油有助于防治冠心病、中风以及某些癌症，原因就在于橄榄油中含有酚类化合物(一种天然抗氧化剂)。研究人员分析了好几种橄榄油在生产和储存过程中的营养变化情况，结果发现，储存3个月后，橄榄油的抗氧化作用依然保持不变；但是6个月后，橄榄油中的抗氧化剂则丢失了40%以上。研究人员建议：1.消费者最好购买小瓶装的轻榨优质橄榄油(最多1公升)，因为瓶子越大，瓶中空气就越多，橄榄油中抗氧化剂丢失速度也就越快。2.橄榄油最适宜避光储存。3.橄榄油最适宜的储存温度为20℃-25℃。

文 / 王小溪

## 地方风味

# 李鸿章大杂烩

文 / 张凌云

来到合肥，一个很急切的想法，是想尝尝李鸿章大杂烩。

李鸿章是合肥人，知道的人不少，但知道李鸿章大杂烩的人就不多了。这菜名挺有意思，抛开菜的来历不谈，中堂大人本身就争议颇多，因此这道源于李大人的菜名，也就意味深长。

李鸿章大杂烩原料很杂，准确地说不是一道菜，而是一盆汤。网上查了查，原料有鸡肉、海参、火腿、鱿鱼、猪肚、鸽蛋、冬菇、干贝等一大串，另外还有大菠菜梗一根，以及鸡汤、葱姜盐等配料若干。

说实在的，这么多料堆在一起，味道是变得更佳还是反而变坏，不得而知。网上介绍说鲜而不腥，醇香不腻，但旁边有张图片，一大盆东西装得满满当当，颜色也不那么诱人，就这东西，好吃吗？

一家三口走上大街，直奔饭店而去。不久菜上来了。大瓷盆里金黄色一道汤，比网上图片好看，不过料就没那么足了，看来宣

传就像广告，不能全信。用勺一捞，果然有鸡肉、海参、猪肚之类，香菇代替了冬菇，另外还有肉皮、丸子、蔬菜，再仔细捞捞，发现还有其他海鲜，除了干贝，似乎还有虾米、蚬肉等等，鱿鱼呢，可能也有，但就是个儿太迷你了，忽略了倒也未知。

入口，味道还行，挺鲜的汤，的确不算腥，也不怎么腻，可惜海鲜，包括海参都少了点，只有鸡肉分量最多，不免有些失望。幸喜那个丸子口感不错，也不知道是什么东西做的，于是滋溜溜喝汤，勤快地动筷，不多时，满盆汤去了大半，只剩下又老又没味的鸡块躺在盆底。

吃完这道也许并不算太正宗的大杂烩，忽然想到，店家的“偷工减料”未尝不是好事。月盈则亏，水满则溢，正如我开始担心的那样，世上的事太复杂不好，这菜，也是一样，虽然是大杂烩，也要讲究个品类相近，性情相投，品种太多容易串味，简单一点好，像网上说的李鸿章大杂烩，估计更高级的饭店更特级的厨师才能做出来，否则，既然做不好，还不如不做。

再想想，所谓的李鸿章大杂烩，也许人人都能做。杂烩总的说来属淮扬菜系，笔者泰州老家，就有一道炒杂烩甚是有名，李鸿章作为淮人，恐怕偷学了也未可知。这当然只是随意说笑，不过要说这道菜的由来，其实也简单，就是一些剩料不知如何处置，干脆



放在一起烧吧，孰料鲜上加鲜，竟成为一道名菜。所以啊，每个人只要能大致选好料，搭配准，也能烧出可口的杂烩菜来，只是没有名人效应，难获冠名权罢了。但是，也不用在乎那些虚名，只要能自己满意，得到满足，获取一种成就感，也就够了，人生不就不是一道杂烩菜么，什么样的味道，只有自己最有感触。

## 食门槛

### 用香菜根来腌牛肉 味道更加自然

很多人把香菜根或者芹菜叶之类的东西当做餐厨垃圾来看。其实只要利用得当，它们都是不错的“厨房法宝”。比方说，在处理牛肉或者海鲜等味道重的菜肴时，你可以提前将香菜根放到臼中捣碎，用它来腌制，菜肴的味道更加自然，肉或海鲜的异味也能去除不少。

文 / 董绍军

## 药膳房

### 【芦根茶治胆囊炎】

取芦根160克，水煎代茶饮。一般服药3剂后症状明显减轻，继续服7日，症状消失而愈。 郭旭光

### 【石韦治支气管哮喘】

石韦为水龙骨科植物石韦的全草，又名金汤匙、石皮。石韦性凉、味苦，有清肺泄热，利尿通淋之功效，也有较好的平喘、镇咳、祛痰作用。临床用以治疗支气管哮喘，疗效颇佳。

方法：取石韦适量，冰糖50克。4-9岁每日用石韦25克；10-15岁每日用50克；16岁以上每日用75克。每50克加水1000毫升，煎成300毫升，趁热加入冰糖，分3次服，3日为1疗程。 郭旭光

### 【桑菊豆豉粥治夏季头痛】

桑叶10克，甘菊花、豆豉各15克，粳米100克。将桑叶、甘菊花、豆豉水煎取汁，用此汁液与粳米共煮粥，佐餐食，具有疏风清热、清肝明目的功效，可辅助治疗偏头痛(症见头痛而胀、口渴便秘等)。 王修增

### 【扁豆枣肉糕治小儿厌食症】

取白扁豆、薏米、山药、芡实、莲子各100克，大枣肉200克，焙干研为细末，加糯米粉500克，白糖150克，混匀后蒸糕或做饼，每天3次，每次30-50克，空腹当点心食。此方适用于脾胃虚弱型患儿服用，症见食欲不振、面色萎黄、形体消瘦、好卧懒动、大便溏泻、少苔或无苔。 郭旭光

### 【药膳调治老年病】

赤豆炖鲤鱼治老人下肢浮肿：赤小豆50克，鲤鱼1尾(去肠脏)，水、米醋各半适量，放砂锅内略加生油，煮1小时，饮汤吃渣。

当归胡椒瘦肉汤治肩周炎：胡椒12克，当归20克，猪瘦肉60克，水煎，饮汤吃肉，每日1次。

大蒜粥治高血压病：大蒜30克，放入沸水中煮1分钟后捞出，再取粳米100克放入煮蒜水中煮成稀粥后，重新放入大蒜再煮一会儿食用。可经常食用。

天麻炖鸡蛋治冠心病：天麻10克，煎1小时后，弃渣，加鸡蛋2枚同煮，熟后服食。

菠菜鸡蛋汤治老年性贫血：菠菜250克，开水煮熟，打入鸡蛋1-2个，吃菜喝汤，每日1次。

莲子红枣扁豆粥治老年性耳聋：莲子肉10克，红枣10枚，白扁豆15克，粳米100克。按常法煮粥，每日1剂，分早晚温热服食。 郭旭光

### 【蜂蜜姜汁蒸南瓜治哮喘】

南瓜1个(约500克)，冰糖、蜂蜜各50克，姜汁适量。南瓜洗净，切开顶盖，除去瓤及瓜籽，放入姜汁、冰糖及蜂蜜，盖上顶盖，用竹签固定，隔水蒸2个小时即成。每日吃一半，每日分2次食用，能补肺肾、止咳喘。可辅助治疗肺肾两虚型哮喘。 王修增

