

食神会

青白团子三种馅

初春季节的江南,最有特色、最惹人喜爱的点心是青团子。

大地回春,处处显现了星星点点的绿色,是嫩绿色、翠绿色,树叶如此,野草亦如此,再配上轻雾笼着的鹅黄柳条和清冽河水,早春的景致好不迷人!此时,你会油然想起色香味最具春天气息的青团子来了。要感谢我们的先人琢磨创造出了如此时令化的点心呢。一只只油亮碧青散发着清香的团子放置在面前,就如同春天端到了你的面前一般,看着艺术品样讨喜,不忍咬下呢。但终究经不住诱惑,轻轻咬下,那一种夹着清芬的柔糯和香甜立时把你给征服啦,芝麻或豆沙或枣泥及猪油的美味你无法拒绝,吃了一枚还想再来一枚,若不是因为多食糯米点心易伤肠胃,真想一直吃下去哩。

总忘不了当年我师范毕业于昆山市正仪镇实习,就在初春青团子上市的季节。小镇正仪可谓青团子之乡,镇上人家半数都蒸青团子,多半仍沿用野菜汁粳粉裹馅的老式制作方式(现在做青团基本都用麦青叶汁),唯其老式,特别的靓丽,也特别的清香,我早晨和傍晚一家一家买了品尝,真是把春天品尝个够。

除了正仪青团闻名遐迩,上海、苏州和无锡皆以这款点心扬名沪宁沿线。近年我在无锡和苏州交汇处的鸿山梅村一带就品尝到了与正仪青团可媲美的“青白团子”,青团

子和白团子包裹着三种馅心,当然不止青团子和白团子,还有黄团子呢。所谓的黄团子系蒸熟南瓜粳入糯米粉再包裹馅心蒸制而成。再说“三种馅”,一为猪油豆沙,二为猪油芝麻,三为萝卜肉糜,均美味可口,简称“三馅”。用吴语说就是“三酿”,谐音“三让”,也寓寄着当地百姓对先贤吴泰伯“三让天下”的颂扬啊!

三千二百年前,远在西岐的周太王古公亶父想传位给三子季历,以便再传给季历的儿子姬昌(即后来的周文王)。长子泰伯和次子仲雍会意父亲的心愿,假借入山采药,风餐露宿、长途跋涉,一



直奔到江南的梅里(今梅村)落脚,就是史上有名的“泰伯奔吴”。其间泰伯曾“三让”王位,断发文身、从俗化俗,把黄河文明带到了长江流域,建立了“勾吴古国”。泰伯的“三让天下”为历朝历代人民所推崇,连孔子也在《论语》里赞颂:“泰伯其可謂至德也已矣,三以天下让,民无得而称焉。”所以当地百姓有“三让团子”的创意。初春季节,家家户户都蒸“三让团子”,以示对先祖勋迹的缅怀之情。文 / 翼民

家庭菜谱

春季养生吃菠菜



【姜汁菠菜】

菠菜拣洗干净切段、入沸水锅烫焯断生捞出,整齐排放在盘中,生姜去皮切成细末,一半放菠菜上,另一半捣成汁,加盐、味精、生抽、白糖、麻油调和成味汁,浇淋在菠菜上即成。

【满口香】

菠菜拣洗干净,入沸水锅,加精制油烫焯断生后捞出沥干切碎,熟瓜子仁、松仁、芝麻和碾碎的热花生仁,核桃仁与菠菜碎一起加盐、味精、白糖、香菇、麻油拌和装盘。

【黑木耳炒菠菜】

小菠菜拣洗干净,水发黑木耳洗净,与菠菜一起入热油锅炒熟后,烹黄酒,加盐,味精调味即成。

【胡萝卜金针菇炒菠菜】

小菠菜拣洗干净,胡萝卜洗净切柳叶片、金针菇去根一切二洗净,胡萝卜片入热油锅炒后,再放入金针菇和菠菜炒熟、加黄酒、盐、味精调味即成。

【菠菜炒鸡蛋】

菠菜拣洗干净切小段,入沸水锅焯水后捞出。鸡蛋打散,放入热油锅中炒凝后盛起,锅中再放油烧热,下姜末爆香,下菠菜翻炒后,烹黄酒,加盐、味精调味后,放入鸡蛋炒匀,勾芡,淋热油起锅装盘。

【鱼香菠菜】

菠菜拣洗干净切段、焯水。葱姜蒜末、泡红辣椒末、豆瓣辣酱一起入热油锅炒起香出红油,再放入猪夹心肉酱炒散,烹黄酒,放入菠菜,淋上预调制好的鱼香汁(盐、味精、白糖、黄酒、生抽、米醋、水淀粉)炒匀,淋红油、麻油起锅装盘。

【牛肉炒菠菜】

牛里脊肉洗净切薄片,加盐、味精、嫩肉粉、白糖、酱油、黄酒、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆,菠菜拣洗干净切段焯水,葱姜末入热油锅爆香,放入牛肉片炒断生盛起,锅中留底油,下菠菜旺火煸炒,烹黄酒,加盐、味精,放入牛肉片,勾芡炒匀,淋麻油起锅装盘。

【菠菜炒猪肝】

菠菜拣洗干净切段焯水。猪肝剔去筋膜洗净切薄片,加盐、味精、黄酒、酱油、白糖、干淀粉拌和上浆,葱姜末入热油锅爆香,下猪肝炒断生盛起,锅中留底油,下菠菜炒几下,加黄酒、酱油、白糖和猪肝,加味精勾芡,淋麻油起锅装盘。

【菠菜蘑菇】

小菠菜拣洗干净,入沸水锅加精制油烫焯断生捞出沥干,装盆。新小蘑菇去根洗净,入热油锅煸炒,烹黄酒,加鲜汤烧滚,加盐、味精,勾芡,将蘑菇整齐排放在菠菜中间,浇上汤汁,淋上熟油即成。

【菠菜羊肝汤】

菠菜拣洗干净切段。羊肝洗净切薄片,葱姜末入热油锅爆香,放入羊肝煸炒,加黄酒、鲜汤再烧滚,放入菠菜,加盐、胡椒粉、味精调味起锅盛入汤碗。

【菠菜枸杞粥】

菠菜拣洗干净,焯水后切碎,大米和小米(各半)淘洗干净。葱姜末入热油锅爆香、放入猪夹心肉酱炒散,烹黄酒、放大小米和适量清水烧滚,小火焖成稠粥,下泡软的枸杞和菠菜,再小火焖几分钟,加盐、胡椒粉和味精调味即成。

厨房提示

有些食物别用保鲜膜

实验证明,水分较大的水果或蔬菜比较适合用保鲜膜保鲜,比如苹果、梨、西红柿、油菜、韭黄等。这些蔬果使用保鲜膜后,不但能达到保鲜效果,甚至还会增加其中的一些营养素。但有些蔬菜的实验结果却正好相反,100克裹上保鲜膜的萝卜存放一天后,其维生素C含量减少了3.4毫克,豆角的维生素C减少了3.8毫克,黄瓜在保鲜膜的包裹下存放一天一夜后,其维生素C的损失也不少。此外,熟食、热食、含油脂的食物,特别是肉类,最好也不要使用保鲜膜包裹,因为这些食物和保鲜膜接触后,很容易使保鲜膜材质中所含的化学成分析出,这些化学成分溶解到食物中,会对健康不利。

文 / 王小溪

食门槛

烹饪菌类食品有讲究

菌类食品营养丰富,还能预防疾病。由于菌类食品本身拥有特别的香味和清甜,所以,烹调菌类时,要注意以下几点。

刀工:香菇、洋菇等个体较大的菇类需要一些刀工,把菇面稍作切花,例如切十字或切成条纹,但不要切断,这样在煮的时候,就比较能入味。

焯煮:在没有正式加入其他材料、汤、调味之前,可以用高汤先煮一下新鲜香菇,或者用冷水盖过(干香菇)菇面,放少许黄砂糖,拿去蒸一会儿,可以让菇回复饱挺的质感。

除此之外,还可以将菇类快速过油微炸,这样菇的香味会更显露出来。

避开味精:一旦你放了味精,它只会附着在食材表面,菇本身不容易吸收这些调味,一吃,这外表的味精味道就先占据你的味觉,菇本身的味道反而尝不出来了。

多运用天然食材增添味道:重调味并不等于猛放盐、酱油来增加咸味,而是可以好好利用天然食材的味道,为菜肴增色。例如,凉拌金针菇或其他菇类时,喜欢酸味的人可以加一些柑橘类的水果汁或水果醋,让食材容易吸收酸味,就不会又呛又不入味;想要咸味重一点时,可以用天然腌渍的酱瓜、榨菜颗粒等,加少许高汤,一起放进果汁机搅拌,就成了调味的瓜汁,取代盐、酱油,再加二、三滴麻油提香就可以了。文 / 刘玉雯



料理台

做鸡肉别放醋和蒜

大蒜具有增香、除异味的功效,做肉时放入,可解腻除腥。但因为鸡肉味道鲜美,大蒜辛辣,两者同时烹炒可能会“夺味”,因此一般不同时使用。其次,大蒜还可能削弱鸡肉温补的功效。

做鸡肉时通常也不放醋。因为醋能去腥减味,与鸡肉同时烹调也会“夺味”,甚至还会使鸡肉“反腥”。

文 / 王修增

地方风味

酒香干鱼

文 / 翁俊安

中指长的肉质肥厚小白鱼,净处理后放到荸荠色的坛子里,用绍兴黄酒腌渍起来,少许蒜瓣拍碎,撒其表,然后封坛,一周后,开坛取出,略风干,待用。

黄酒浸润小白鱼的过程中,昼夜温差和一周时间的关系,导致鱼肉与酒糟发生味的质地转换,源自于食物间的机缘巧合,小白鱼自动转化出大量肌苷酸盐,其鲜香程度是新鲜鱼的若干倍,同时,鱼肉蛋白质在蒜氨酸催化下会大量滋生。诸多美味,与食物的加工和保存过程有关,烹饪其次。这样的酒浸鱼,细腻的鱼肉质蟹肉,糅合着浓淡相宜的黄酒香,无论清蒸或干炒,其味不变。只有在风干之后,才称得上“酒香干鱼”。这样自做的小干鱼味道不仅家常,而且鲜美十分。

选料是前提,最好的就是江河里长不大的二寸左右长的小白鱼,这种鱼肉多细腻且

软,最适合酒渍;用其他小鲫鱼、小杂鱼代替,那口感、滋味不是逊色三分,是九分。美味自有其地域性,这酒香干鱼,就是要用江河里的小白鱼,绍兴黄酒,才能保持原生态,原香原味。

烹制过程十分简单。最喜欢清蒸或干炒,清蒸最为简便,也最能凸现出原香原味。干鱼直接上饭头,饭熟鱼香。干炒味道也绝,无需味精盐等佐味,要的是原味。葱白、仔姜在油锅里煸出香味捞出,小鱼入锅煎成黄色后,加少许生油翻炒几下,再略焖会就可出锅装盘。只是翻炒时动作不要激烈也不能过多,否则鱼易散,不成形,影响味觉,滋味要打折的。若放进一两个切成丝的红辣椒,品相更好。

本版选图:依夫

