



食神会

爆鱼和爆虾

文 / 翼民

应市,一碗爆鱼面价廉物美,与焖肉面同为面馆的支柱,所以必须做好做精。我看母亲余爆鱼,是将鱼(大的青鱼或草鱼,草鱼更实惠)开成不厚不薄片状,渍酱油后吹干,然后放在旺油镬里余得外表起皮即可,一边用葱姜糖料酒五香粉和适量的水熬汁,起镬的鱼放里面一浸,便“嗤”的一声饱吸了汁水,那鱼既入了味,亦松脆不韧,又能储上几天。如今,我对母亲的厨艺作了修正,就是将鱼开片后不必渍酱油,直接晾干即可,放在油镬余的话就避免了因渍酱油而粘镬底的弊端,在熬汁的时候兑点儿酱油和盐就保证了爆鱼的入味,并且爆鱼的颜色也十分好看,当然它的松脆程度不亚于先前操作之结果。或者有人会说,这么余爆鱼,那爆鱼油就不红了,用来下面就谈不上红油面啦。这不要紧,可以将浸润爆鱼的汁加入面汤即可,一碗爆鱼面一样的色香味俱全。

有的朋友嫌自己余爆鱼烦琐,去买现成的,说是摊点现加工的“上海爆鱼”好吃。此间也有打出“上海爆鱼”牌子的,确实很好吃,但大多余爆鱼的油是反复使用的,并且糖太多,就带来了健康的隐患,不若自己余的放心,油是一次性的,糖也不会过多,像我等糖尿病患者,还是选择自己烹调为上,倒也不为了省几个铜钿。

吃鱼吃爆鱼好吃,吃虾也吃油爆虾可口。从前的虾出水即死,用油爆之,加入调料,很是入味。现在的虾可以保证鲜活,就多了盐水虾和生抽虾的吃法。不过,依我的经验,还是油爆的好吃,尤其是台湾虾、基围虾这样的大虾,更是油爆的好,靠油和其他调料弥补其肉质的粗糙。以前读晚报,有人把煮大虾的三个境界形容为“V、U、C”,——虾形状呈“V”和“C”不是过嫩就是太老,唯“U”恰到好处。我余油爆虾也把握好火候,待其呈“U”状即可,与余爆鱼一样,也在出油镬时浸入和好的卤汁,那油爆虾脆嫩入味。

不久前去杭州旅游,有家专门吃油爆虾的“老头儿油爆虾”连锁餐馆,以油爆虾领衔的各色杭帮菜肴,美味实惠。我们吃的是对虾烹的油爆虾,肉质丰盈比河虾更胜一筹。



家庭菜谱

荸荠的多种烧法

【荸荠肝片】

猪肝洗净后切成薄片盛碗中,加入料酒、盐、蛋清及适量淀粉抓匀,腌渍30分钟;荸荠去皮切成丁;锅内加食用油烧热后下猪肝爆炒捞起;锅中留底油,烧热下荸荠丁爆炒一下加少许水烧沸调味,推入猪肝片,勾芡撒葱花出锅。

【荸荠炒蘑菇片】

荸荠洗净去皮切片;蒜拍成茸;油锅烧热,下蒜、姜爆香,入蘑菇片,急炒片刻,加入少许水炒匀;加入荸荠片翻炒几下调入精盐、味精,勾薄芡推匀,后出锅盛盘,撒香葱、淋香油即可。

【荸荠毛豆籽炒虾仁】

荸荠去皮切丁、毛豆剥壳洗后备用、虾仁用少量盐捏一捏后洗净;油锅六成热下姜片爆香,下虾仁煸炒断生后盛起;锅留底油,下毛豆煸炒断生后,下荸荠丁一起煸炒,再下虾仁,放高汤加盐、味精、少量糖调味的水淀粉薄芡,出锅前撒葱花、淋香油上盆。

【荸荠炖蛋】

荸荠去皮洗后切成丁;鸡蛋或鸭蛋打成蛋液,小虾泡泡洗后混入蛋液、荸荠丁一起拌和上笼(或微波炉)蒸熟,上桌前撒葱花、淋香油、宴会酱油,吃时拌和进食。

【荸荠香菇豆腐羹】

荸荠去皮洗后切成丁;香菇泡发后切成丁;豆腐出水后备用。油锅烧热至六成时煸炒香菇、荸荠丁,至断生后加入豆腐,放高汤,加盐、糖、味精勾薄芡,起锅时撒香葱、淋香油、胡椒粉。

【红烧荸荠球】

荸荠、土豆洗后煮熟去皮,并捣烂成泥;猪肉洗净绞成肉糜,与荸荠土豆泥加一只鸡蛋液,一起拌和;加适量面粉搓成一只只荸荠大小的球丸,入七成热油锅炸至金黄盛起;油锅留少量底油,加盐、酱油、少量糖兑成汁,倒入荸荠球翻炒均匀,撒葱花盛起。

【凉拌三片】

荸荠去皮后切成薄片,黄瓜洗净后去籽切成薄片,鲜藕片去皮后切成薄片;用温开水焯一下后沥干水分,倒入盆内,加盐稍腌渍一下,加酱油、糖、味精、麻油(也可用辣椒油)凉拌均匀。

【荸荠桂花芋芳羹】

荸荠去皮洗后切成丁;芋芳去皮洗后切成小块;入锅放水同煮,快煮熟时,加入去皮掰成一瓣瓣的桔子及糖桂花,再稍煮片刻,即可加糖盛起。

【清炒三丝】

荸荠去皮后切成丝;土豆去皮后切成丝;茭白去壳后切成丝;三丝洗后沥干水分备用;起油锅七分热时倒入土豆丝煸炒断生后,倒入荸荠丝煸炒;最后倒入茭白丝,加盐、味精、糖、红椒一起煸炒后,加高汤少量,盖锅盖焖片刻,撒葱花,淋香油盛起。

【荸荠山楂糕】

荸荠洗后煮熟,待凉后剥去皮捣烂成泥磕入两只鸡蛋的蛋液和面粉一起掺和待用,冰糖加水溶化;加发酵粉共入盆中和匀成稠糊,放35—40℃温度处促其发酵;盛器四周抹一层熟猪油,舀入粉浆糊至盛器1/3处,上笼用旺火蒸15分钟,取出抹上一层山楂酱。依此法将浆糊全部蒸完,可作为点心任意食用。李德复



药膳房

灵芝泡酒治百病

灵芝是一种名贵的中药材,服用方法有很多,其中最为常见的一种就是灵芝泡酒。下面就简单介绍一下灵芝泡酒的各种方法与功效。

一、灵芝泡黄酒 做法:将灵芝洗净后切碎,和适量的黄酒一起放入容器中,浸泡十天后可以服用了。建议在服这种灵芝酒的时候,只要服用上面一层清澈的液体就可以了。每天喝两次,每次的服用量一般为15毫升。功效:灵芝酒性温味甘,主要作用就是健脾促消化,同时又有降低胆固醇的作用。对于患有糖尿病、肝炎、神经衰弱、高血脂等疾病的患者,可以根据病情的不同来饮用此酒,起到一定的辅助作用。需要注意的是在感冒时不适合服用,避免病情加重。

二、灵芝泡米酒 做法:将灵芝洗净之后切片备用,然后和适量的米酒一起放到容器中密封好,一个星期后就可以揭盖服用了。建议每天早晚各服一次,每次10~15毫升。功效:这种浸泡灵芝的药酒主要作用就是补脑益智,坚持科学的服用还可以提高身体免疫力,改善体质。

三、灵芝人参酒 做法:将人参、灵芝洗净,然后加入适量的白酒一起浸泡,密封好十五天之后就可以开盖服用。每天两次,每次控制在20毫升。功效:这种药酒的主要作用就是治疗肺虚气喘及消化不良等病,如果患有肺癆、长期咳嗽、消化不良及痰多等病,都可以服用人参灵芝酒。

四、灵芝蜂蜜酒 做法:将灵芝切片后与蜂蜜一起搅拌均匀放入高粱酒中浸泡,密封浸泡四十天就可以服用了。这道药酒也需要每天服用两次,但相比其他的灵芝泡酒药方应该多喝一些,每次用量控制在40毫升左右。功效:这种灵芝浸泡出来的药酒适合一些胃病患者服用,除此之外还具有一定的美容养颜功效,特别是去雀斑的功效最好。

五、灵芝丹参三七酒 做法:将灵芝切片,然后所有的药材一起放入容器中,加入适量的白酒封好。建议每天搅拌一次,浸泡半个月的时间就足够了。每天两次,每次10毫升。功效:这种药酒最主要的功效就是调理气血,适合神经衰弱及失眠等病症。

灵芝泡酒需注意的是在泡酒时也要注意一些注意事项。

1.泡酒的器物都需要做好消毒工作,在使用前最好用开水烫洗三次,晾干后再使用。

2.操作过程中所用酒的质量要达标,浸泡时要淹没所加入的药材。

3.制作药酒的过程中要注意密封,避免受到外界细菌的感染。

王培珍(上海市中医医院药剂科副主任药师)

煮妇经

水煮栗子巧保存

比起糖炒栗子,水煮栗子热量低,营养流失少,是吃栗子最好的方式。但是大家的印象中,水煮栗子的保存时间会比糖炒栗子短很多。其实不然,只要取一个可密封的瓶子,消毒过后放进水煮栗子,

装入冰箱密封冷存,吃的时候按需取,每过3个星期取出栗子用开水煮一遍,再密封冷藏,水煮栗子的保存期可达两个月之久。

文 / 王永兰



私房菜

蚌肉烧小藏菜

文 / 凤珍

先将小藏菜简介一下,在我年轻时,苏州人一到冬天所吃的青菜大半是苏州的优良品种谓之“小藏菜”。它,菜梗碧绿生青,娇小、脚矮,集三个优点于一身——香、甜、糯。惜乎,数十年前就芳踪杳然的了!

我婆婆从农村到苏州来帮我带孩子,我小家庭经济尚紧,只能买些价廉物美的荤菜来应付每一顿饭。有次我准备了蚌肉烧小藏菜。其煮法——

先将蚌肉剥去尿袋,洗净,再在开水里焯过,因其裙边颇硬,我担心婆婆年老嚼不动,便用刀将其裙边使软硬劲斩得“烂与不烂”之间。再将大的切小,让其更入味些。

将小藏菜多掰掉些脚叶,洗净切好,起旺油锅一煸,即盛

起备用。起油锅将已准备的蚌肉入锅一煲,然后加黄酒、姜、少许盐、糖,浇些鲜酱油。小火煮烂(或文火煨烂),随后放入小藏菜,再旺火煮一会,待小藏菜已烂,尚保持着其原来的色泽时,加少许蒜末和味精。盛起。

我婆婆吃得真满意了,连声赞叹:“凤珍哪,你怎么会烧出这样好吃的菜啊?”

婆婆早已仙逝,我现在后悔的是那时没有拿这河蚌换些配料如豆腐等多煮给她吃几次。这是最大众化的荤菜,穷人也享受得起。若是煮豆腐的话,则起油锅将豆腐煎得黄些,再放进蚌肉锅里烧;若喜吃辣的话,在盛起前放辣油或最好是胡椒粉与蒜叶。这样就更香了。

