



食神会

无辣不夏

文 / 吴翼民

都只道川湘等地的人嗜辣,不,大约除了江南等地,中国几乎所有地域的人都爱吃辣椒,其实是个误解,爱吃甜食江南人,尤其是苏州人何尝不喜欢吃辣呢?特别在火辣辣的夏天。

夏天是辣椒的猛烈生长和大量上市季,苏州人是不会放过这个时节的。太阳火辣辣,空气火辣辣,人们的心境火辣辣,餐桌上竟然也火辣辣呢。老一辈说,夏天湿热厉害,人的心头烦躁,吃些辣椒有以毒攻毒的效验,驱得湿热,败得心火,传统说法叫做“去痧”。“痧”何物?秽浊邪毒之时令不正之气也,说吃辣“去痧”,神奇得很呢。我母亲在世时也说过,一个热天,务必要多吃些辣椒,才能心平气和。当然,老一辈的说法未必有科学依据,但以我的体验,夏天吃辣椒确实非常舒服,火辣辣出一身汗后,格外神清气爽。由此联想到如今的人们愈是盛夏愈爱啖火锅之景象。

从前江南是不见菜椒甜椒的,也罕有内地和北方盛产的朝天椒,就是那种肉质尚厚的尖头辣椒,红的绿的都有,绿的辣,红的更辣,不像菜椒那样没有辣劲,也不像朝天椒那样没嚼劲,是既辣亦有吃头的蔬菜,乡下田野和农家小院到处都是,市场上也货多价廉。比如刚入秋,我们孩提时专门喜欢到辣椒地里去捉赚绩(蟋蟀),传说辣椒地里的赚绩牙口最是老辣,厮杀战斗力特强,是出“将军”之地。这当然是附会,但那时江南辣椒的厉害妇孺皆知。现在这种大的尖椒是不大看见了,凡见着,我必购买回家,美美品尝。

辣椒的吃法很多,它也是样“百搭”菜,搁哪儿都成,凡放了辣椒,那道菜就增色不少。常吃的是茭白毛豆炒辣椒,放些肉丝和豆腐干丝亦可;简约些,咸菜炒辣椒丝,吸泡饭绝佳;和着绿豆芽炒的话,清爽宜人;什么也不放,就来个焙辣椒,整只的辣椒放些油爆一

爆,放些酱油投些糖浆一炙,也是道好小菜,特别过饭,夹馒头和大饼吃最是适宜。当然如果奢侈些,熬个辣椒油,更讨人喜欢啦。先前食油供应不很紧张时,母亲经常会熬辣椒油,只须油盐二物熬制即可,吃面尤其是吃拌面,舀上一匙油,撒上两枚辣椒,这面啊,立马活泼起来。后来,食油计划供应,夏天的辣椒油遂告断档。时至今日,食油供应丰沛,我便重拾记忆,回归传统,逢夏辄辣椒油常备不懈。

那时夏天,另有一种辣椒也是很诱人的,那便是酱园供应的酱辣椒,虽是生酱的,但酱得很透,三分钱可买一摊,吸粥和夹馒头大饼均佳。值得回味的是那时的夏天,晚饭当口,门前总有油余臭豆腐干担子经过,浓烈的油炸臭豆腐干香味和辣味冲得人食欲亢进。祖母便会大发“善心”掏些零碎钱钞让我们去买几块杀杀馋虫,并会关照一声:“多蘸些辣花啊——”吃臭豆腐干多蘸些辣花,也是那时夏天的最爱也!

药膳房

香薷饮可祛湿邪

香薷 5 克,白茅根 5 克,紫苏叶 3 克,放入杯中,沸水浸泡,当茶饮。每日 1 剂。夏季因食用鱼蟹海鲜而导致恶心呕吐腹泻者,也可饮用。

百合小米粥防脚气病

小米 100 克,百合 30 克。小米淘洗干净,百合洗净,一同放入砂锅,加适量清水,熬煮成粥即成。有健脾养阴、平脚气的功效。

麦冬小米粥治口疮

小米 200 克,麦冬 15 克,大枣 5 枚。小米淘洗干净,麦冬、大枣淘洗干净,共同放入砂锅,熬煮成粥。有健脾益气、养阴清胃的功效。

三七粉治扁平疣

生三七粉适量。每次 1.5 克,白开水冲服,每日 2 次,10 日为 1 疗程。一般服药 2~3 个疗程,疣体可脱落而愈。

山药猪肉汤治更年期头晕目眩

山药 30 克,瘦猪肉 100 克。将瘦肉切成小块与洗净后的山药一起煮汤,每日喝一次,可连喝一周。此方对更年期头晕目眩、食少乏力及面色苍白等有一定疗效。

白芷干姜米醋治面部斑块

白芷 100 克,干姜 20 克,米醋 500 克。共浸泡 15 天,取药汁外涂患处,每日 3~5 次,30 天为 1 个疗程。

郭旭光

地方风味

香荷江西鲤



眼下正是“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”的盛夏季节。大陆是江西人,在沪上一家企业担任技术总监,有一手好厨艺。双休日,总要为家人露一手厨艺。这不,上星期日,他早作准备,做了一道正宗家乡菜——香荷江西鲤,还特地邀我前去品尝。

由于买不到正宗江西鲤,他只能以一条 1500 克左右的本地鲤鱼代替,将鱼刮鳞、去鳃、剖腹挖去内脏洗净后,加入绍酒 10 克、盐 10 克待用;将 80 克玉子豆腐切成条形,入七成热的油锅中炸至金黄色,捞出后沥油待用;把鱼放在盛鱼的盆中,鱼下面垫上一张刚摘下的新鲜荷叶,加葱结、姜片,上笼用旺火蒸 15 分钟左右取出;拣去葱结、姜片,将葱丝放在鱼上面;炒锅里放入生油,烧至八成热,把油淋在葱丝、鱼上面;再将海鲜酱油 80 克烧热后放入玉子豆腐条浇在鱼上面即成。

这道正宗的江西地方菜红、白、绿等色相互映衬,给人以绚丽多彩的感觉。鲤鱼肉质细腻,腹壁脂肪醇厚,散发阵阵荷叶的清香,更觉其味鲜美可口;且在盛夏品尝利水祛湿,具有滋补作用。

文 / 李德复

厨房提示

香蕉挑没棱的

香蕉果实发育初期棱角明显,果面凹陷,随着发育成熟,果棱逐渐减退,果面从凹陷至隆起。所以,棱角明显的香蕉一般是未成熟就采摘的。

文 / 名名

煮妇经

巧洗泥鳅

在清洗前,必须让泥鳅腹中的污泥全部吐出来,如果在水中放二个尖红辣椒,或滴几滴食用油,再将泥鳅放入水中,泥鳅很快会将腹中污泥吐出。

文 / 百名



本版选图：晓夫

家庭菜谱

清热消暑百合菜肴

文 / 茅伯铭

【酱瓜西芹百合】

甜酱瓜用净水洗净,切斜片,西芹嫩梗去筋,洗净切菱形小片,焯水。百合剥瓣洗净焯水。酱瓜、西芹、百合瓣一起加盐、味精、葱油、花椒油、麻油拌和作冷盆菜。

【南瓜百合】

百合剥瓣洗净焯水,金色小南瓜去皮、瓢和籽,切成菱形小片,入沸水锅焯熟捞出,与百合一起放碗中、冰糖和少许清水烧滚,熬成糖浆,冷透加蜂蜜、糖桂花一起倒入百合南瓜碗中,浸渍入味,冰镇后装盆做冷盆。

【百合炒虾仁】

百合剥瓣洗净焯水,虾仁洗净用洁布吸干,上蛋清浆,入四成热油锅滑熟捞出。锅中留余油,下少许青豆和百合煸透,烹黄酒,加少许鲜汤、盐、味精调味后勾芡,放入虾仁炒匀,淋熟油起锅装盘。

【百年好合】

百合剥瓣洗净焯水,真空小包装白果肉焯水,毛豆剥壳焯水。百合、毛豆、白果入热油锅煸透,加清水烧滚煮熟,加盐、味精、少许白糖调味后勾芡,淋麻油起锅装盘。

【荷兰豆炒百合】

百合剥瓣洗净焯水,荷兰豆撕去边筋洗净,盐水火腿切菱形小片。蒜泥入热油锅煸香,放入百合瓣、荷兰豆、火腿片炒透,烹黄酒,加盐、味精调味即成。

【银杏百合炒芦笋】

真空小包装银杏肉焯水,百合剥瓣焯水,芦笋嫩段洗净切 4 厘米长的段焯水。银杏、百合、芦笋一起入热油锅煸透,烹黄酒,加少许鲜汤,烧滚煮熟,加盐、味精调味后勾芡,淋麻油起锅装盘。

【西葫芦百合炒肉片】

西葫芦刨皮洗净切片焯水,百合剥瓣洗净焯水,猪里脊肉洗净切片上蛋清浆,入五成热油锅滑熟。锅中留余油,下葱段、姜片爆香,放入百合、西葫芦炒透,烹黄酒,加鲜汤烧滚,放盐、味精、胡椒粉调味,下肉片炒匀,淋熟油起锅装盆。

【百合炒蛭肉】

百合剥瓣洗净焯水,蛭子洗净,入沸水锅烫焯至壳张取出,放清水中,剥壳取肉,撕去蛭肉两边黑色边筋,再洗净沥干,加盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆,入五成热油锅滑油。锅中留余油,下葱段姜片爆香,放入少许青红甜椒片和百合炒透,烹黄酒,加鲜汤、盐、味精,勾芡,放入蛭肉炒匀,淋葱油起锅装盆。

【糟溜三白】

鲈鱼洗净拆骨去皮斜批成片,入清水漂洗后沥干,上蛋清浆。百合剥瓣洗净焯水,山药洗净刨皮切菱形片焯水,鱼片入五成热油锅滑油。锅中留余油,下百合、山药煸透,加鲜汤烧滚,放入盐、白糖、香糟卤再烧滚,放味精、鱼片,勾芡,淋熟油起锅盛入烩盆。

