



食神会

茶泡饭

文 / 王立兰

《红楼梦》第四十九回中,有这样的描写:“宝玉却等不得,只拿茶泡了一碗饭,就着野鸡爪齏忙忙的咽完了。”《中国烹调大全-古时珍选录》中也记载着:“冒妾董小宛精于烹饪,性淡泊,对于甘肥之物质无一所好,每次吃饭,均以一小壶茶,温淘饭,此为古南京人之食俗,六朝时已有。”

可见,茶泡饭源于中国古代,祖祖辈辈地相传到如今。

我对茶泡饭一直情有独钟,因为它是我外公外婆生前的喜好。顾名思义,茶泡饭即是用热茶泡饭,听上去既省时又省力,既简单又随意,既经济又实惠。其实,真正醇香溢口的茶泡饭的制作,是有着几分讲究的。

我的外公外婆都是旗人,来自于满族名门。由此一来,举手投足之间全是古典名贵的写照,就连做茶泡饭亦有一番独特的情怀。

外公外婆用来做茶泡饭的米饭,绝不是人们想象中的粗制滥造的剩饭,更不能是那种黏稠不堪的烂饭。煮饭时,米水的比例必须

恰到好处,才能确保煮好的米饭粒粒饱满,嚼起来既有韧性又不夹生。

至于用来做茶泡饭的茶水,外公外婆则喜爱用茉莉花茶。先将花茶放入两个素淡雅致的青瓷茶壶中,兑入少许开水,浸泡片刻,待芳香四溢之时,再用开水蓄满茶壶。然后,用茶筛子慢慢滤过,筛去茶叶和茉莉花瓣,在翠绿的玉碗中仅留下香气萦绕的茶水。

把冷饭浸泡在热茶中后,切忌立刻食用,稍候一个时辰,吸入茶水的米粒会变得更加丰满润滑,此时再细嚼慢咽,方能品味出那份

暗藏在米粒中的沉香。

与茶泡饭一起吃的食品,可荤可素,因人而异,诸如:素碱什、酱瓜丁、素烩银耳、百合香芹、尖椒平菇,亦可是脆皮烧鸡、清蒸虾饺、小龙包子、春卷馅饼、褡裢火烧。

茶泡饭以它清新淡雅的特性,衬托出诸多美食佳肴的风味。

在日本,茶泡饭不仅是家常便饭,更在餐厅饮食中占有一席之地,同时在电影故事中也频频出现对茶泡饭的各种描述。只是日本的茶泡饭,在茶和饭之上,覆盖了各种各样的海鲜,由此让传统素净的茶泡饭陡然变得花枝招展起来。

此外,在著名文学家周作人的散文杂谈中,也提及了茶泡饭:“日本普通人家,只做早饭,白饭做饭团加道菜,便是中午的便当了。晚上回去,便将剩饭用热苦茶汁子泡一下,加腌菜吃。”

世间的饮食林林总总,数不胜数,美不胜收。可喜的是,在形形色色的山珍海味之中,茶泡饭依然以它清淡爽口的特色而独树一帜。

风情厅

自制杨梅酒

文 / 茅伯铭

初夏,是杨梅大量上市之际,此时正值百果凋落,故其独享盛誉。杨梅除鲜食外,还可泡酒,不仅是一种别具风味,开胃提神的饮料,还可和胃止咳,治脾胃功能失调、霍乱吐泻、痢疾等症,对人体有一定补益作用。

杨梅酒的制作方法很简单,将杨梅用盐水浸泡 15 分钟,再用净水洗净沥干,放入洁净消毒过的大口瓶或瓷坛内,按一层杨梅一层冰糖的顺序码放,倒入高浓度白酒浸没,密封后,置阴凉通风处,每隔三日摇晃一下瓶子,半月余即可食用。

杨梅、白酒和冰糖配比的比例一般为 4:5:1,但白酒一定要没过杨梅 2 厘米,这样杨梅才不会变质;杨梅须选个大,果肉紫红色,光亮,手感干爽的新鲜优质杨梅;白酒最好选用 45-60 度的清香型纯粮酿造的优质白酒,酒精度不能低于 35 度;容器必须洗净擦干,使用前,先倒些白酒进行消毒。喜欢吃酒中的杨梅,只需浸泡 7 天就可取出食用,喜欢饮酒的,杨梅酒需酿制 15-25 天,超过一个月的酒会带有杨梅核的苦味,长时间浸泡的杨梅和酒宜作药用。



药膳房

蜜汁藕治夏季失眠

夏天昼长夜短,夜间温度也较高,导致一些人夜间休息得不好。如此“阴阳失衡”,会加大心血管疾病的发生风险。暑天吃蜜汁藕有清热、养血和除烦的多重功效。将鲜藕用小火煨烂后,切片后加适量蜂蜜当凉菜吃,还有安神和帮助睡眠的作用。 郭旭光

地方风味

煎饼

文 / 王鸣光

煎饼贵在薄,薄如“剡溪之纸”最好。薄则平整均匀,有焦黄色,有焦香味,既酥脆可口,又薄软可卷。

常见女子煎饼,端坐于鏊子前。先是给乌黑的鏊子抹油,抹后便有一片油亮,然后将面糊倒在鏊子上后,捏着刮耙细柄,在面糊上刮着,如使用圆规,一次半圈,两次成圆,并且将厚处及时移到薄处,使之匀称。伴随白汽袅袅,一疙瘩面糊须臾变薄、变大、变圆、变香、变黄,最终宛如一轮缀山夕阳。

常有人要加一只或两只鸡蛋。然而蛋液黏稠,刮耙刮过来,刮过去,仍有厚薄,还要将一团蛋黄弄散。此时的姿势,就不像是舒展的舞蹈,而是一种粗暴的碾压、踩踏。然后撒大把的葱,抹上酱,味浓而香,但我不喜。我吃煎饼,有时要求摊主为我特制,什么也不放,饼的两面都煎一下,焦得黄些,硬些,然后就将两张煎饼一起卷起,握在手中时,如握一卷报纸,吃起来有筋道、厚实的口感,且能吃到玉米的清香和甘甜,窃以为这才是煎饼的原味:纯朴、粗犷、厚道。

上海的煎饼摊,裹的大多是上海人爱吃的油条。有一年去北京,看见北京也有煎饼摊,裹

的是北京人爱吃的薄脆,那是一种在油里余过的面食,呈长方形,金黄蓬松。摊主将薄脆放在煎饼上,用铲刀弄成小块。刀一碰,薄脆即碎裂,嚓嚓有声,再卷起。一口咬下去,便有韧软和酥脆对比交融的口感。在北京几天,我不吃宾馆里提供的品种丰富的中西早餐,而是到街头四处找煎饼吃。过了几年,去了陕、甘、宁、晋一带,又开了眼界:那里煎饼裹热豆腐、豆腐干、猪头肉、红烧肉、荤素炒菜,林林总总,是自己爱吃什么就上裹什么,便觉得煎饼仿佛是一张白纸,可以在上面由着心情任意泼墨挥洒;仿佛是一位恢廓大度的人,容得下南腔北调,三教九流。这么一想,就更爱吃煎饼了。



家庭菜谱

夏热凉拌菜

文 / 顾珠英

【陈皮拌苦瓜】

取苦瓜、九制陈皮、辣椒油适量。将苦瓜顺长条一剖为二,去内籽和瓤,以细盐码上片刻,再用水烫一烫,挤除水分备用。陈皮切末备用。将苦瓜置冰水中冰镇 1 小时以上捞出去水,再以陈皮末、盐、蘑菇精、辣油等拌匀,最后放冰箱内冷藏十多分钟取出,有序码放于盘中即可。

【银耳黄瓜拌粉皮】

取黄瓜、粉皮、银耳、辣椒、花椒适量。香醋、酱油、盐、鸡精、蒜少量。洗净黄瓜,切拍成小块。热锅中放入食油,加入花椒、辣椒,炸出花椒油,放入拍好的黄瓜、粉皮、银耳,同时加入蒜醋、酱油、鸡精及盐,经拌匀装盘。

【芝麻酱拌菠菜】

取菠菜、麻油、葱、味精、精盐、醋、姜、蒜适量。菠菜去老叶、根须洗净。将菠菜置开水中烫一烫,用凉开水冲凉。葱、姜切末,蒜去皮,并捣成泥样。再将麻油、葱、姜末、蒜泥、精盐、味精、香油、醋一并放入盘中搅匀。再将焯干水的菠菜取出数根在手上卷成曲型,并摆放于盘中,最后淋上麻油,洒上芝麻油即可。

【凉拌豆芽】

取豆芽 250 克、鸡蛋 3 只、香菜、干红椒、香菜、香油、麻椒、油、葱、鸡精少许。酱油、醋、糖、盐适量。豆芽洗净去水,放入油、盐水中焯热后经凉水焯过并去除水分。将三只蛋分别摊成 3 张蛋皮,切细丝。将香菜、葱洗净切成丝状与豆芽码于盘中,中间预留出一个空位,放入干红辣椒段。油烧热后洒在干红辣椒上,再倒入麻椒油、香油、酱油、醋、盐、糖和鸡精等,拌匀即可。

【凉拌海带丝】

取海带、油菜、香醋、大葱、盐、胡麻油、味精、姜。洗净小麻菜、姜切成丝状。海带切丝,经开水泡发洗净,放开水中焯沥干水分放盘中,撒入精盐、油菜丝、葱丝、姜丝及味精,最后洒入醋和花椒油,拌匀即可。

【凉拌金针菇】

胡萝卜、黄瓜、金针、糖、苹果醋、熟芝麻、蒜、生油、盐、香油。将洗净的金针菇放开水锅中烫一烫捞出。黄瓜、胡萝卜均切丝、蒜切末。将金针菇与黄瓜、胡萝卜和蒜末放入一起,与调料搅拌码制,即可食之。



【排骨酱拌三丝】

鸡肉脯、豆苗、海蜇丝、排骨酱、花生酱、油、盐。鸡脯烧熟,以手工撕成丝状。海蜇丝、豆苗放开水中焯去水分。排骨酱、花生酱、香油调匀。将调和过的酱料投入原料拌匀,即可食用。

本版选图: 晓夫