

食神会

老姜肉片汤

◆ 徐上峰

天气太热了，觉得吃啥都提不起胃口，这时老姜肉片汤就派上了用场。老姜肉片汤登不了大雅之堂，因此一般城市的餐馆很少有这道菜。但长沙不同，大到星级酒店，小到每户人家，夏天这道菜是必不可少的。

老姜肉片汤做法简单，价格也便宜，主要用来调节食客的胃口，放在就餐的末尾奉上。老姜有很好的药用价值。夏秋高温季节，人们常常喜欢吃冰过的食物，比如冰西瓜、冷饮、凉拌菜，稍不注意就容易胃寒。这时候，老姜的作用就派上用场了，一锅老姜肉片汤下肚，胃寒很容易就驱散了；其次，老姜肉片汤还有解暑的功效。长沙算得上一个“小火炉”，在户外活动很容易中暑。因此，餐馆酒店常会听到有人大嚷：“妹子，老姜肉片汤勒！”湘妹子听了，乐呵呵地道：“急么子急咯，一下就来！”

在家里做老姜肉片汤这道菜，应先将老姜洗净，切成薄片，然后放入油锅内炸至姜片微黄，这时，把肉片放入锅内稍炒，然后注入净水，盖上锅盖，沸腾后撒

适量的食盐，10分钟后，放些葱花便可以出锅。不过，做这道菜非得老姜不可，最好陈年的姜。俗话说，姜还是老的辣，也就是这个意思。

传说老姜肉片汤这道菜最先始于宋朝，有一个姓张的屠夫挑着肉在长沙的大街小巷叫卖，当时骄阳似火，晌午时分，张屠夫突然眼前一黑，就晕了过去。抬回家几个小时，他才醒过来，身体非常虚弱。他的夫人给他请来大夫，大夫说，他太虚弱，得服用人参滋补。屠夫哪来那么多钱，一家人都陷入绝望当中，他的妻子只有把剩下的肉和着老姜熬汤给他喝，谁知连续喝了两碗汤后，张屠夫竟奇迹般地好了起来。此后，老姜肉片汤在长沙地区传播开来，并年复一年地流传到今天。

热呼呼的老姜肉片汤上桌，香味立刻蔓延开来。用勺子盛一碗汤，慢慢地喝，嘴里暗香浮动。汤里的肉片也很鲜嫩，吃得齿颊生香。花最少的钱，让你吃得既舒服又健康，这就是为何其经久不衰的原因。

药膳房

调料巧用做药引

酒：能通血脉、御寒气、厚肠胃、润皮肤、散湿气，一般行瘀散寒止痛的中成药多用温酒做药引内服，借以更好地发挥散寒行淤的药效。

米汤：性味甘平，补益脾胃，对苦寒之性的药物，能抑制其药性之偏。治疗脾胃虚弱以及肠道疾病的病人在服用中成药时宜用米汤做药引。取煮好的米粥的上层汤汁服用，不拘浓淡以及用量。

红糖：有补血、健脑、御寒、强身等功效。红糖为引，主要送服以治产后恶露不行、口干呕哕、虚羸血痢等症为主的中成药。每次用量25~50克，冲水半杯即可。

醋：主要成分醋酸能散淤止血、理气止痛、增加中药生物碱类有效成分的溶出。散淤止血的口服中成药，以淡醋汤为引可助药性。用时取醋2匙，冲开水半杯即可。

蜂蜜：药用功效为安五脏、补中益气、止痛解毒。治疗肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛等症。补虚的中成药用蜂蜜做引，有助疗效。因蜂蜜稠厚，用时先用开水冲调，一杯水冲1~2汤匙蜂蜜即可。

伍玲玲

圆台面

女友走进我厨房

◆ 吴毓

我的脚摔伤了，很多事便不能亲历亲为，比如烧菜做饭，一餐一餐都得别人来伺候你。女友杨知晓后，兴致勃勃地说要来我家奉上一道最拿手的经典小菜“奶油南瓜糊”，让我尝尝鲜。

那天中午，外面下着淅淅沥沥的雨，杨一身靛装扑门而入，黑色背带长裙，白色衬衣，披肩长发拢着宽头箍，这隆重的装扮出场，不像来做菜，倒像来相亲。她说今儿来给我换换口味，做顿西餐。她变戏法似的从包中一抖出她的配菜：牛排、日本南瓜、洋葱、黄油等等。杨本不擅长厨艺和家事，在家时从未踏进过厨房一步的她，现在上网跟着贝太厨房亦步亦趋地恶补勤学做菜，“奶油南瓜糊”即由那里批发而来。看着她纤细十指掌刀切菜，样子怪怪的，有点不伦不类，那做活的架势都有点像武功中的花拳绣腿，功架十足。

先用黄油煸炒洋葱和南瓜，再加鸡精和雀巢奶等，她用心而认真，一边操作一边教我，特别说明这道菜最



厨房提示

雄黄不能泡酒喝

每逢农历五月，有些地区流传泡制雄黄酒喝以驱邪的作法，其实，这不仅毫无科学依据，而且还容易中毒甚至危及生命。雄黄，又叫鸡冠石，是一种含砷的有毒矿物质，其主要化学成分是四硫化二砷，遇热或煅烧后即成为三氧化二砷，即人们所熟悉的砒霜。倘若人服用量达5~50毫克，即可引起急性中毒。如果经常少量服用雄黄酒，也会引起慢性中毒，因此，雄黄不能泡酒喝。

周艺诚

私房菜

凉拌面的关键是要做好面卤

在夏天这样一个炎热得让人几乎对任何食物都失去兴趣的季节，吃上一碗冰冰凉的或酸或甜或咸或辣的面条，或许是夏天最惬意的一种享受了。

备好黄酱一包，甜面酱一包，肥肉丁，瘦肉丁。先将黄酱和甜面酱根据自己的口味按照2:1到5:1的比例混合，然后下油煸炒肥肉丁，后加瘦肉丁（也可以选择肥瘦肉兼有的五花肉切丁），煸好出油后盛出。把混合好的酱倒入锅内翻炒，炒出香味后倒入肉丁一起熬制。熬的时间要长，并且边熬边往锅里加少量水，以免干锅，等熬到颜色发黑就熬成了。出锅的时候撒点葱白末儿，用以提味。这样的浇面卤一次可以多做一些，吃不完的盛入保鲜盒中，放置冰箱冷藏，想吃就拿出来拌，吃一个星期没问题。

黄瓜、白菜、芹菜、韭菜、豆芽菜、豆腐干、小葱、新大蒜、扁豆、豌豆、青豆、豆角等都可以作为浇面卤的配料。用时将黄瓜、萝卜等切丝，黄豆、青豆等焯去生味即可。

面条最好是用手工擀的，实在不行也只能采用机制切面。面条煮熟后用晾凉的开白水过一遍，最后在面条上拌上2大勺香喷喷的浇面卤，再放入各种蔬菜，美味可口的凉面就等着你饕餮了。

季玉娜



家庭菜谱

【咖喱豆腐煲】

内脂中豆腐一块洗净切成3厘米小方块入油锅炸至金黄色，淋油后盛起备用。洋葱洗净切片，番茄洗净切片。锅内放油烧热后将蒜泥、洋葱、咖喱粉煸炒出香味加高汤盛进煲内烧滚后入豆腐、番茄用中火烧5分钟后放精盐、鸡精和薄芡勾汁即可食用。张兆斌

【佛手瓜煲排骨】

肉排斩小块洗净，沸水焯一遍。佛手瓜剖开去瓢洗净切厚片，香菇水发后去蒂切片。煲内放清水加姜片、葱段、生抽煮沸后放入肉排煲至八成熟再加入佛手瓜、香菇用小火烧15分钟放精盐、鸡精、胡椒粉即可。张兆斌

【香菇子鸡煲】

子鸡洗净斩成块；起油锅投入鸡块拉油，然后捞出沥油待用；香菇洗净，余水沥干水分待用；起油锅，将葱、姜煸香，加入子鸡及香菇，然后加入料酒、味精、糖、盐、高汤适量，装入煲内烧热上桌。

小相

【猪血圈子煲】

猪大肠用醋与面粉洗净后烧熟并切片；猪血漂洗后切块，蒜叶切段待用；高汤盛放在煲内，放进大肠、猪血，加盐、味精、胡椒粉、油适量，先用中火烧，改用小火爆，撒大蒜叶即可上桌。益辉

【海鲜骨头煲】

花蛤、圆蛤洗净，肉骨焯水备用，鲜玉米棒洗净切段。锅内放水后再放肉骨，玉米段用大火烧半小时后再放花蛤、圆蛤、葱、姜、胡椒粉，盐与少许糖大火烧沸后再改小火焖一会即可。注：肉骨即大排骨，依各人爱好可改用汤骨或小排。曹国胜

【蒜茸鱼肉煲】

将葱洗净切成段后放在煲内；青鱼肉切成块，放入由胡椒粉、盐、生粉制成的腌料中腌渍10分钟左右，然后沾上生粉，在沸油中炸至呈金黄色时盛起；烧热油锅，爆香葱姜、蒜茸、烹酒，加入蚝油、麻油、胡椒粉、糖、生抽调味烧滚，再放入鱼块煮滚，勾薄芡，倒入煲内烧滚后上席。相益辉



编读互动

编辑同志曾有读者提问如何煲菜的问题，我觉得煲好一锅菜要注意：

- 1.煲锅先用小火烧热，然后再下油，之后才改用大火爆煮菜料，否则会粘底。
- 2.难熟的先放，较易熟或较易软烂的用料后放。
- 3.较肥或含胶质多的用料，可先用热水烫过后，再放入烹煮。
- 4.勾芡时要用旺火，同时用筷子搅匀，以免原料粘底。
- 5.对猪肉煲、梅菜扣肉煲、红烧排骨煲等煲菜，所需时间一至两个小时，有的甚至更长些。而对冬菇粉丝煲、姜葱螃蟹煲所煲的时间则短一些。

钱桂华

图片由上海辞书出版社提供

打造民族品牌 实现和谐共赢

“2007年上海市银行卡有奖用卡暨慈善捐赠活动”第十一次开奖中奖情况一览表〔第十二期〕

经上海市公证处公证，按活动细则，本期(6月16日至6月30日)共产生中奖持卡人300名。按发卡行统计：工商银行37名，农业银行35名，中国银行24名，建设银行49名，交通银行18名，浦发银行24名，上海银行12名，农商银行3名，招商银行62名，民生银行8名，中信银行4名，光大银行2名，兴业银行4名，广发银行8名，华夏银行1名，深发银行2名，邮政储汇6名，其他银行1名。

详情请登录“银行卡在线”(www.ebankcard.gov.cn)、上海市银行同业公会(www.sbaon.org)、中国银联上海分公司(www.shbankcard.com)和本市17家发卡金融机构的网站。

2007年上海市银行卡有奖用卡暨慈善捐赠活动联合工作组

佛手牌
味精

