



打着喷嚏尝芥末

百味坊

文 / 孔明珠

认识芥末源于吃生鱼片。十多年前我们还不懂吃生鱼片，想象当中应该是很腥味的东西，但是夹起生鱼蘸酱油吃，一股辛辣味直冲鼻孔，鱼片膏腴丰厚，鲜美异常，一点也不腥，那爽得人直惊讶的调味，原来就是芥末酱。

蘸食用的芥末酱是一种乳化型辛辣调味品。它是以芥子为原料加工而成的，具有辛辣解腻，使菜肴味浓爽口等作用。它的配方是：芥末 30%，水 45%，精盐 3.1%，白醋 7.8%，白酒 1.5%，植物油 3.5%，葡萄糖 3.0%，其他调味品 7%。

又看到资料上说：“山葵又名绿芥末、青芥辣，取名绿芥末正是有意要与中国传统的黄芥末区别开。虽然两者都有类似的冲和辣，但却来自不同的植物。黄芥末是植物的种子，山葵则是植物的根。”

是这样的。芥末有黄绿之分，我们蘸生鱼片用的是绿芥末，在上好的酱油中挤入一些绿芥末酱，调匀后蘸来吃。别小看这芥末的力道，有一次我买的是“劲霸”型的青芥辣，稍微多放了一点，劲道足到把人从桌子上冲到地下嗷嗷乱叫。

我们家山药喜欢生吃，削皮后切丝，用生抽酱油和芥末凉拌，粘中带爽脆，呼啦啦地吸到嘴里。三个人每人一小碗，吃得也不亦乐乎。山药生吃营养特别好，日本人常捣山药汁，里面敲二三个生鹌鹑蛋，酱油和芥末拌和，仰面灌下，情状满足。

牛舌头或牛腱子买来煮熟后冷却，切极薄的片，在放了芥末的生抽酱油里蘸一下吃，味道也很好。羊肉也可以这样吃，既解腥又

提味。蔬菜也可以和芥末搭，现在很多饭店搞花样弄出冰镇芥蓝，在雪花堆上放剥皮后开水氽过的芥蓝，蘸芥末酱油，凉上加辣，好不醒脑。凉拌粉皮、菠菜、黑木耳都可以放绿芥末酱。吃日本荞麦面、寿司更是离不开芥末。

黄芥末一般用来蘸熟食，吃日本熬点正宗的，一定要有黄芥末来帮忙。一碗熬点中有鱼糕、萝卜、老豆腐、鸡蛋，你看见碗口抹一簇黄色的糊状物，那就是黄芥末，可以试着蘸食，本事大的溶化到汤中喝。油炸的土豆饼蘸食的也是黄芥末酱。

我在日本餐馆打工时看见老板调黄芥末。他是从一个饼干盒子中舀出很多淡黄色像面粉似的粉，闻上去一点味道也没有。问他是什么？他诡异地笑笑说，等等看吧。看

着他用粉和水比例为 1:2 调匀以后，静放了 2 至 3 分钟后，让我凑过去闻，哗地一下，强烈刺激的辣呛味冲出来，简直令人不敢相信。

很多人以为芥末是日本特产，汉语发音“瓦沙比”嘛，可是黄芥末似乎不是，因为我国的鲁菜系列早就有用黄芥末做的菜。比如著名的官府菜芥末鸭掌。鸭掌煮到九分熟，去骨。用黄芥末粉加盐、味精、米醋调匀，将鸭掌浸入，半个小时后就可以吃了。

再有，法式的芥末酱口味因其添加的香料如蜂蜜、葡萄酒、水果等而有所不同，适合搭配沙拉、牛排、猪脚、烤肉、香肠等。不同于日本芥末的“呛”，法式芥末酱带点微酸的滋味，有辣与不辣带酸味两大类。

妙手点津

掌握烹饪中的最佳时间

文 / 陈仲祥



放油的最佳时间：“热锅凉油”——先将锅烧热再倒油，然后再放入原料。这样不会粘锅、焦糊。

放盐的最佳时间：根茎类菜质地紧密，需早点放盐，以便入味。瓜果类、叶菜类则要晚些放盐。放早了，原料中的水分大量溢出，既影响味道和形状，又不宜快熟，最好在菜熟八成时放盐。

放糖的最佳时间：烧糖醋鲤鱼、糖溜菜帮、糖浆藕片等菜时，应先入糖，后放盐，若反顺序，食盐的“脱水”作用会促进菜肴中的蛋白质凝固而“吃”不进糖分，造成外甜里淡而影响口味。

放料酒的最佳时间：在锅内温度达到所需要的最高时加入料酒，易使酒蒸发而消除食物中的腥气。比如红烧鱼时，必须在鱼煎制完成后即喷酒。酒一喷入，随着爆声冒出醇香的酒气，便可达到最佳效果。

放酱油的最佳时间：在菜将熟时，甚至在出锅前再放酱油，能保持应有的风味，不失营养成分。

烹调活鱼的最佳时间：鱼剖杀 2 至 5 小时后(天热短些，天冷长些)，待鱼中蛋白质分解人体更易吸收的氨基酸时煎烧，味道最鲜美，其营养价值也最高。

烹调畜禽肉的最佳时间：畜禽宰杀后 24 小时，因为这时是乳酸在肉中积蓄的最佳时刻，因此这时的肉是最有营养的。

味界趣事

醇香扑鼻话醉鸡

文 / 李德复



有滋有味

松花蛋 放些姜醋味更佳

文 / 浦施

松花蛋吃起来有一股草腥味，再加上蛋白质分解时产生的氨气，吃在嘴里总会感到有点苦涩味。如果用姜末和醋调配成姜醋汁，将它浇在松花蛋上，就能去掉腥味，还可中和碱性物质，除去涩咸味。鲜姜里含有一种姜辣素，醋里含有有机酸，不仅能促进胃液的分泌，有助于消化，还有很好的解毒杀菌作用。因此，姜醋汁不仅完美了松花蛋的口味，还提高了松花蛋的食用价值。



味道与健康
天热不妨常『吃苦』

文一章秀



鸡盘。伏案一觉醒来，再尝鸡块，忽觉其味异鲜，煞是爽口。于是他来了兴致，窃思烧鸡焦火味重，且又色红，何不来个白鸡蒸熟后浸白酒，求个色白味醇的食鸡之法？岂料，吴公这一醉梦偶得，竟开了江浙民间过年家家“醉鸡”的先

河。以至一些专制烧鸡的店铺厂家，如今也用烧鸡的古老配方加进南方风味的调料和陈年糟香，推陈出新烹制出了如今脍炙人口、名闻遐迩的“湖州醉鸡”。想不到一个无意识的“湖州”，竟成全了一道美食，也算有趣得可以。

精的物质，它含有生物活性蛋白，能提高免疫系统功能，同时还利于人体皮肤再生和伤口愈合。所以常吃苦瓜能增强皮肤活力，使皮肤变得细嫩健美。

芹菜 性味甘苦、微寒，含有丰富的维生素 B₂、胡萝卜素和挥发性芳香油，具有清热利湿、平肝凉血的作用。可用开水烫后生食，也可熟食，有一股奇特的香苦味。对咳嗽多痰、牙痛眼肿者有较好的辅助疗效。芹菜还具有降低胆固醇和血压的作用，对冠状动脉硬化性心脏病也有疗效。

调味禁忌

夏天少用热性调料

文 / 齐建荣

夏季炎热，气温高，烹饪时使用热性调料(如八角、茴香、小茴香、桂皮、花椒、白胡椒等)，会使人燥不能忍，还会引起消化道和泌尿道一些病症。

因为热性调料可以引起便秘、痔疮、肠胀气、尿少、尿痛、肾痛等，同时还会引起全身性疾病，如口角炎、唇燥裂、咽炎、结膜炎、头晕、心悸、痱子、中暑等。患慢性病者，如肝病、心脏病、肺结核、糖尿病、重度高血压、动脉硬化、甲亢等，使用热性调料，会导致病情加重。因此，夏季不宜用热性调料。必要时可微量应用，或用葱、蒜、姜等平性调料代替。

