

食神会

厨艺的境界

◆ 姜泽华

朋友东野先生擅啖好吃，为饕餮之徒。所谓久病成医好吃能厨，东野先生亦常下厨房，小试烹技，深得厨者三昧。曾分厨艺境界，足夸清音高论。

青春年少之时，于陋室租居。周末恋人，翩然而至。手提肉鱼瓜蔬，饮料生啤。此时性情男子，不辨油盐酱醋，亦要挽袖围裙，下厨作势。于是乎，料集东南西北，味聚苦辣酸甜。虽晕头转向，手忙脚乱，但求七盘八碗，能“过家家”。此时境界，就若风华学子，初试锋芒。恨不能典用古今中外，辞堆星际域中。文章做得花团锦簇，读来却是不知所云。好在此时厨艺，仅为应景儿。主要项目，全在厨艺之外的卿卿我我，缠绵温存。

及后结婚了，有了自己的家，厨艺方渐入境。开始熟知宗派，川鲁淮扬。开始讲求招式，煎炸煊炒。开始追求效果，色香味美。开始挑剔材料，养

殖野生。此时境界，便如名家为文，抛却词藻堆砌，但求意趣通达，情能动人。此际出锅菜肴，用以娱妻，美人笑靥如花；拿来待友，知己眉飞色舞。其情切切，其乐滔滔。寻常菜馆酒肆，早已不屑涉足矣！

人到中年，淡泊不惑。此时再入厨房，便能随心所欲。到哪山砍哪柴，有什么材料做什么菜。无招胜有招。兴致高昂，呼朋唤友，施展十八般技艺，席满满汉。状态低迷，餐桌独坐，清拌一白菜嫩心，原味原汁。此际无论清蒸红烧，油泼水煮，多少家常之菜，多能信手做来，浑不费力。此时境界，便如大师泼墨。空处留白，阳春白雪。不着一字，尽得风流。非大手笔不能为也。

老子云：治大国如烹小鲜。诚哉斯言。人世间万事万物，殊途同归。玩儿到了极致，都是艺术。

料理台

植物油家庭中新宠 玉米油

在营养保健方面，植物油比动物油要好，但是，在植物油中，玉米油要比豆油、菜子油和花生油及其他食用调和油好，知道的人恐怕就不多了。

玉米油取自玉米胚芽，它含有大量的不饱和脂肪酸，其中油酸和亚油酸的含量在50%以上，维生素E的含量也远远高于其他植物油。

玉米油一般经过脱色、脱臭、脱酸、脱蜡、脱胶等“五脱”处理，燃点高，稳定性好，外观色泽透明，在炒菜时不易形成油烟，减少了厨房污染。高温处理后的玉米油水分含量极低，很适合炒菜和炸制食品。且炒出的菜能保持菜的色泽，炸制的食品也比一般食用油炸的要脆要酥，口感好。

杜金元

食门槛

做饭巧用酒

烧米饭时，如用的是陈米，在淘过米之后，可在米中加少量水的同时，加入四分之一或五分之一的啤酒，与米中的水混合，这样蒸出来的米饭不仅香甜，且有光泽，如同新米。

韩新华

药膳房

将50克海带洗净切碎与100克绿豆洗净放适量水，以文火煮成稀粥样，放入适量白糖，待稍凉后一次食完，1日1次，连服3日。

钱桂华

海带煮绿豆可防中暑

电子厨艺

巧用冰箱 做消暑美食

电冰箱不仅能为我们冷藏保鲜食品，而且还能辅助我们做些夏日里的消暑食品。

西瓜冰激凌 >>>

先将100克白糖加1000克水煮成糖汁，晾凉后加入一匙柠檬汁、2匙桔子汁。取西瓜红瓤500克切小块，用净纱布包起，挤汁与糖汁拌匀，倒入深边方盘里，入冰箱中冻3小时以上。为了使其松软不结冰块，冷冻30分钟后，每隔10分钟就搅拌一次，搅拌七八次即可。冻好后取出，改刀装盘食之，别有风味。

草莓果冻 >>>

将新鲜草莓500克，摘掉其底部的绿色蒂叶，切除腐烂部分，放入盆内，用水清洗干净，切小块与白糖100克、鲜牛奶80克搅拌均匀，入冰箱冻约30分钟，取出即可食用，此冻酸甜适口，凉爽宜人。

什锦果羹 >>>

锅内放水1500克煮沸，取糯米粉做成小圆球放入煮熟。离火晾凉，放菠萝丁、桔丁、荔枝、桂圆各75克，白糖100克、红绿樱桃各25克，搅拌均匀入冰箱内冷冻25分钟。即可取出食用。此羹色彩艳丽，凉甜可口。

蜂窝豆腐 >>>

此豆腐在没有冰箱以前，只能在寒冬腊月才能一饱口福。如今有了冰箱，炎夏照样可以食之。取豆腐1000克，切厚约2厘米的大片，整齐入盘，放冰箱冷冻室内冻3小时以上，至豆腐成淡黄色硬块，取出自然解冻，即成为密布细孔、软如海绵的蜂窝豆腐，用来与肉共烧、与蔬菜同煮，均得美味佳肴。特别是孔洞内吸满汤汁，一经牙咬，徐徐溢出，鲜味满口，难以言表。

张勇强

煮妇经

活鱼保鲜

将浸湿的薄纸片贴在鱼的眼睛上，可使买回的活鱼多活三四个小时，一放回水中，又能活蹦乱跳。这是因为，鱼的视神经里面有一条很重要的线状组织，一旦离水，线状组织便会断裂，鱼即死亡。

夏季存放活鱼，可往鱼的嘴里灌三四滴白酒（再灌几滴白醋更好），然后放在阴凉处，可提高鱼的防腐能力。盛装活鱼的容器要透气。如果用自来水存养，水不要随放随用，最好隔日再用，每天换水一次，活鱼至少可存活1个月左右。

胡安仁

圆台面

让黑色鱼变得更美味

◆ 郭黎明

那天下班回到家，一眼看见餐桌上有一盆我最爱吃的爆鱼。顾不得洗手，我便撮了一块放到嘴里。哇，好鲜啊，味道也特别香。嚼起来脆脆的，和平时的爆鱼吃起来有些不一样。来不及咽下嘴里的鱼，我迫不及待地问婆婆：“妈，你用了什么密招，今天的爆鱼特别好吃。”婆婆笑而不答，只说：“快洗手，准备吃饭。”洗完手出来，只见桌子中央有一锅热气腾腾的鱼头粉皮汤，我开玩笑地说：“怎么今天尽是鱼，要吃鱼宴啊？”“你先尝尝好不好吃。”我舀了一勺汤送进嘴里，嘿，汤正味浓，微辣中透着浓浓的鲜味，确实好喝。我一连喝了两碗，感觉还是意犹未尽，欲罢不能。

“你们尝出来没有，我今天做的两道鱼原材料都是黑色。中央段做了爆鱼，鱼头和鱼尾做汤。”看着我和老公的馋样，婆婆一脸得意。“什么，黑色？”我惊讶地瞪大了眼睛。以前，我最讨厌的就是吃黑鱼，虽然明知道黑鱼的营养价值很高，可是一经烧汤之后，那黑鱼肉就变得木渣渣的，难以下咽。而黑鱼汤虽然鲜美，但对我们这种口味重的人而言，又显得太清淡了些。因此，对黑鱼我基本是不碰的。

“知道你们嘴刁，但又要让你们吃点有营养的东西，当然就得动脑筋，想办法喽。”看着婆婆的笑容，我内心一阵感动：黑鱼的美味固然打动了我，但更打动我的是婆婆的那一份心意。只有爱孩子的父母，才会如此用心地在最简单的饮食中费尽心思吧？



家庭菜谱

【苦瓜鱼片煲】

青鱼洗净去骨批成片；苦瓜洗净去籽切斜刀片；胡萝卜洗净切成大片；鱼片用生粉、蛋清、盐、料酒、味精上浆，并用少许油拌匀。起油锅，将鱼片、苦瓜、胡萝卜分别入锅拉油，然后捞出沥油；原锅内加高汤，并用盐、味精、料酒、胡椒粉调味，投入鱼片、苦瓜、胡萝卜片，翻匀后用水生粉勾芡，淋上生油，装入烧热的煲中，撒上香葱即可上桌。此菜特别适宜夏令品尝。

益辉

【鸡丁咸鱼豆腐煲】

将豆腐改刀切成细长条余水待用；鸡腿肉和咸鱼切成小粒；锅内放少许油，烧热倒入鸡丁、鱼粒，烹入料酒，加高汤，放入豆腐，加盐、味精、胡椒粉调味，用文火烧至豆腐入味，勾薄芡，随即装入煲内略滚即可上桌。

相益辉

【芋头排骨煲】

小排骨洗净，拌入料酒、酱油腌制10分钟，再用热油炸至上色捞出。芋头去皮、切小块，放入热油中炸过捞出。煲锅上火待油热时下蒜瓣炒香，再放入小排骨，加入酱油、精盐、白糖、胡椒粉少许和2杯清水烧开，改小火煮20分钟。芋头下锅同煮约20分钟，待其酥软并汤汁收至稍干时即可。

钱桂华

【苦瓜牛蛙煲】

苦瓜用清水洗净，放入沸水内烫约5分钟备用。牛蛙洗净切块，用少许生抽、黄酒、香油、胡椒粉、干栗粉拌匀腌10分钟。煲锅烧热放清油，把牛蛙块爆至半熟盛起。再烧热煲锅放入清油，将苦瓜和青红辣椒、蒜茸、青葱爆香，加入牛蛙块，料酒、清汤、原粒豆豉、精盐、白糖、酱油稍煮，最后勾芡即成。

钱桂华

【山珍鱼头煲】

天目山笋干洗净切段，黑木耳水发除硬根，胡萝卜洗净切片，花鲢或青鱼头洗净沥水。基围虾洗净，嫩豆腐一块。煲锅内先加水后放笋段、木耳、胡萝卜片。烧沸15分钟后依次放入豆腐、鱼头、基围虾、胡椒粉（去腥增香），少许盐与糖。大火烧沸后改中小火焖半小时即可上桌。

曹国胜

【美味菌菇煲】

可以在集市上选能够买到的多样菌菇各20克左右，去根切分冲洗干净。在煲内放大半缸水烧到半温，加入各种菌菇一同煮开。再以文火烧2小时，加细盐和葱香调味即可。

浦根娣

【蒜香鳝鱼煲】

将鳝鱼宰杀洗净后切成段，余入过油，捞出待用；大蒜头用油煸香后待用；原油锅内，爆香葱姜，放入鳝丝、大蒜头、酒、味精、糖、盐、胡椒粉、高汤焖至鳝鱼肉酥，用水淀粉勾芡，淋上少许麻油，盛入煲内即可上桌。

益茜

图片由上海辞书出版社提供

佛手牌 味精



上海著名商标