

食神会

清明螺,肥如鹅

文 / 周建道



经过一冬的休养生息,此时的螺蛳肉质肥美很有嚼劲,故就有了老话“清明螺,肥如鹅”之说。

螺蛳是一种廉价的水产品,但无论下饭还是过酒都是一道不错的菜肴。记得小时候,门前的河塘上常能看到耙螺蛳的木船,耙螺蛳的一般都是外地人,夫妻俩吃住在船上,以耙螺蛳为生。当船划到有螺蛳的地方停稳后,男的就一手拿类似长柄的“簸箕”,另一手拿前端有一横木板的长竹竿,一下一下地把河底的螺蛳耙进那只“簸箕”里。女的坐在船舷边,等丈夫把耙来的螺蛳“哗啦”一声倒在一只竹篮里后,就耐心地把螺蛳从石子、水草等杂物中拣出来,不需三分钟就能把篮里的螺蛳拣干净。想吃螺蛳只要喊一声,木船就会靠上河埠头,几分钱能买到满满一大碗。不过,农村里的人大多喜欢自己下河去摸。

刚从河里摸来的螺蛳要放在盆里养一天,让它把肚子里的脏物吐尽,然后用钳子将尾端剪去。螺蛳吃法很多,一般都以炒为主,有时也经清水煮熟后,用针尖挑出螺肉炒咸齏,过泡饭最佳。我喜欢用个大壳青的那种做酱爆螺蛳,油热入锅放姜末、蒜末、辣椒炆锅,然后倒入螺蛳沙拉沙拉爆炒,八成熟时加入料酒、酱油、糖、盐等;做酱爆螺蛳火候一定要掌控好,否则炒得过熟肉缩到壳里,吃起来肉老而且很不方便。起锅装盆后要撒上一把葱花,色香味齐全。

吃螺蛳与吃其他菜不一样,是靠

厨房提示

剩饭剩菜不要热热就吃

剩饭剩菜里面就营养成分来说,最多的是糖分,然后就是反式脂肪酸,少量不完全蛋白,然后就是大量亚硝酸盐和细菌,几乎没有维生素和消化酶。另外,有些食物的毒素仅凭加热是不能消除的。在一般情况下,通过 100℃的高温加热,几分钟即可杀灭某些细菌、病毒和寄生虫。但是对于食物中细菌释放的化学性毒素来说,加热就无能为力了。加热不仅不能把毒素破坏掉,有时反而会使其浓度增大。另外,在各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐。硝酸盐本身是无毒的,但蔬菜在采摘、运输、存放、烹饪过程中,硝酸盐会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐。尤其是隔夜的剩菜,经过一夜的盐渍,亚硝酸盐的含量会更高。经加热后,毒性会增强,严重的还可导致食物中毒。

有些剩下的肉菜可在烹制前先用水冲掉卤汁,再加工烹制,如笋、鸡、肉等可切成片或丁,再配青豆、青椒等制成炒什锦。剩下的炒蛋也可加姜末、葱花、醋、糖等,烹制成鱼香炒蛋。因此,我们千万不要以为剩菜只要热热就行了,最好还是吃多少就做多少。

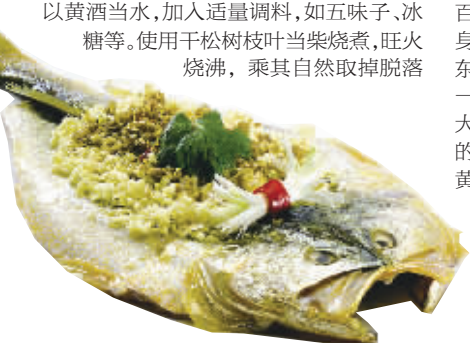
文 / 徐双标



八仙桌

酒淘大黄鱼

文 / 曹宁元



在我的人生中,印象最深且吃了生根的一道菜肴就是“酒淘大黄鱼”。不过,如今很难找到野生大黄鱼,故我很怀念这道菜肴。

说起来是极为普通的一道菜,制作工艺显然不难,源于舟山群岛民间,流传已久。

长话短说,“酒淘大黄鱼”就是用黄酒煮大黄鱼,采用民间祖传的传统手工制作。挑一条刚捕上来的约莫三、四斤重的新鲜野生大黄鱼,杀洗干净除去内脏,放入木盖铁锅中,然后以黄酒当水,加入适量调料,如五味子、冰糖等。使用干松树枝叶当柴烧煮,旺火烧沸,乘其自然取掉脱落

的鱼骨和大部分鱼刺,改缓小火慢煮。完工后基本上能保持一半鱼肉一半酒。浓郁香气四溢,吃起来很鲜美可口,感觉无腥味,醉意浓浓不会醉。

我吃过好几次。儿时,母亲见我身体弱小,夜间睡不好觉,就多次做“酒淘黄鱼”给我吃,主要用意是让我补补身体,像老百姓冬天吃鸡、吃羊能补身体一样的道理。一次我从东北野战部队回家探亲,那是一个桃花盛开的季节,邻居阿涛大伯特意送来一条晶莹剔透新鲜的大黄鱼,我恳求母亲再做一次“酒淘黄鱼”,娘心里自然明白这是我从小最爱吃的菜。娘二话没说,立马精工细做,我又一次如愿以偿,可这也是我至今为止的最后一次享受口福。现在真的好想吃这道菜肴啊!

地方风味

晋南大馄饨

文 / 李兰弟



我是时常下厨房的,为此我往往夸口,炒菜做饭的活儿有啥稀罕,俺男人照样能把锅里的吃食捣弄得有滋有味。可妻子若将我一军,问我面食会做哪样?我便语塞了,擀面条、烙烙馍、包饺子,一样不会,然而我也有出奇制胜的杀手锏:捏大馄饨。

这馄饨是山西永济地方的俗称,其实四川人叫抄手,南方人叫猫耳朵。我捏大馄饨,仿佛天生就会似的,记得小时候,家里人口多,包饺子费时费工夫,一锅下来不够吃的,便要有晋南大馄饨人端着空碗等。于是母亲擀了一张面皮儿,用刀划成长条状,再擀起来切成菱形片儿,一片包一疙瘩馅儿,对折捏一下,翻转过来便成了大馄饨,非常形象。当年我图好玩儿,帮母亲捏馄饨,捏得又快又好,有模有样,下锅大煮也不兴烂的。到如今我捏大馄饨的技艺更是炉火纯青。

我们永济早先的家庭捏大馄饨,说穿了便是包饺子的简便之法,清汤寡水干榨榨地盛到海碗里,喝面条似的“呼噜呼噜”往嘴里扒。现

今日子过富裕了,捏大馄饨的吃法便增添了细致巧妙的花样儿,妻用鸡汤煮馄饨,盛到碗里有一半的汤料。我吃大馄饨却改不了老西儿豪放粗犷的食风,用白生生的羊肉汤下锅,浇上红盈盈的辣椒油,老陈醋来一些,胡椒粉来一些,这碗大馄饨呀,嘛,鲜香酸辣,招引得我一阵狼吞虎咽,妻子戏谑道:“中条山老农民的吃相。”

都说街上新开张小吃里大馄饨做得好,皮薄肉嫩,配菜就有虾皮、榨菜、鸡蛋丝好几种。下班了就去抢位子。正要举筷,记忆里涌起小时候吃大馄饨的事来,一时呆住了,细细将往事回忆了一回,只记得自己和爱人吃,却不曾记得母亲吃了没有。想起家中的老母亲,心下一沉,这大馄饨在嘴里也无甚味道了。

家庭菜谱

中式薯泥风味菜

【鸡肉腊味土豆泥】

土豆洗净蒸熟去皮捣成泥。鸡脯肉、香肠、水发香菇、胡萝卜切成粒。鸡肉粒加盐、味精、食用小苏打、生抽拌匀腌制半小时。姜末、放入鸡肉粒、香肠粒及香菇、胡萝卜、青豆炒熟,下土豆泥,加盐、味精一起炒匀,放入抹上油的大碗中压实抹平,反扣在盘中,用切成半圆的黄瓜片围边即成。

【叉烧烤土豆泥】

土豆洗净蒸熟去皮捣成泥,洋葱末用油炒香,放入叉烧肉丁、香菇丁炒匀,加油、白糖略炒,再放入土豆泥,加盐、味精拌匀,放入抹了麻油的纸杯中压实抹平,撒熟花生碎,入烤箱烤 10 分钟即成。

【煎海味薯泥角】

鸡蛋摊成薄蛋皮,修成边长 7 厘米的正方形。土豆洗净蒸熟去皮捣成泥;干贝酥酥撕成丝。洋葱末炒香,放入土豆泥、干贝丝,加盐、味精、黄酒、胡椒调味后炒成馅,每张蛋皮中放入土豆馅,加 2 只虾仁,合龙成三角形,用蛋液封口,入平底锅加油两面煎成金黄色即成。

【西汁土豆牛肉饼】

调亚汁:番茄片、洋葱片、胡萝卜片、芹菜段、生菜段、姜片、蒜片用油煸炒起香,加猪骨汤沸煮 20 分钟,去渣滤汁,加辣酱油、盐、味精、白糖、番茄汁、柠檬汁调味即成。

土豆洗净蒸熟去皮捣成泥;牛肉剁成细泥,加盐、味精、胡椒粉、黄酒和少许水淀粉一个方向拌匀。土豆泥中加洋葱末、盐、味精、胡椒粉、牛肉末、鸡蛋、淀粉拌和成馅,挤成一只杨梅大小的丸子,放入平底锅用黄油煎,压成银元般小饼,两面煎成金黄色,加亚汁收紧起锅装盘。

【虾果仁薯泥卷】

土豆洗净蒸熟捣成泥,核桃仁碾碎,熟生米碾碎,去核蜜枣、金桔饼、糖冬瓜、杏脯切碎,将上述原料与土豆泥加白糖、炼乳,拌和成馅,用威化糯米纸卷包成卷,拖粉后挂上蛋液,滚上面包屑,入七成热油锅炸成金黄色捞出用吸油纸吸去油即成。

茅伯铭

煮妇经

科学存放土豆

土豆是家里的常见菜,许多人喜欢买一些存放在家里,以便日常食用。虽然与绿叶菜相比,土豆不会打蔫、腐烂,但存放不好也会发芽变质甚至生出毒素。

事实上,储存土豆的关键在于控制温度。土豆的适宜贮藏温度为 3℃—5℃,相对湿度 90% 左右,此时块茎不易发芽或发芽很少,也不易皱缩。所以,应把土豆放在背阴的低温处,切忌放在塑料袋里保存,否则塑料袋会捂出热气,让土豆发芽。

可以用透气的网袋把土豆归置在一起,放在家里背光的通风处,也可以在屋角放些沙,以保持温度和干燥。同时,土豆不可堆大堆,不利于土豆呼吸。此外,土豆不能与红薯存放在一起,否则容易长芽。在放土豆的袋子里,放上一个苹果,可以控制土豆出芽。

文 / 胡万里