



食神会

蔬菜木乃伊

文 / 吴翼民

那次到浙江长兴农家乐休闲度假，临离别时，大家纷纷去附近的农贸市场转转，想顺着买点儿农副产品回城，这是每次去农家乐必有的余兴节目，早晨买的，中午还来得及享用，午后买的，晚上笃定可以品尝，那蔬菜格外新鲜，并且大多是农家自己出产，原生态，像从前一样，是真正的农村风味。

我们前呼后拥到了农贸市场，我和妻子只管向干货区趋去，同行的周姐问我们去购买什么，我回答说，想去买点山里人家晒的蔬菜干，比如豇豆干、梅菜干、萝卜干……最好还有马兰干。周姐闻言颇不屑地咕哝道：“这年头，谁还吃那些蔬菜的木乃伊？”

我乍听吃了一惊，旋即笑了起来，因为她说得形象了，形象得骇人。蛮好的蔬菜干，怎么能与木乃伊勾联在一起呢？于是索性顺着她的话茬说道：“蔬菜木乃伊有什么不好，这蔬菜一成木乃伊啊，特别的香美、有咬嚼，并且耐储藏。”

周姐不以为然，还想细数蔬菜木乃伊的种种不好，我打断其话语说道：“你家过年断得了笋干吗？水笋走油肉能缺席吗？还有老鸭煲里如果少了扁尖，你不觉得风景吗？要知道，笋干和扁尖就是典型的蔬菜木乃伊嘛；还有梅干菜烧肉，最江南的风味……”

我这么一说，把她给呛住了，她说笋干扁尖和梅干菜她认了，其他实在不敢恭维，我就说，什么时候，我烧次豇豆干烧肉和马兰干蒸银鱼干请你来品尝如何？她就答应陪着我们夫妇先去干货区打打样，看看货色和行情。

果如所料，干货区多的是蔬菜木乃伊，笋干扁尖领衔，梅干菜和豇豆干亦不少，居然也有我渴望多时的马兰干呢；除此，还有火腿、咸肉、咸鱼、香肠、香肚、肉脯等腌腊食品。腌腊食品中，我欣赏农家自己腌制的咸猪爪，价廉物美，且购置了几个，秋天笃笃萝卜汤出色。如周姐所言之蔬菜木乃伊，我一样不漏，各各买了几包，尤其是豇豆干和马兰干，摸着干爽，闻着清香，我有点欲罢不能之感，要不是妻子拦着，直欲把几个货好价宜的摊点买个清空。

买回家第二天，我就来了个豇豆干烧肉。肉也是那儿农贸市场所买，黑毛五花，膘水恰到好处，可滋润了豇豆干。在烧的时候就溢出了肉和豇豆干争相斗艳的香味，我觉得可与最江南味道的梅干菜烧肉媲美，兴许胜梅干菜一筹，因为豇豆干浸润透了肉味，口感比梅干菜来得肥糯。待一盘豇豆干烧肉端上餐桌，女儿外孙他们只挑着豇豆干，标致的五花肉反而不受待见哩。

马兰干现在是不大看见了，谁还会去做繁琐的泡晒马兰干的活儿呢？从前江南农家妇人有空就在田头阡陌挑马兰，除了进城卖新鲜马兰，便是晒马兰干出售。晒一斤马兰干不知要多少斤新鲜马兰呢，但她们照晒不辍，那物事城里人最中意，所以卖得起价钱，可贴补了农妇针头线脑和油盐酱醋开销。夏天里饭镬上蒸一碗兑着盐、糖和菜油的马兰干，吃饭啜粥喷香，如果与银鱼干（上海人称“面杖鱼干”）搭配着蒸，绝对是最佳菜品啊。

不得不赞一声可爱的蔬菜木乃伊！

家庭菜谱

金秋吃鸭最时行

鸭，补虚、除热，调和脏腑，通利水道，因此入秋以后，天气转凉，最时行食鸭，鸭肉肥厚醇香，可配合其他食材，制作出道道美味佳肴，大快朵颐。

【芹菜海带拌鸭丝】

芹菜、海带洗净后入沸水焯熟，切成丝；鸭肉用盐腌1小时，取出后加料酒，上笼蒸熟，取出撕成细丝，三丝同放盘中，调入盐、糖、香油、味精、宴会酱油，拌匀即成。

【橘皮扒鸭条】

橘子皮加水煎两次取浓汁备用；鸭肉切条；炒锅放油烧热，下葱、姜、大料煸炒，烹入料酒，加高汤、酱油、白糖煮沸片刻，去调料；放入鸭肉条，微火焖透；移旺火上加味精；再将淀粉用橘皮浓汁调匀后徐徐淋入，推匀，淋香油、撒葱花出锅。

【丁香卤鸭】

鸭子一只宰杀清洗干净；丁香、肉桂、草蔻（中药店有售）各5克共煎水两次，每次20分钟，共取液汁3000毫升；将鸭和煎出的汁同入锅，加拍松的葱姜块，用旺火烧沸后改用文火煮至六成捞出晾凉，再将鸭子入卤汤锅用火卤熟捞出；卤汤锅再加适量冰糖炖化后加盐、味精，下入鸭子，边翻动鸭，边向鸭上浇卤汁，至鸭身色红亮捞出，淋香油即可食。

【荷叶鸭子】

将鸭肉切块，剁碎大料，与糯米一同炒熟后研成糯米粉；将酱油、料酒、味精、葱末、姜末、胡椒粉等调入拌匀；荷叶洗净后切成四块，将浸好的鸭肉放入，用荷叶包好放入盘中，用旺火蒸2小时即成。

【清汤芙蓉鸭】

将熟鸭脯肉切成一寸长的丝；熟火腿切小片。桂鱼肉剁成茸放碗中，加鸡蛋清2个、料酒拌匀，再加精盐、味精搅匀，再入鸭肉丝拌合后团成圆球，放入抹熟猪油的盘中上笼蒸6分钟至熟取出；将鸡蛋清2个放入盘中，打成泡沫状蛋液，将火腿片、香菇丝、香菜叶摆到上面，然后将蛋液滑放到鸭丝圆球上，上笼用小火蒸3分钟取出，放入汤盆中；炒锅置旺火上，加入鸭清汤，调入料酒、盐、味精烧沸，撇去浮沫起锅，淋上熟油即成。

【莲藕鸭块】

莲藕洗净去皮切块；鸭肉洗净切块；锅置火上，加食油烧热，下葱、姜爆香，入藕及鸭块略炒，加黄酒及少许水炒匀、烧沸；改用文火焖至烂熟，调入盐、白糖、味精炒匀盛盘。健脾补心，利水消肿。

李德复



本版选图：小夫



煮妇经

大蒜头泡水易剥

把大蒜头掰开，切去根部的硬结，放清水中浸5分钟，用手轻轻一捻即可去皮。

文 / 茅伯铭



药膳房

姜皮茶治老人水肿

生活中有些老人由于气血不畅而发生浮肿，最常见下肢、眼睑和双手浮肿、发胀。遇此情况，不妨喝些具有行水利水功效的姜皮茶。可取生姜皮4~5片，用500毫升沸水冲泡，焖5分钟后饮用，每日2次，轻者3天即可见效。需要注意的是，姜皮茶一次不要煮太多，室温下可放一天，当天喝完。

高良姜粳米粥治虚寒型腹痛

高良姜10克，粳米适量。将高良姜水煎，去渣，取汁加入粳米共煮，米熟粥成，即可服用。

绿茶干姜丝治泄泻

绿茶、干姜丝各20克，以沸水加盖浸泡15分钟，代茶频饮。适用于寒湿所致泄泻。

荔枝山药莲子粥治五更泻

干荔枝肉50克，山药10克，莲子10克。加水煎煮至熟烂时，加入大米适量，煮至米熟粥成。适用于肾虚虚弱之五更泻。郭旭光

菜篮子

南瓜的储存方法

文 / 隽秀

秋季南瓜大量上市，很多朋友都喜欢用南瓜来做菜。南瓜不仅味道鲜美，而且营养丰富，是大众喜爱的一种蔬菜。那么买来的南瓜怎么保存呢？

■ 冰箱保存

南瓜买多了，一顿吃不完，怎么办呢？别担心，我们有冰箱的朋友，可以用保鲜膜把南瓜包起来，然后放冰箱的保鲜层即可，放

两三天都没事。

■ 切口保存

如果你买了整个南瓜，还没切过，只要放在通风阴凉处，就可以长久保存。如果南瓜被切开了，你可以取干净白纸紧贴贴在切面上，把南瓜的切口处盖住，并再放在避光干燥通风处，只要你每天或隔天切一块，再用大小合适的纸张盖住切口，南瓜也不会坏。



地方风味

西安金线油塔

文 / 周礼

“金线油塔”是西安古城的一道传统美食，光听这个名字就有几分特别，不过，如果你没有亲眼见过，没有亲口品尝过，那么你很难猜出它是一种什么食物，也很难想象到它为什么会与金线、塔扯上关系。其实，“金线油塔”就是一款以面粉与猪板油蒸制而成的面食，因其层多丝细，提起似金线，落下似金塔，故而得名。

据说，“金线油塔”最早起源于唐代，《素食说略》和《清异录》都有相关的记载。相传，唐穆宗时，宰相段文昌家里有一个号称“膳祖”的女仆，她最擅长的手艺就是“油塔”，在长达四十年的时间里，她先后将这门技艺传授给了一百多名女仆，但真正掌握其要领的仅有九人，足见其制作工艺的精细。后来，这门技艺传到了民间。

到了清代末期，“悦丰和”、“永丰亭”的店主彭占魁和杨丁海师傅，在继承唐代“油塌”技艺的基础上，进行了大胆的改革和创新。他们严格选用白、细、绵、软的上等面粉

和用五谷杂粮饲养的生猪板油及网油，并使油饼层次增多，改饼状为塔状，改烙为蒸，名字也由“油塌”改为“金线油塔”。

“金线油塔”的制作过程主要有三步。一是拉面，先将面粉搓成硬团，再点水调软，并用布盖上约五分钟；二是拉丝、盘形，把面团擀成三分厚的大方片，再将撕去皮膜、切碎的猪板油和网油，均匀地涂抹在上面，然后把面片卷起，切成长条，擀成一分厚的片，再切成细面丝，最后用手扯开，拉成细丝，卷起，盘成塔形；三是笼蒸，先在蒸笼里铺上一层薄面片，再将油塔有序地摆好，并在上面盖上一张薄面片，用旺火蒸上30分钟左右。

蒸好的“金线油塔”看起来像个小馒头，用手略加拍折抖松，放在盘里，如缕缕金丝盘绕，入口松软绵软，油而不腻。若再佐以泡菜、甜面酱、葱白节，配以杏仁甜浆，则更加清爽利口，别有一番风味。如果你有幸去西安，一定记得品尝一下那儿的“金线油塔”。