食神会

鲜美的崇明盐齑

文 / 柴焘熊

盐齑是崇明人给咸菜所取的一个很特别的名字。按腌制的用料和方法，崇明的盐齑分水盐齑、活鲤干盐齑和草头盐齑几种。

水盐齑的腌制和别地方一样，把田间收得的芥菜、雪里蕻一棵棵放在太阳下摊晒，待至蔫蔫瘪瘪时，再把它铺放在缸里，上面撒一层细盐，然后由穿了雨鞋的人在上面践踏。待踏至隐隐有盐渍水渗出时，再铺上一层芥菜撒上一层细盐践踏。如此往复，直至成为浅浅的一缸时止，然后压上几块大大的石头。一夜天过去，芥菜经过践踏压实后，渗出的水和盐溶在一起，成了浅黄色的汁液。没在缸内的芥菜过上十天半月，再捞起来时便成了和外地酸菜一个模样的水盐齑，但是，它要比外地的酸菜好吃得多。用它烧汤也好，炒菜也好，味道挺不错。在乡间，甚至还有人家用它作圆子（汤团）的馅料。把水盐齑捞出来，挤掉水分剁得细细的，放在锅中用油和糖一炒，这样的馅做成圆子后更是别有风味。

腌制活鲤干盐齑则不同了。年年春夏之交，农家把一棵棵大大的芥菜从田间收割回来，洗净后再一刀刀切成半寸宽的碎片，然后架起毛竹，摊上簾子，把它放在上面晾晒，大半个日头晒下来，芥菜叶已成半干状。这时候，便拿出一只只洗得清清爽爽的大坛来，一层菜叶一层盐地放在坛内，再持了杵捶使劲地往下搋。把坛塞得满满的，搋得严严实实的。这一过程农家称之为杓盐齑。当坛口有带着泡沫的青色汁液溢出来时，便用稻草把坛塞住，再用经反复搅拌后黏稠的烂泥封住，倒扣着深埋在宅沟的水桥下或家中荫凉的墙角处。五六个月后，再取出来时，坛内的芥菜便成了活鲤干盐齑了。它的叶片成了浅墨色，茎杆片则呈金黄色，散发着酸酸的香味。猛用劲一吸，沁人心脾。抓几片放在口里嚼一嚼、尝一尝，顿让人觉得满口生津。用这样的活鲤干盐齑烧豆瓣汤，酥酥的豆瓣呈玉白色，盐齑呈金黄色，根本不用放什么味精，也鲜得让人吃了还想吃。难怪崇明人称它为是用鲜活的鲤鱼晒成的干，也难怪崇明旧时有这样的民谚：“三天勿吃盐齑豆瓣汤，两只脚踝郎里酥汪汪。”

草头盐齑的腌制和活鲤干盐齑完全相同，只不过其料由芥菜改成了草头。开坛后，它散发的酸香味要比活鲤干盐齑来得浓烈，更能勾引起人的食欲。记得小时候，谁家草头盐齑开坛了，邻居们便会顺着酸味找过来，你一撮我一撮地放在口里慢慢品尝。尝过了，赞过了，主家便会给这个装一碗，替那个盛一碗地分给他们。拿回家倒上点油，放上点糖，在饭镬上一炖，吃饭时搛上几筷，混合在一起的酸味甜味香味让人欲罢不能。民间笑称：“草头盐齑豁（吃之意）两筷，跑路快来就像搂饭筷。”据说旧时上海草头腌十分好卖，民国年的《图画日报》上曾有诗云：“腌金花菜好滋味，此物乃是崇明到。不咸不淡制得好，生吃熟吃俱佳妙。”现在到崇明的宾馆饭店就餐，常可见到有用草头盐齑作冷盆的。近年来，也有农家用榨菜的叶子或大头菜的叶子腌制盐齑，其过程大致和腌制活鲤干盐齑相仿，吃起来口感甚好，亦很受老百姓的欢迎。

一日上附近的菜场去买菜，听到有摊主在大声叫卖：“崇明盐齑，正宗的崇明盐齑！”令我这个崇明人心头为之一动。近前一看，果然摊位上摆着两大坛活鲤干盐齑。捏起一小撮尝了尝，味道不错。和摊主一聊，才知他是从崇明乡下亲戚处批来的。“销路蛮好，我已卖掉几大坛，上海人都喜欢吃崇明盐齑。”

真没想到，“崇明盐齑”四个字也成了卖点。

私房菜

“冰霜葫芦”吃口美

时下不少家庭吃猪肉大多喜瘦弃肥。然而，肥肉也有一定的营养，人体缺少脂肪也会生病，且皮肤会变粗糙缺光泽，这里向你介绍一道点心“冰霜葫芦”，就是用肥肉做的美味点心，即使是厌吃肥肉的人也会爱吃。

做法是将肥肉去皮后切成蚕豆大小块，再剁成肉泥，适当加入白糖，按5份肉泥1份糖的比例，搓成比鱼丸略小状；再备一大盆干淀粉，将搓好的肉泥圆子在盆中捣滚，使其沾上一层淀粉层。然后开油锅，将肉泥圆子炸成金黄色，起锅后再用绵白糖滚上一滚，装盆即可食。这种“冰霜葫芦”吃来不腻，脆酥可口。

如果做下酒菜，可将白糖改用细盐，这一“冰霜葫芦”是很好的下酒菜肴。 文 / 李德复

厨房提示

吃红薯要注意时间和方法

1. 红薯不宜生吃。因为生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏，很难在人体中消化；同时，在煮红薯时，还应当适当地延长蒸煮的时间，这样好使番薯中含有的“气化酶”被破坏掉，吃后就不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气等不适的感觉。

2. 红薯搭配吃好。如果将红薯和米面搭配着吃，还可以起到蛋白质的互补作用；如果同时再配点咸菜或鲜萝卜等一起吃，就可以减少胃酸的产生。

3. 红薯最好中午吃。这是因为我们吃完红薯后，其中所含的钙质需要在人体内经过4~5小时进行吸收，而下午的日光照射正好可以促进钙的吸收。这种情况下，在午餐时吃红薯，钙质可以在晚餐前全部被吸收，不会影响晚餐时其他食物中钙的吸收。

文 / 王风成

圆台面

美味嘎巴虾

文 / 冯硕

早市的海鲜摊，一箱活蹦乱跳的嘎巴虾倒在案子上，它挥舞着有力的双钳发出的嘎巴嘎巴声，即使在嘈杂的菜市场也显得那样清脆悦耳。

嘎巴虾是草根族的虾，北方人喜欢嘎巴虾，如同南方人之爱麻辣小龙虾，各个烧烤店里，均备有腌制的生嘎巴虾以供饕餮们大快朵颐。嘎巴虾体形虽小却具有虾肉的鲜，蟹肉的甜，且没有其同族难以对付的坚硬外壳，风味独特，体形娇小，容易下手。嘎巴虾的学名叫鼓虾，也叫卡搭虾、枪虾、乐队虾、共生虾，体长一般为35~55毫米，栖息于泥沙质之浅海区，我国沿海均产。

嘎巴虾具有超高的性价比。在几年前五元三斤的地产小花盖蟹绝迹于市后，如何选择继任的适合腌制者颇令喜食生鲜者纠结。此时这个举着与身体比例明显失调的大钳子的小家伙，便如京戏中的小旦晃动着小身段舞动着一双大锤一样粉墨登场了。七八元一斤的价位与动辄几十元一斤的基围虾、花盖蟹、虾怪相比，绝对是解馋的不二之选。

北方人喜欢吃腌制的嘎巴虾，只因腌制生吃既可保持品相，又可保留其特有的鲜味。在洗净的嘎巴虾和切好的配料里拌匀再加入适量盐、糖、醋、花椒、大料拌均匀，腌制两小时就可以吃了。一盆腌制嘎巴虾，两个玉米面饼子，外加二两小酒下肚还意犹未尽，便在盆底的姜丝与葱丝中搜寻着遗留的大钳——肉只有一丝，鲜香味美在舌尖萦绕不去，好不快意。

家庭菜谱

柑桔美肴

【桔瓣虾仁】

虾仁洗净，用洁布吸干，加盐、味精、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆，入四成热油锅滑油。锅中油倒净放黄酒、鲜汤、盐、味精和去皮剥瓣的贡桔，勾芡，放入虾仁炒匀，淋熟油即成。

【橙香排骨】

肉排洗净剁小块，加盐、味精、橙汁、干淀粉拌匀，逐块入七成热油锅炸成金黄色捞出，锅中留底油，番茄酱、白糖、盐煸透，放入鲜橙汁，勾芡，放入炸好的排骨炒匀，使卤汁紧包，淋热油即成。

【桂香牛肉】

牛腿肉洗净，切成1.5厘米见方的丁，漂清吸干，入六成热油锅炸干水分。锅中留底油爆香葱姜，放入牛肉丁，烹黄酒，加鲜桔皮和桔汁，白糖、盐和清水烧滚，小火焖1小时，收浓卤汁，拣去葱姜和桂皮，淋麻油即成。

【蜜桂鸡丁】

鸡脯肉洗净，用刀刃拍一下，切成1厘米见方的丁，加盐、味精、黄酒、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆入四成熟的油锅滑油。锅中留底油，下姜丝、葱段爆香，烹黄酒，加鲜汤、盐、味精和剥成瓣的贡桔，勾芡，放入鸡丁，炒匀即成。

【酸甜金桔肉】

猪夹心肉浆加盐、味精、胡椒粉、黄酒和少许干淀粉拌匀。金桔洗净切开去籽剁成细末，与鸡蛋清一起拌入肉浆中，挤成一只只金桔大小的丸子，滚上面包糠，入七成热油锅炸成金黄色捞出，再将桔汁加水，白糖白醋，盐烧滚，勾芡成蘸汁蘸食。

【蟹酿橙】

甜橙洗净，切下顶部作盖，挖出橙肉，留少量橙身作橙碗，河蟹蒸熟剥出蟹黄蟹肉，加黄酒、姜汁拌和，放入橙碗内，盖上橙盖，蒸10分钟即成。

【鲜橙煎炖鸭翅】

鸭翅洗净剁成3段，焯水后再洗净，蒜片、姜片、葱段爆香，放入鸭翅煎透，放入切成小丁的甜橙，加清水烧滚，焖熟，加盐、味精调味即成。

【蜜桔炖鸭】

光鸭洗净斩大块，焯水后再洗净，入煲，加葱姜、黄酒和清水烧滚，烧2小时，加蜜桔瓣，烧滚1小时，加盐、味精调味，吃鸭喝汤。 茅伯铭

煮妇经

切番茄不会流汁的方法

西红柿的切法很简单的，主妇可以仔细看看西红柿的结蒂部分，你下刀的时候按照它结蒂组织凹下去的部位下刀，切出来的就不会流汁了。另外，如果不急着下锅，可以先将番茄放入冰箱冷冻十分钟再切，就不会流汁了。

文 / 邓喆君