

## 家庭菜谱

## 西兰花吃法



西兰花,又名绿花菜,营养极其丰富。常食有防癌、抗癌的功效。其食法多样,可凉拌、热炒、作汤羹等。现介绍几种吃法:

## 【凉拌西兰花】

西兰花切小朵洗净,入沸水锅加油盐焯半分钟捞出,加盐、味精、鲜酱油、麻油拌匀即成。

## 【贝松葱油西兰花】

干贝洗净,加葱姜、黄酒蒸一小时,撕成细丝;西兰花切小朵洗净入沸水锅焯后加干贝松、味精、盐、干贝蒸汁、葱油拌匀即成。

## 【西兰花梗炒肉片】

西兰花梗去皮洗净切成菱形小片,入沸水锅焯水;猪里脊肉洗净切薄片,加盐、味精、胡椒粉、黄酒、鸡蛋清、干淀粉拌匀,入四成热油锅滑油,菜梗片也过油。锅中油倒净,加黄酒、鲜汤、盐、味精,勾芡,放入肉片,菜梗炒匀,淋熟油即成。

## 【上汤西兰花】

西兰花切小朵洗净焯水。上汤烧滚,放入西兰花,加盐、鲜酱油、味精调味后,撒熟火腿丝即成。

## 【西兰花色拉】

西兰花切小朵洗净,胡萝卜去皮切菱形小片,虾仁上蛋清浆,西兰花、胡萝卜、虾仁、甜玉米粒分别入沸水锅焯熟捞出,入纯水中待凉,熟鸡蛋剥壳切丁,上述原料加盐、味精、胡椒粉、色拉油一起拌匀即成。

## 【西兰花炒鸡蛋】

西兰花切小朵洗净,焯水后用冷水冲凉沥干;鸡蛋打散,加盐、味精、黄酒和西兰花搅匀,入热油锅炒熟即成。

## 【西兰花梗炒虾仁】

西兰花梗去皮洗净切丁焯水。虾仁洗净收干上蛋清浆,入四成热油锅滑油,菜梗丁也过油。锅内油倒净,放黄酒、鲜汤、盐、味精勾芡,放入虾仁菜梗丁炒匀,淋熟油起锅装盘。

## 【西兰花牛肉羹】

牛里脊肉洗净切细粒,上蛋清浆,入沸水锅焯熟。西兰花切粒洗净焯水。锅内放鲜汤烧滚,放入牛肉粒、西兰花粒,加盐、味精、胡椒粉调味后勾薄芡,淋鸡蛋清,撒熟火腿末,淋麻油即成。

茅伯铭

## 食神会

## 营养滋补炖猪爪

文/徐永清



猪爪也叫猪脚,叫猪爪相对文雅好听。猪爪的吃法不是炖汤便是红烧,要么做凉菜。在诸多的烹制方法之中,我最喜欢炖汤。

猪爪要做得好吃,首先要加工干净。将买回的猪爪先要清洗干净(超市或肉案都已将其剁成小块),然后焯水。此时要在锅里加放老葱、生姜和黄酒,目的是去除腥臊气味。待水沸腾,撇去浮沫。这活得气定神闲,不急不躁。此时的浮沫总



## 私房菜

## 暖胃滋补品食猪肚包鸡

文/谢桂珍

猪肚鸡,顾名思义,就是用生猪肚把生鸡和炖料包住,放到特制的汤料中煲制。这一道曾被称作“凤凰投胎”的滋补菜,正是当季的美味。内藏乾坤的猪肚包鸡除了猪肚和鸡的味道鲜美之外,胡椒、党参、枸杞、玉竹等药材都具有良好滋补暖胃功效。秋末冬初寒意渐起,暖胃滋补不妨烹食猪肚包鸡。

作料:猪肚、土鸡、姜、葱、糯米、枸杞、玉竹、红枣、陈皮、胡椒、党参、黄酒等。先将整只猪肚的肥油切除,再用面粉或醋将其洗干净;将小部分糯米浸泡几小时后晾干,再放入少许酱油、葱、姜、盐巴碎拌匀;将现宰的鸡掏空内脏,塞入处理好的香菇、姜葱和少许糯米;把塞有内容的鸡再塞入猪肚中,用牙签扎好;将闭合好的猪肚放入瓦煲中加入开水煮,小火煲约一个半小时,再取出斩件,将猪肚和鸡放入汤锅中,再煮

约10分钟,最后加盐调味即可。

处理猪肚时,去臭除腥有一套讲究的方法,先用自来水冲洗猪肚的外面,再把猪肚翻过来洗里面。在清洗的盆中倒入花生油和淀粉,或者用面粉,反复揉捏,再三冲洗,即可除去腥臭味;选用厚的猪肚,煮的汤头更香甜,太薄的容易产生苦味;煲的时候需要用猛火煮开,再用温火煲约两小时;口味重的人可以在猪肚中放入胡椒、党参、黄酒等,味道将更好地渗入到肉质中,香气四溢。



在不停地冒,五分钟左右才能充分溢出。待彻底去除浮沫,将猪爪再度清洗干净。然后在锅底铺放一层老葱和生姜,将猪爪放于其上,加放凉水,水要一次加足,高高满于食材。大火烧开后,改用中小火慢慢炖制,要炖足两个小时。这道美味,汤色如奶,汤汁浓稠;猪爪烂而不腐,或咬或啃,既不刷牙又不费力,既有咀嚼的快感,又有把玩的乐趣。品尝之际,连连赞叹。

炖猪爪火工要到恰到好处,煮过头猪爪就像烂豆腐,也像烂面汤,一眼都不想瞧,更谈不到品尝了。火工不足,猪爪跟嚼橡皮筋一样,费牙费力。

通常在炖猪爪时,我喜欢放些黄豆和花生。这两样辅料不宜过多,多则喧宾夺主,还容易油腻。这样的好处,菜品的内容显得丰富,汤汁也更为浓稠,稍稍放凉,碗与勺都能粘在一起,难以分离。此菜的好处是避免了猪爪的单一。若想下酒,黄豆、花生则可品咂,也可消磨时间;若想大快朵颐,猪爪则让你过足美食之瘾;若想让美食回归位,或是顺顺气,则可来点汤。一道菜肴三全齐美,岂不快哉。是故,此菜是我们家餐桌的常客,也是招待客人的一道保留“节目”。我的女儿虽在外地工作,每次回家,指名道姓要吃炖猪爪。

夏秋时节,用莲藕与海带炖猪爪,也是不错的搭配与组合。将莲藕切成小块,海带切成条,打成结,为的是与猪爪般配。秋冬时节,用萝卜炖猪爪同样好吃,当然也可放些百叶。冬春时节,用茨菰炖猪爪堪称绝配。上述三种组合,既丰富了内容,也避免了油腻。炖猪爪时,逢到兴起,我也喜欢在猪爪里放一撮枸杞,几枚红枣,再不就放几片香菇,或是几块老玉米。其实做菜跟写诗作文一样,兴之所至,率性发挥。炖猪爪没有一定之规,哪样菜肴不是人为新创的,反正好吃好看就行。

## 花色米饭



国人对米饭的喜爱算得上是忠贞不渝,就算是在山珍海味旁,你也能看到它的身影。老是吃白白的米饭,总会有厌烦的一天吧,来看看这小小米粒的精彩变化,别以为美食制作一定复杂,这里就介绍几种简单的制作方法。

## 【紫色的寿司卷】

原料:米4杯,白醋1杯,白糖1杯,盐半小匙,海苔1张。

制作:将盐、糖、醋按1.5:1.0的比例,放入锅中加热,晾凉后即是寿司醋;米洗净,煮熟后,趁热将寿司醋倒入拌匀,迅速吹凉,使白饭能充分吸收到寿司醋;等寿司饭凉透后,再用海苔包卷,用竹帘将海苔包裹的寿司饭卷起、压紧,即成寿司卷。

小提示:寿司可以有多种口味,可加入适合你口味的馅,如蟹肉、虾、火腿肠、黄瓜、鸡蛋等。

## 【黄色的菠萝饭】

原料:菠萝(带叶)1个,白饭200克,碎菠萝肉、玉米粒、松仁、香菇、青豆、豆腐干、果仁各适量,姜茸1/4茶匙,油1汤匙,盐3/4茶匙,胡椒粉少许。

制作:菠萝洗净,切去1/5。取带叶部分,用汤匙挖出菠萝肉,将饭煮熟。1汤匙油烧热,加入材料、调味料和米饭炒熟,再放入菠萝肉,盛入菠萝盅内,放入烤箱烤10分钟(170摄氏度);或微波炉高火加热两分钟,散发出菠萝的香味即成。

小提示:如没有烤箱或微波炉,放入蒸笼,蒸几分钟也可。配料可以根据各人实际情况有所增减。

## 【色彩斑斓的石锅拌饭】

原料:米饭,香油,肉末,鸡蛋两个,凉拌的嫩豆芽和青菜,炒好的蕨菜、胡萝卜丝。

制作:将白米饭蒸熟,煎鸡蛋;米饭在放入陶锅前,在陶锅底部及边缘涂抹一层香油,使米饭不粘锅;陶锅放入米饭,再在表面呈扇状铺上蔬菜、肉末与鸡蛋,加热到闻到香油的味道即可,可以用筷子搅拌后食用。

小提示:菜的种类可根据当季蔬菜调配。可准备一小碗佐餐的淡汤,当你觉得饭干时可拌入。准备一小碟辣酱,适量拌入后十分可口。张乾

## 买菜做菜——主妇经

文/裴璐



继上海科学技术出版社出的我家厨房系列:《我家拿手——家常菜》、《我家绝活——家宴菜》之后,又一本《买菜做菜——主妇经》汇编成书于读者见面。

本书内容来源于我家厨房版面上的“食门楣”、“煮妇经”、“小窍门”、“料理台”、“厨房提示”栏目汇集而成。提供这些“小窍门”的是为各自家庭一日三餐操劳,默默无闻而各有心得的广大主妇(夫)。窍门虽小,都很实用,因为这是家庭理厨的经验结晶,有的是自己常年累月摸索出来的,有的则是从长辈那里一代代传承下来的;窍门虽小,都很璀璨,因为它包含着主

妇(夫)们对家庭担待的一份责任,以及善待美食的一份诚心。

本书分为三大部分:买,从进入菜场如何放出眼光选购开始,直至如何储藏、如何保鲜;汰,告诉你如何正确取舍食材、如何得当清洗;烧,教会你如何打点荤腥、如何切配、如何掌握火候、如何添加作料,使得做出的菜肴绿色健康,富有营养,口感、口味俱佳,且“秀色可餐”。同时,教会你如何合理安排蔬果。

当你面对一堆食材手忙脚乱,或者为“走样”的菜肴不知所措时,请打开这本《买菜做菜——主妇经》,它会为你排忧解难,带来惊喜,让无奈的你变得游刃有余、自信满满。

做好日常家庭菜,体现的是你的一份心、一份情、一份爱。而掌握了书中的“小窍门”,就是掌握了化繁为简的技巧,会让初涉厨房不谙料理的生手成为胸有成竹的老手。

科学掌勺,养护全家。汤汤炒炒,其乐无穷。

