

食神会

文 / 周礼

菜篮子

鲍鱼、三文鱼 选购法



购买鲍鱼时,应先看其外形是否完整无缺,有缺口或背部有裂痕的为次,底部肥阔及背部凸起而肉厚的也比瘦长的佳。上乘的鲍鱼鲜明而带光泽,若把鲍鱼放在灯光下照射,会呈现红色。鲍鱼的大小以每斤的头数算,头数越少,鲍鱼便越大,价钱也越昂贵。

新鲜的三文鱼有种隐隐流动的光泽,带着润泽的感觉,而不新鲜的三文鱼,就会失去光泽,显得暗淡无光。如果购买整条鱼,最好掰开鱼鳃仔细看,新鲜的三文鱼鱼鳃呈鲜红色,不新鲜的颜色发黑。

手感:新鲜的三文鱼摸上去会感觉很有弹性,按下去自己会慢慢恢复。不新鲜的三文鱼摸上去则没有弹性。

口感:新鲜的三文鱼入口会感觉到结实饱满,鱼油丰盈有化口的感觉。至于不新鲜的三文鱼,入口则会有散身和霉烂之感。

另外,倘若购买整条三文鱼,最好挑选当日到的冰鲜鱼,因为三文鱼经过多次解冻后,蛋白质分解会加剧,卫生和品质都令人担忧。

文 / 胡安仁



在我的老家,每年春节几乎每家每户都要做一大锅酥菜,俗称“打酥锅”。

打酥锅最好用很深的大铁锅,主要材料有肘子骨、猪肉、鲫鱼、鸡肉块、海带、藕、炸豆腐、白豆腐、白菜等。各种肉菜装锅的顺序是:锅底是几个稍老的白菜叶子,上面放骨头、鸡、鱼,第三层为海带、藕、豆腐、肉块,最上面再铺上一层白菜。锅中的菜可能会高出锅沿,这不要紧,一会儿白菜受热

苏州『贵妃鸡』



地方风味

“贵妃鸡”是苏州的一道名菜,光听这个名字就知道,此菜一定有着非凡的来历。查阅文献典籍后得知,它果然与“回眸一笑百媚生,六宫粉黛无颜色”的杨贵妃相关。

据说,自从唐明皇李隆基娶到杨玉环后,终日沉溺于酒色,不问政事。有一天,李隆基与杨贵妃在百花亭饮酒作乐,不知不觉间,两人已喝得烂醉。只见杨贵妃的脸上印着两朵红云,神情亢奋,飘飘欲仙,忍不住娇声娇气地叫道:“我要飞上天!我要飞上天!”李隆基听后,误以为杨贵妃要吃“飞上天”,遂命令御厨,赶紧为爱妃献上此菜。御厨听后丈二和尚摸不着头脑,他们在御膳房供事多年,熟悉全国各大菜系,可他们从未听说过什么“飞上天”。怎么办呢?皇帝的話一言九鼎,他说有就有,哪个敢说“不”字。如果做不出“飞上天”,恐怕大家的脑袋都得搬家,御厨们急得团团转,不知如何是好。

就在这时,一位名叫苏空头的苏州厨子急中生智,他说,用鸡翅做一道菜,不就是“飞上天”吗?大家听后,都表示赞同,于是叫人买了几只鲜嫩好看的童子鸡,然后斩下鸡的翅膀,与香菇、冬笋等一起焖烧。结果,做出来的菜味美可口,色、香、味、形俱全。

菜端上桌时,杨贵妃的酒已醒了许多,她夹了一块“飞上天”放进嘴里,不觉神清气爽,唇齿生香,连声赞叹道:“好吃!好吃!真好吃!”李隆基闻罢,也赶紧夹了一块,并问身边的太监:“此菜叫什么名字?”太监回答说:“这不是陛下吩咐御膳房做的‘飞上天’吗?”李隆基立刻意识到自己酒后失言,只得尴尬地笑了笑。后来,因为杨贵妃非常喜欢这道菜,加上这道菜因她而创,所以人们就称之为“贵妃鸡”。

如今,“贵妃鸡”已不属于宫廷专用,咱老百姓也可以自己做来尝尝。首先选几对肥嫩的童子鸡鸡翅,洗净后用绍酒(料酒亦可)和酱油腌制一会儿,随后放在油锅里将之炸成金黄色,捞出并沥干油。接着,将姜、葱、蒜放进油锅内爆香,再加入排骨,炒至变色,然后倒入鸡翅,放适量的绍酒、酱油、白糖和高汤。大火烧开后,改用文火焖烧。炖上20分钟左右,再倒入香菇和冬笋,煮至汤汁浓稠,捞出排骨和姜块,再加入少量葡萄酒,最后起锅,盛入盖碗之内。

揭开盖子,一股奇香扑鼻而来,令人口舌生津,垂涎欲滴。观之,半汤半菜,鸡翅金黄油亮,青笋苍翠欲滴,大葱洁白如玉,香菇幽幽发黑,黄、绿、白、黑,相互映衬,相得益彰,让人感到特别清爽、舒适。吃在嘴里,汤鲜,味浓,酒香,肉嫩,让人情不自禁地想起杨贵妃那娇滴滴的神情,并沉醉在美食所带来的快乐中。

食门槛

浇上食油, 饺馅菜不会出水

包饺子时,常常会遇到馅中出汤的现象,于是人们总是在拌馅前,把菜末中的水分挤出。这样虽然在包饺子的过程中不会出汤,但是吃起来会觉得馅发干而影响味道。再说挤水分的过程中,营养也会跑掉许多。如果把洗净晾干的菜剁碎后,先浇上食用油(猪油或色拉油),再把放足盐的肉末放入饺皮中就不会出汤了。此种方法简单容易行,而且实用。

文 / 邱向峰



家庭菜谱

药膳 汤圆

【山药元宵】

山药洗净,煮熟,剥去皮,放在大碗中,加入白糖、胡椒面少许,以勺搅拌均匀成泥馅备用。糯米粉250克调水适量,揉软,与山药馅包成元宵,煎、煮皆可。

【珍珠元宵】

珍珠粉、枣泥,加糖适量,包入糯米粉中做成元宵。

【肉麸元宵】

糯米用水泡两天,淘洗干净,水磨成浆,白布滤过,晒成干粉。小麦麸炒成黄色。猪肉剁茸,葱、姜切成末,加盐、味精搅拌均匀,糯米粉、小麦麸粉加适量清水揉合成泥,放入馅做成元宵,沸水中煮熟可食。

【沙参汤圆】

沙参、山药、核桃仁、花生米、芝麻、豆沙泥、红砂糖、糯米、粳米。先将糯米制成汤圆湿粉或用市场上出售的汤圆干粉250克调水适量。将沙参、山药、核桃仁、花生仁、芝麻(花生、芝麻先炒熟)、豆沙泥、红砂糖和适量熟猪油捣成泥状,此即汤圆心子。将汤圆粉加少量清水,揉合成泥,搓成直径约2厘米的小圆球状;用大拇指头压一凹陷,将汤圆心子填入,再慢慢将口收拢,将心子封住,搓圆;沸水中煮熟可食用。

煮妇经

冬季青菜储存妙法

一般来说,现在人们吃的蔬菜都是现吃现买,这样既新鲜营养又好。但是在寒冷的冬天,人们不愿外出,往往是买一次菜要吃上好几天。这样一来,耐储存的卷心菜、萝卜、黄芽菜等还没问题,大家都喜欢吃的青菜就扛不住了,没几天,外面的叶子都变黄了,浪费不小。现在介绍一个好方法:青菜买来后,每天先吃最外面一层叶子,余下的菜放入冰箱,这样食用,放一个多礼拜都没关系,青菜还是碧绿生青的,一点也不浪费,谓予不信,请君一试。

文 / 刘民放

【苡仁汤圆】

苡仁、糯米粉。将苡仁洗净,煮熟,放在大碗中,加入白糖,胡椒面少许,以勺搅拌均匀成泥馅备用。将糯米粉调水适量,揉软,与苡仁馅包成汤圆,煎煮皆可。

【龙井汤圆】

汤圆馅、糯米粉、高级龙井茶叶。取糯米粉适量用水调散,揉匀,再和汤圆馅分别包成大小均匀的汤圆。将龙井茶叶放入杯中,冲入适量开水浸泡2分钟,把茶汁滗掉不用,再冲入开水泡好。锅内放入清水烧开,将汤圆下锅,煮熟,分别捞出放在碗中,再取适量茶汁浇入即成。

黎洁

年菜“打酥锅”

出水就会塌下去了。每层中间都要撒些葱姜,浇些花椒水,放少量盐。都放好后,把上好的酱油、米醋、白糖、料酒、精盐几种调料适当搭配,放上葱姜、花椒水,将调好的料徐徐倒入锅中,放在火炉上。先用猛火烧开,再用文火细煨5至6个小时,别让汤煨干。熄火前浇上适量的香油,再焖些时候即成。等稍凉后再起锅。准备好一个干净的大瓷盆,用筷子小心地将锅中的菜夹出来,分类放置于阴凉处。酥菜适合冷吃,香烂味醇,咸中略带酸甜,独有风味。鲫鱼骨刺可以嚼食,肉烂入口即化,海带爽口,白菜有滋有味。家中来了亲朋,席面上一大盘酥菜是少不了的,白的豆腐、黑的海带、深栗色的藕、浅栗色的白菜放在盘底,鸡、鱼、肉放在上边,是可口的下酒菜。

做酥锅通常都需要用大锅做上几个小时,这样费时也费力。几年前,我听说有人用高压锅做酥锅,就尝试着自己做,经过几次反复试验,终于掌握了用高压锅做酥锅的方法,而这个方法能够满足很多上班族过年自制酥锅的愿望。

酥锅里有菜、有肉、有鱼,想做好酥锅,最关键的就是“顺序”。先将两根大棒骨放在最下面垫底,再把包好的花椒放在大棒骨上,为了防止粘锅,可将大白菜帮垫到锅壁四周。然后,再将排骨、鱼、捆扎好的海带卷和藕,依次摆一层,层与层之间,要撒上葱姜丝,最后在上面再盖上白菜叶。

以28厘米的高压锅作为标准,用600毫升酱油,360毫升的醋和9勺白糖。由于使用的调料品牌不同,各家口味不同,可能略有差异。如果初试身手,心中没准的话,最直接的办法就是“尝尝”。

高压锅通常是加阀后要20分钟到半个小时,而电高压锅一般也要半个小时。30分钟之后,一锅酥锅新鲜出炉。汤也不要浪费,可以煮炸豆腐、煮花生米、煮面筋烤麸之类的,做出来的口味都很不错。

文 / 王若愚

