

碧绿生青枸杞头

文 / 朱秀坤



春令佳菜枸杞马兰

沪人向有逢熟吃熟的习俗,眼下正是枸杞芽和马兰头成熟之际,其特别的芳香与功能令春天餐桌频添美味。

【清炒枸杞芽】

选枸杞嫩芽洗净待用,大蒜捣碎待用;枸杞子用开水冲泡一下。坐锅热油,倒入大蒜煸炒出香味,倒入枸杞芽快速翻炒一下,将枸杞子加盐、鸡精,调好味便成。此菜清凉明目。

【枸杞菜鸡蛋汤】

枸杞菜摘下菜叶洗净,草鸡蛋准备好;油热后放入锅中炒软菜叶,加入高汤(可用超市现成的调制),汤滚后,撒入鸡蛋,加盐调味即成。有补虚益精,清热止渴,祛风明目的功效。

【凉拌枸杞叶】

鲜枸杞嫩叶洗净,用开水焯一下。再放入凉开水内漂凉片刻,捞出挤干水分切成碎末,加细盐、味精,蘸橄榄油拌匀后,即可食用。可治两眼昏花,视力减退,风热目赤,眼干涩和夜盲等症。

【枸杞蚌肉蛋花汤】

枸杞菜用水洗净,蚌肉用水浸透,洗净。鸡蛋拂匀成蛋浆,生姜洗净去皮切片。将枸杞梗、生姜片和蚌肉放入瓦煲内,用中火煲。取出枸杞梗,再放入枸杞叶,再煲片刻。放入鸡蛋浆和细盐调味即可饮用。此汤可清热养阴,益眼明目。

【枸杞叶芹菜粥】

将新鲜芹菜洗净切碎,枸杞叶洗净。将芹菜、枸杞叶与粳米放入砂锅内,加水适量,煮为菜粥,放入调味品即成。粥色淡绿,质黏糯,香咸清香。

【枸杞头拌豆腐干】

豆腐干切成细丝;将摘去老根的枸杞头(枸杞叶)洗净,入沸水中焯一下沥尽水后切细;取姜少许,洗净切成末备用;将豆腐干丝、枸杞头装盘中;盘内加精盐、味精、白糖、姜末、香油拌匀即成。

【凉拌枸杞马兰头】

选壮实的马兰头洗净,在沸水里烫熟后切成细末;再选上好枸杞子烫熟备用;用细盐、糖和鸡精将马兰头细末拌开后,在中间铺上枸杞子。红绿相配可口美味。

【马兰头菜粥】

马兰头和粳米洗净,放入砂锅加水,加热煮至米烂粥稠时,加入洗净切碎的马兰头菜及少量的调味品,煮熟即可。有清热解毒、清肝降火、补脾和胃的功效。

【马兰窝窝头】

马兰头去老叶和根蒂,用清水洗净;春笋焯水切成丁,将马兰头焯水后切碎备用,将窝窝头入锅蒸软。锅烧热倒油,倒入肉末翻炒料酒去腥,倒入笋丁同炒后倒入马兰头翻炒,加盐和鸡精,炒匀关火出锅,将炒好的料用勺子兜到窝窝头里,趁热食用。

【马兰头炒春笋】

马兰头洗净略改刀,春笋去外皮老根切细丝;炒锅烧热油,先倒入笋丝煸炒过油至软瘪,加盐和糖翻炒均匀;倒入马兰头快速翻炒,即可起锅。

【马兰头冰淇淋】

先将马兰头加点水榨成汁,在马兰头汁里加入牛奶(全脂牛奶好)、淡奶油和糖。混合汁煮沸,冲入到打散的蛋黄中搅拌均匀,过滤后倒入冰淇淋模具中,放入冰箱的冷冻箱里冷冻便成。

【金针马兰头】

马兰头和金针菇分别烫熟,捞出控干,将马兰头水分挤干,切小段放凉。加生抽、糖、蒜蓉、米醋、炒香的白芝麻和芝麻油,拌匀可食。

【马兰蛋糕】

新鲜的马兰头洗净,再放入榨汁机里榨出清香的汁液;按照正常做蛋糕方法做蛋糕时加入马兰汁液拌和后,烘烤即成。

陈言



圆台面

清明将至,又想念起家乡赣南的艾米果来。

据我所知,清明前后各地都会做一些特别的食物,并且也都与艾草有关,但叫法是五花八门的,有的地方叫“清明果”,有的地方叫“清明板”,叫法的差异在一定程度上显示了做法的不尽相同。

家乡的艾米果从名字就可以看出,做艾米果需要两样东西:艾和米。

先说米吧。做艾米果,古清生先生在《左烧烤右煨汤》一书里说,“得用糯米”,其实不然,平常煮饭的大米即可,从前是把米浸上一段时间,然后自己推磨把米磨成浆,现在已经难寻石磨踪迹,基本上是把浸好的米拿到碾米厂去打浆。艾呢?这种草本植物,春季与地菜一样遍地丛生,青翠蓬勃,田间地头随处可以采到。我们客家话管采艾叫“摘艾”。艾摘回来后,需要洗净,放到锅里煮熟,然后捞起来切碎。接着便是艾和米会合的环节,这时要把切碎的艾混到米浆里,顺便往里面加一点

砂、白碱。之后便是把混了艾的米浆倒入锅里,边加水,边搅拌米浆。等水分干了,搅拌起来非常吃力的时候,就必须停火把锅里的材料铲起来。因了艾的绿,这时锅里加工出来的一大团材料也变成了绿色。

接下来就是艾米果正式“登场”的时候了。我们从锅里加工出来的绿色材料上捏一小团,压成很薄的、比巴掌大些的圆片,然后往上面放一些已经准备好的菜肴,算是馅。这菜肴可以是藟头炒腊肉,也可以是萝卜丝炒肉,或者腌菜之类的,不一而足。有了馅,把圆片对折——不需要真折,只需要一边跟另一边捏在一起,这道工序跟包饺子很像。除了做这种有馅的艾米果,一般还会做一些拇指和中指围成圈儿那么大、不太厚的饼子。等所有的材料都做成了艾米果,把它们摆到锅里蒸熟便大功告成。刚出蒸锅的艾米果,绿得油光发亮,吃在嘴里柔软清香。这时人人满口绿色,连牙齿都成绿色的了。

清明的本义是,“万物生长此时,皆清洁而明净”。这个时候,我想念家乡的艾米果,想念野外的气息,也对故去的亲人生出无尽的怀念来。



文 / 曾秋华

地方风味

山东名菜 豆腐箱

豆腐箱是山东淄博地方菜,属于鲁菜系,主要原料是豆腐,又名山东豆腐箱,齐国豆腐箱。淄博豆腐箱是博山传统名吃。相传清乾隆帝南巡时,曾“临幸”博山,招待用膳时,上有豆腐箱这道菜,乾隆食后赞不绝口。

豆腐箱的做法:先将鸡肉、猪肉、水发香菇、火腿、冬笋切成1厘米大小的丁,放入碗内。海参切1厘米大小的丁,同虾仁一起放入滚水中烫过沥干水分,放入碗内,再将发好的干贝放入碗中,加盐、味精、料酒2茶匙、蛋清、葱姜蓉、香油拌匀即为八宝馅料。

再把豆腐放入锅内蒸透,取出切成4厘米长、2.5厘米宽、3厘米高的块,共12块。烧热锅,下油,至九成热时,将豆腐入油锅中炸至皮金黄色时捞出,用刀贴豆腐块的长边约0.3厘米处片开,一面连接,不要片断,做成“箱盖”,掀开“盖”挖出“箱”内的嫩豆腐,制成中空的小“箱”,再将调好口味的八宝馅料分别装入箱内,摆入碟内放锅中隔水急火蒸熟取出,原汁留用。

最后将原汁放锅内,再加上汤、酱油、冬笋片、香菇片、青豆、火腿片、料酒、味精煮滚,抹去浮沫,用薯粉水勾芡,加上葱油搅匀,浇在豆腐箱上即可。

文 / 王若愚



煮妇经

妙用过期葡萄酒

喝不完的葡萄酒,就算将软木塞塞回,放进冰箱里3至7天后,酒里所含的香气与甜味就会不见了,直接倒掉真可惜,但还有其他用途。

去腥:一些海鲜食品,烹煮前用带有果香的白葡萄酒浸泡可去腥,并增加甜味与香味。

做葡萄酒醋:把切片的洋葱与葡萄酒按1:1的方式,装入玻璃瓶腌渍30天,即可形成葡萄酒醋。

煮鸡汤:鸡汤可以温暖身体,而在其中加一些葡萄酒经沸煮后,酒精挥发,只有酒香却没酒味。

提鲜度:葡萄酒有天然的果酸味,炒海鲜料理时,滴些葡萄酒代替米酒,可去腥并提升海鲜的鲜度与甜味。

当沙拉酱:沙拉酱一般来说太过黏稠,不是油就是甜,建议用过期葡萄酒自行调制沙拉酱,不但好吃健康,且口味很清爽。

文 / 王展

