



食神会

清新薤菜鲜尝夏

薤菜就是我们常说的空心菜,因其梗中空而得名,又叫竹叶菜、藤菜、通菜等。

鲜嫩翠绿的薤菜清香滑脆,味美可口、营养丰富。晋代人嵇含在《南方草木状》中誉称为“南方奇蔬”,岭南民谣亦有“南薤西芹,菜蔬之珍”,这都表明了薤菜的诱人美味。

薤菜遇水而盛,藤蔓肆意生长,生命力顽强。茎肥叶嫩,每岁发芽于夏,及秋而老。许多人买薤菜,都是把叶子和梗茎分开来烹饪,以吃梗茎为主。选空心菜时,最好挑选茎叶比较完整、新鲜细嫩、不长须根的。此外,空心菜买回后,很容易因为失水而发软,变得枯萎,炒菜前将它在水中浸泡约一会,就可以恢复鲜嫩、翠绿的质感。薤菜质地脆嫩,口味清新,吃薤菜要趁鲜,民间有谚语:“六月薤菜芽,胜过猪油渣。”

薤菜生熟都可吃,食法多种多样,可荤可素,或汤或炒皆可,可以用开水焯过后调料凉拌,也可作泡菜。最为简单的做法:薤菜在沸水中捞过,拌上油、盐即清香滑脆,十分爽口。薤菜既可作

主料,又可当配料,经炒、炖后,皆成美味。薤菜清炒,色绿味美,嫩滑爽口。做汤时加点蒜和肉丸,味道会非常鲜美,特别适合夏天食用。炒菜时,清炒或与肉类同炒都可以,但一定要记住旺火快炒,避免营养流失。

薤菜味甘性平,有生津消炎、消肿利尿等功效。夏季常吃可以防暑解热、凉血排毒、防治痢疾。

初夏时节,母亲最爱买的就是薤菜,下好的汤面或者方便面,从来不用其他配料,只需撒上几许薤菜叶,一碗素面便染了微微的绿意,让人食欲大振。夏天家里每餐必不可少的是汤,母亲最拿手的便是用薤菜与肉丝做成的肉丝汤,母亲先将水煮沸,调入鲜虾仁和瘦肉片等材料、调料,适量放入薤菜,水开即可,鲜爽味美。制作简单方便,夏天用它佐餐,别具风味,且清热解暑,使吃饭更香,其汤嫩滑爽口,鲜美的味道让人馋涎不已。

清新薤菜鲜尝夏,有了薤菜的碧绿和清香,夏天开始变得有滋有味了。

文 / 张宏宇

圆台面

『盘龙莴笋』

文 / 陈光新

睡梦中,又吧嗒着嘴吃上了老岳母亲手腌制的“盘龙莴笋”。清醒后,它那独特的风味似乎还留存在唇齿之间,不肯消失。

老人们都了解,早先我们这儿的地产莴笋分为两个品种,一种叫“香莴笋”,长得矮壮肥嫩,颜色略淡;另一种深绿颜色,长得细细长长的,叫“臭莴笋”。“香莴笋”适合炒、烧着吃,而“臭莴笋”主要用作腌制小菜。

岳母腌莴笋的方法,有点与众不同。她把莴笋削皮后,逐根用盐揉搓几下,腌在缸里。等莴笋被腌软了,就把它捞起来晾晒。晾到将干未干时,再把莴笋像蚊香那样一根一根地盘绕起来,外沿

还用缝衣线绞两针,不让它们散开。

一盘盘蚊香状的“盘龙莴笋”,被层层叠叠地码实在坛子里。再将原先腌莴笋的卤汁添一点水,烧开,加入糖、味精等作料,冷却后倒进坛子里,淹没莴笋即可。

大约半个月以后,取出所有“盘龙莴笋”,放在大竹匾上晾晒(上盖纱布,以防灰尘污染)至大半干,再次把它们码在坛子里,密封收藏起来。以后,就可以随时取出食用了。

早上吃早饭时,岳母取出一盘“盘龙莴笋”,切成一小截一小截的,放入盘里,浇上一点麻油。饭桌上的我们嘴里咬着“盘龙莴笋”,发出“嘎嘣”脆响,感觉咸淡适宜,又甜又香,不知不觉中连饭都多吃上一些。

后来,随着岳母年龄渐至老迈,前几年以 90 高龄辞世,就再也没有吃到做工细致、风味独特的“盘龙莴笋”了。留下的,只是那份难以磨灭的亲切记忆。

厨房提示

蔬菜不宜平着放

一些具有花蕾、茎尖的茎类蔬菜,例如菜心、芥蓝、芦笋、大葱等,在采收后会继续生长、开花。这类蔬菜的生长具有向地性,也就是生长方向垂直于地面,因此蔬菜采收后如果平放保存,5~7 天蔬菜顶部就会逐渐弯曲,从而影响蔬菜的外观。但竖放就没有这个问题。从营养价值看,竖着放的蔬菜生命力强,叶绿素、含水量都要比水平放保存得更好,且经过时间越长,差异越大。同时,蔬菜生命力维持时间越长,其维生素损失就越小,对人体越有益。

文 / 王修增

家庭菜谱

花虾宴

文 / 徐成文

如果用美丽的花卉和鲜嫩的大虾,制作出一道道精美、艺术的“花虾宴”来,不但能供您欣赏、食用,而且还有一定的保健功能,真是一举多得。

【 菠萝桃花虾 】

用鲜桃花 10 朵,大虾 300 克,菠萝 150 克,洋葱 75 克,番茄酱 50 克,黄酒 25 克,白糖 5 克,精盐 3 克,鲜汤 50 克,精制植物油 75 克,味精少许。

先将鲜桃花取瓣,洗净,控干,装盘。把大虾洗净后剥去壳,用刀从虾背部片开,除掉虾肠,再切成小段。菠萝去皮,切成小块。洋葱切成丁。炒锅上火,放油烧热,下洋葱丁稍炒,再下虾段炒变色,再加入番茄酱炒匀,加入鲜汤,烧至微开,

加入菠萝块、精盐、味精、白糖、黄酒,调好口味,烧入味,撒上鲜桃花瓣片即成。

【 月季花炸虾仁 】

用月季花 2 朵,虾仁 500 克,鸡蛋 1 只,咖喱粉 10 克,鲜汤 250 克,面粉、砂糖各 15 克,鲜番茄 150 克,黄酒 25 克,精制植物油 250 克(实耗约 50 克),精盐、胡椒粉各适量。

先将鲜月季花去蕊,洗净,取瓣。青虾去掉头部、外壳和肠泥,用盐水洗净,控干。虾仁放入碗中,加鸡蛋清、精盐、面粉,月季花瓣,拌匀待用。炒锅上火,放油烧至五成热,虾仁挂浆后下油锅,炸至表面呈金黄色,用漏勺捞出控油。锅内留少许油,烧热,放咖喱粉、黄酒、鲜汤烧开,放炸虾仁,入味后撒少许月季花瓣,趁热出锅,装盘。盘边配撒砂糖的番茄片即成。

【 玫瑰虾饼 】

用玫瑰花 50 克,鲜虾 600 克,藕粉 30 克,葱花、生姜末、精盐各适量。

先将鲜虾剥壳取仁,按虾仁形态分成大、中、小三堆。将大、小虾仁约 2/3 捣烂。将藕粉、葱花、生姜末、精盐放入大碗内,以水



调匀后,放入捣烂的虾仁和玫瑰花,用竹筷搅匀,摊成薄饼,面上粘以中等虾仁,约制成 10 个虾饼坯。将虾饼依次下油锅中煎成一面黄,出锅装盘即成。

【 茉莉虾仁 】

用鲜茉莉花 25 朵,青虾 1000 克,白糖、醋、湿淀粉各 3 克,黄酒 5 克,精盐、生姜汁、葱花各 2 克,精制植物油 750 克。

先将青虾洗净剥皮取出虾仁,用净布搦干虾仁上的水分,用精盐、湿淀粉浆好,放入冰箱中冰镇 1 小时。茉莉花去蒂洗净。炒锅上旺火,放油烧至四成热,下入虾仁拨散,炸约 10 秒钟,倒在漏勺中沥油。炒锅上旺火,放油烧热,下葱花稍炸一下,倒入虾仁、白糖、醋、黄酒、生姜汁,煸炒几下,再放入茉莉花,洒上几滴热水,淋上热油,迅速颠翻几下即成。

煮妇经

让土豆不发芽

买回家来的土豆,无论放在阴凉的地方,还是“穿上”保鲜膜存放在冰箱里,几天之后总是会发芽。发芽的土豆会产生毒素,食用之后有的人会产生头昏、腹痛的感觉。如在盛放土豆的袋子里,放上一个苹果(一般 10 个土豆以下,放一个苹果就可以了),土豆就不会发芽啦。因为,苹果会散发出一种叫“乙烯气体”的东西,可减缓土豆的“发育”。

文 / 王展

药膳房

土豆加蜂蜜巧治胃溃疡

材料: 鲜马铃薯 1000 克, 蜂蜜适量。

制法: 将鲜马铃薯洗净,用搅肉机捣烂,用洁净纱布包之挤汁;放入锅内先以大火煮沸,再以文火煎熬;当浓缩至黏稠状时,加入一倍量的蜂蜜一同搅拌,再以文火煎至成膏状,冷却后待用。

空腹时服用,每日 2 次,每次 1 汤匙,20 天为一个疗程。

适用于胃和十二指肠溃疡等症。治疗中忌食辣椒、葱、蒜、酒等刺激性食物。

文 / 胡万里