

地方风味

# 寿州“大救驾”

文 / 马从春

家乡安徽省寿县，古称寿州，其名胜古迹之多，文物遗存之巨，在全国名列前茅。众多美食也颇具地方文化特色，最为值得一提的是历史名点——大救驾。

说起“大救驾”，里面还有个传诵至今的历史故事。公元956年，后周世宗征淮南，命大将赵匡胤率兵攻南唐（即寿县）。历经整九个月的围城之战，赵匡胤终于得以胜利进城，由于操劳过度，一连数日茶饭不思，急坏了全军将士。军中厨师向当地有经验的厨师请教后，采用优质的面粉、白糖、猪油、香油、青红丝、橘饼、核桃仁等作主料，精心制作成带馅的圆形点心，令赵匡胤胃口大开。后来，赵匡胤黄袍加身，做了宋朝的开国皇帝，谈起南唐一战，对大臣们说：“那次鞍马之劳，战后之疾，多亏它从中救驾。”于是寿州“大救驾”声名鹊起，成为人们走亲访友之佳品，时至今日，仍然是江淮地区的著名糕点。

“大救驾”的制作也很特别。先将水、油、糖搅拌均匀，再加入面粉制成均匀、光滑的面团盖布回饷。油、面拌匀之后，按一定比例进行小包酥，经擀、折包好后，卷成长条备用。馅料是将白糖、猪油放在一起拌匀、擦透后，把各种果料切碎搅拌。包馅时，将包酥后卷成的长条，顺长切成两半，做成明酥，刀口切面向上，按扁后擀成圆片，包入馅心。包好后每只重125克，用手拍成直径7厘米的圆坯。最后一步是炸制，将生坯放在铁筛内，留一定间距，放入130℃热油中，炸至外壳发硬，表面呈淡黄色即可。

具有千年历史的寿州“大救驾”，外层金丝盘绕香气扑鼻，内层雪白细腻，红线条条，青丝缕缕，观之如白云伴彩虹，重油而不腻，吃起来酥脆香甜，令人久久不能忘怀。



圆台面

# 清爽美味西瓜皮

文 / 泥人

炎炎夏日，人们喜欢吃西瓜来解暑。吃完了红红的西瓜瓢，西瓜皮也就随手扔了，这在有点可惜。其实，用西瓜皮做菜是很有特色的，且兼有清热去暑的作用呢。

小时候，曾见母亲将西瓜皮削去红瓢和青皮，切成片状或条状，洗净，用盐水腌泡。一段时间后，从坛中掏出，已是淡黄透明的颜色，如玉块一般。吃在嘴里，脆中带酸，用它喝稀饭或是佐餐，特别的爽口。

或将西瓜皮切成丝，用盐腌拌后，沥干水分，放在烈日下铺开暴晒。西瓜丝晒成干，母亲就用物件盛起。等吃时，用开水浸泡后，淋上麻油，特别的香脆有嚼头。这样的西瓜干丝，一直可以盛放着吃到来年。

现在，日子过得越来越富裕，极少有人家还愁吃喝。不过，在大荤之余，偶用西瓜皮入菜，不但调剂胃口，也是一种生活乐趣。

西瓜皮最简单的做法是凉拌。将西瓜皮洗净，刨掉表皮后切片或丝，用盐腌片刻后挤干水分，再把拍碎的蒜撒上。将适量的花椒、干辣椒用油炸出香味后，加入适量鸡精、醋浇入，搅拌均匀，放入冰箱冷藏一下。一盘脆辣且清凉凉拌的西瓜皮就大功告成了。

爆炒西瓜皮也是很方便的一道菜。制作方法是西瓜去瓢削绿皮，切成细丝。入锅爆炒，佐以盐、酱油、食糖、味精，配少许辣椒，即可食用。特点是清脆带辣，是夏日开胃佳品。当然，喜欢辣的朋友可以将辣椒多放一些。

生活的乐趣在于寻找，舌尖上的感

觉在于创意。一次去朋友家用餐，见其将西瓜皮切块煲了一盆排骨汤。食之，西瓜丁软嫩，排骨汤清爽，别有风味。

也有一位朋友告诉我，她曾试着把西瓜皮做在沙拉里，结果是意想不到的好，特别是洋葱和西瓜皮的搭配。她打比方说，我们常常遇到一些看上去不般配的组合，却过着幸福的生活，其实是他们的性格爱好人生观等等有着共鸣或互补。就好像西瓜皮和洋葱觉得不搭配，其实是有共性的，它们都有甜的味道，都很脆，但是洋葱的辣味给西瓜皮的脆甜又提升了一个高度。

我也曾尝试着用西瓜皮去烧肉。将洗削干净的西瓜皮切成火柴盒大小块状，待正常烧煮的五花肉熟透后放入，再等瓜皮变软后即可调味出锅。品尝自己创意的这道菜，瓜皮的滋味已远远胜过五花肉了。

中医称西瓜皮为西瓜翠衣，记述其“能化热除烦，去风利湿”“清透暑热，养胃津”。在夏日里将西瓜皮“废物利用”，美口舌的同时，又清凉了一份心情，何乐不为也。



厨房提示

## 泡海带之前先隔水干蒸半小时

海带买回来后应尽可能在短时间内食用。如果不能食用完，应把拆封后的海带冷藏于冰箱或冰柜中，因为拆封后的海带在储存过程中受温度、光照等因素的影响，营养成分会有所降解，相反，微生物会不断繁殖，有害成分也会不断增加，这些原因都会促使海带变质而不能食用。让海带变软也有窍门：把成团的干海带打开放在笼屉里隔水干蒸半小时左右，然后用清水浸泡一夜。或者用淘米水泡发海带，或在煮海带时加少许食用碱或小苏打，但不可过多，煮软后，将海带放在凉水中泡凉，清洗干净，然后捞出即可食用。

文 / 董绍军

食门槛

## 蒜泥的保鲜妙法

蒜泥能否保鲜，其实与时间无关，关键是如何能让其不加速氧化。蒜泥保鲜的关键在于热油。

做法：做好的蒜泥，在空气下氧化4个小时，这样的蒜泥能抗癌；烧热油，在蒜泥中调入盐，把热油浇入蒜泥内，油要盖过蒜泥面，等凉后装瓶，随吃随用。

文 / 王修增



家庭菜谱

# 三款京味家常菜

文 / 何智

北京是辽、金、元、明、清几代的国都。千年来，由于各民族文化的熏陶，特别是饮食习俗的影响，京菜逐步形成了自己的独特风味。其菜品具有四季分明、色彩艳丽、注重口味、善于制汤等主要特点。其菜肴包括宫廷菜、官府菜、清真菜，以及庵、观、寺的素食等，下面介绍几种京味一般菜。

## 【酥炸香椿鱼】

此菜简单易做，其外表金黄酥香，内部清香碧绿，非常好吃。它既是北京民间菜，又是可登大雅之堂的名肴。

原料：香椿芽150克，鸡蛋125克，精面粉50克，油500克（实耗约100克），香油10克，盐、味精、胡椒粉适量。

制作：将香椿芽洗净加盐稍腌渍，使之入味，然后用干布擦干水分。另把鸡蛋洗净磕入碗内，打散加盐、味精、胡椒粉以及香油、精面粉调均匀成酥炸糊。油500克入锅，上火加热，待4四热时用手将根根香椿芽裹酥炸糊，逐个下入温油内，待炸好香椿鱼浮出油面捞出，再待油锅继续加热至六成热时重炸一次至外酥、金黄为度，此时形态似鱼，成鲜适口。在制作过程中，特别要注意必须先温油定形，而后热油重炸，达到酥香的目的。

## 【京式赛螃蟹】

此菜形象逼真，味道醇正。

原料：净黄鱼肉125克，鸡蛋125克，鸡蛋清10克，油500克（实耗100克），香油10克，干、湿淀粉各15克，酱油、盐、味精、料酒、醋、姜米、香菜各适量。

制法：把净黄鱼肉除清鱼刺，切成1厘米见方小丁，放入碗内加盐、料酒、蛋清及少许干玉米粉（淀粉

也可），用手抓浆好待用。炒锅上火，放少量油洗锅，再把500克油倒入锅内，烧至四五成热，下入浆好的鱼肉丁，滑散至雪白、嫩熟为度，倒入漏勺控油。另起锅，放底油加热，下入姜米炸香，放入打散的鸡蛋炒嫩，呈鹅黄色，然后将过油的鱼肉丁与鸡蛋混合，加入清汤、料酒、盐、味精、酱油，干锅后用湿淀粉勾芡至溜汁，然后滴入香油，翻勺即可。食时蘸香醋、香菜。此菜特点：鱼肉雪白似蟹肉，鸡蛋金黄似蟹黄。

## 【煎虾仁肉串】

此菜以油煎而成。成菜干香不腻，是佐酒、下饭的佳肴。

原料：鲜瘦猪肉150克，新鲜虾仁100克，五香粉、胡椒粉、盐、鸡蛋、玉米粉、料酒、油适量。

制作：把虾仁加入少许盐、鸡蛋、料酒、胡椒粉，稍腌拌约10分钟，然后加入玉米粉拌匀待用。把瘦猪肉去筋、片取嫩肉150克切成指甲大小的块，切勿过大或过小，过大不易熟，过小易碎。然后加入五香粉、盐、鸡蛋、料酒，以及玉米粉适量调匀腌渍10分钟后再用牙签、铁丝串好，要间隔将3块肉两个虾仁串起。然后把煎锅式饼铛上火，放油将肉串依次两面煎金黄即可。制作此菜的关键：腌渍时口不宜过重（过咸）；切肉时肉块要大小一致，否则成熟程度不佳。

