

家庭菜谱

【凉拌腐皮卷】

将大蒜捣成泥,加少许凉开水,兑成蒜水。香菜去根洗净,香葱切成葱花。将青瓜和胡萝卜切成丝。锅中烧开水,下入胡萝卜丝余水后捞出,待凉。把干张切成方块,入锅中余水后捞出。取青瓜和胡萝卜丝,加入适量盐、香油、一部分蒜水拌匀。展开干张皮,将拌好的双丝铺在上面。向着一个方向,将干张皮卷起来,用香菜扎成结。逐一扎好,装盘。剩余的蒜水,加入酱油、辣椒油、花椒油、香醋兑成味汁。放葱花,把味汁均匀淋在干张卷上即可。

需要注意的事项:1.干张余水不能太久,起到杀菌的作用就行。2.胡萝卜丝余断生即成。3.味汁可随自己喜好调配,喜好辣椒者,还可以加些小米椒。4.卷里的素菜可根据喜好更换。

茅仪毅

【蒜香茄条】

准备长茄子两个、尖椒一根、蒜瓣五六瓣、小红椒少许。茄子去蒂洗净表皮后切成条状,均匀地码入盘中。调料汁,将两勺生抽,两勺醋,一勺香油,少许盐和糖混合搅拌均匀。尖椒、小红椒、蒜瓣切末备用。冷水入锅,将茄条放入蒸屉,盖上锅盖大火蒸七八分钟,出锅后铺上蒜末、尖椒粒、小红椒,浇汁即可。董芳

素菜荤做别样风味

【小酥肉】

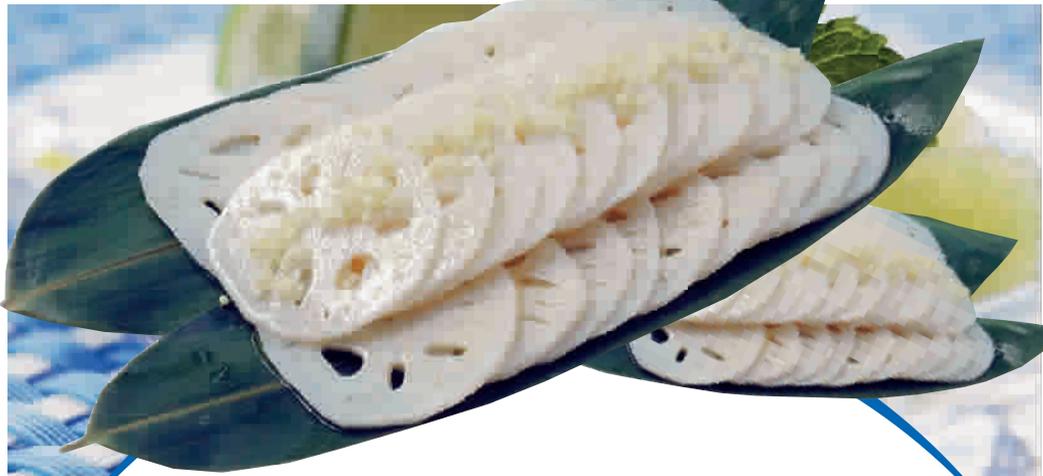
把萝卜切成小长条儿,用盐浸渍几分钟。将淀粉加水化浆调稀糊状,把味精、鸡蛋放入粉糊中搅拌均匀后,再把萝卜条置入挂浆。然后把萝卜一条一条地放在油锅里炸至黄色,再盛到碗里上屉干蒸约十分钟。取出后放在盘内,浇上用糖、葱花、生姜末做成的鲜汁就可以了。

【熘鱼片】

将土豆去皮切成薄片,放在开水锅里焯一下,捞出后再用少许盐腌四五分钟。然后把鸡蛋清和淀粉混合搅拌均匀,再把腌过的土豆片放进去使之挂糊。锅内加入猪油(或豆油)用文火炒一下,最后加糖、醋、味精等调料的混合汁,再用大火急炒一下翻两下使调汁均匀后即可出锅装盘。刘玉雯

【青芥辣呛黑木耳】

用冷水将干木耳浸泡2小时后洗净,摘去杂质;干红辣椒切段,香菜切末,蒜挤成蓉;锅中放水,水沸后,将木耳放进去焯熟,捞出沥干;取一个容器,放入蒜蓉、香菜末、米醋、盐、生抽、青芥辣、鸡精,调成汁,倒入焯好的黑木耳中拌匀;锅中放油,加入干辣椒段炸香,将热油和辣椒段泼在拌好的木耳上,撒一把白芝麻,即可使用。杨晓阳



食神会

秋水美味

文 / 吴翼民

秋风一起,江南的市场就越发热闹起来了,光水生的果蔬就次第登场,应接不暇,给炎热了一季的人们携来几许的清爽。

塘藕和莲蓬手拉着手率先出场,塘藕嫩白若女子的玉臂,莲子清淑如女子的眸子,前者既果且蔬,入饷更佳,苏州人做素肉丸就是以藕茸为原料的——将藕剁成末,和以葱、菱粉及各种调料,放入油锅一余,嫩滑清清爽爽,是秋令的一道好菜;藕又是家常菜的“百搭”,轧“荤淘”和“素淘”俱各相宜,光一款葱花炒藕,就让人齿颊留香;新鲜的莲子多半作水果,是孩子们最喜欢的零食,好吃而有趣,一只莲蓬能剥玩上老半天,剥剩的莲蓬壳做个烟斗,又可玩上几天。

茭实——鸡头米是秋季水生作物中的“公主”,野生的、家养的,俱各亮相。现在野生的罕见,几乎都是种植的了。它的母体外貌实在不敢恭维,黑黢黢鸡头状的一个大疙瘩,可剥开来,犹如榴绽百子的精彩,一颗颗带壳的子儿实在标致,像胭脂红的宝石,更水灵而如出浴处子乳头。但要剥壳就比较麻烦了,一个快手妇人,大概一天也只能剥个一二斤洁白的鸡头米。新鲜鸡头米有水中人参之美誉,所以此物价格居高不下。鸡头米为汤作羹当点心是常规吃法,现在饭店里经常将它作炒菜的原料,与百合白果炒一起,都是秋天的果实,都清香柔糯,我姑且取名为“水陆三秋”;还有鸡头米炒虾仁者,清爽鲜美,是不是可以叫做“萍水相逢”?都是水生的,一荤一素,在饷中相逢啦。不过,要品尝鸡头米本色,最好还是为汤作羹,煲糯米粥也不错,香糯适口。

秋风中,茭白也蜂拥而来热闹。这时的茭白叫做茭苡白,从中秋开始,过了重阳,一直延续到立冬。秋天的茭白似比春天的茭白更肥硕嫩香,由于秋天的市场上算是绝了迹的,所以与笋形貌口味接近的茭白就有了独撑门面的骄傲,人们喜欢称呼它为茭白笋,以示对春笋的怀念。好在秋茭白从不自诩,争先恐后大量上市,上人们的餐桌,成为秋天人们餐桌饕餮的常客。江南人秋天爱吃面拖蟹,常常喜欢投放点茭白片,

蟹的美味全入了茭白的纤维,于是,每每喧宾夺主,茭白被风卷残云、一抢而光,蟹们反而顾影自怜、留守盘中哩。

菱角也是秋水的赐予。红菱打了先锋,成了初秋人们的应时水果。红菱的外貌实在标致,有棱有角呈曲线美,加上那鲜艳的宝石红,让人不忍开剥。但这“小美人”是熬不起时间的,很快会红颜老去,所以得趁着新鲜时剥食,那菱肉怎一个嫩甜香脆了得,很少有果品堪与其媲美。人们在食用它的时候别忘了留一丁点儿喂金铃子。金铃子尝了菱肉会唱得更加欢畅。后于红菱应市的是各种各样的绿菱。绿菱是用来熟食的,越老越好,香甜粉糯,与栗子有异曲同工之妙。江南推崇的绿菱有苏州的和尚菱(无角菱)、嘉兴的南湖菱、无锡的馄饨菱等。后者个儿大,菱肉饱满,像饱鼓鼓的大馄饨,只是带着角刺,吃的时候需小心在意。从前店家煮菱都用铜锅,铜锅煮的熟菱特香特清白。秋风中,一阵菱香吹来,谁不驻足流连?

秋风中,茭白也蜂拥而来热闹。这时的茭白叫做茭苡白,从中秋开始,过了重阳,一直延续到立冬。秋天的茭白似比春天的茭白更肥硕嫩香,由于秋天的市场上算是绝了迹的,所以与笋形貌口味接近的茭白就有了独撑门面的骄傲,人们喜欢称呼它为茭白笋,以示对春笋的怀念。好在秋茭白从不自诩,争先恐后大量上市,上人们的餐桌,成为秋天人们餐桌饕餮的常客。江南人秋天爱吃面拖蟹,常常喜欢投放点茭白片,

料理台

如何选购小茴香

优:质量好的小茴香,颜色偏土黄色或者黄绿色,形状像稻谷状,粒大而长,质地饱满,鲜艳光亮,有浓浓的甘草香味,柄梗、杂质较少。另外一定要看茴香的干湿度,通常购买时,选择散装较好,如果是瓶装的,可将瓶子倒过来,如果流淌顺畅,则干度较好;如感觉发黏,则有些受潮。

劣:不好的小茴香颜色发绿,大小不均匀,抓起来会有很多杂质、粉尘。闻起来气味不好,没有甘草的香味。

文 / 胡安仁

风情厅

果蔬发糕

文 / 榕杨

炎热天气,早晚喝一碗绿豆稀饭,吃一点可口的面食,是很惬意的。所以平日里只要有空,我就会自己动手,自创一款果蔬发糕。这种发糕更适合在夏天吃。

材料:面粉200克、猕猴桃一只、葡萄干20克、西红柿脯20克

调料:发酵粉、白糖、食盐
第一步:将面粉、适量发酵粉、半小勺食盐、一勺白糖一起拌匀,加温水调成近于糊状的极软面团。

第二步:将配料加工成小丁备用。

第三步:将面团放于蒸笼布上,在面上均匀地撒上果蔬丁后,

发酵30到40分钟。

第四步:冷水上锅蒸20分钟,关火5分钟后即可。

发糕出笼后,待发糕稍凉一点,用刀切成三角形装盘即可。

发糕比其他面食更易于消化吸收,只要常常变换配料,一定会让家中老人孩子百吃不厌。

药膳房

【口涩喝碗大枣陈皮汤】

近两个月我时常觉得口中又苦又涩,特别是清晨起床后,感觉最明显。去看中医时,大夫说这是体内湿热太重引起的,于是推荐了一个祛除体内湿热的方法,喝大枣陈皮汤。

扁豆25克、大枣20克、陈皮5克、白芍5克。将扁豆、大枣洗净,与陈皮、白芍同放入砂锅中,加水1000毫升,用文火煎煮至500毫升,稍冷后服用。我连服了10天,此期间,我注意不吃辛辣食物,调节好自己的情绪,口中的苦涩味渐渐没有了。陈燕炳

秋梨



入秋食梨正是时候。因此,有些精明的家庭煮妇便以物美价廉的秋梨入饷,烹制出五花八门的美味佳肴来。

【白梨蜂蜜】

大白梨1个,蜂蜜50克。将白梨去皮核,将蜂蜜纳于梨心中,放入碗中,置笼中蒸熟服食。每日1-2次,连续2-3天。可润肺止咳、清热化痰,适用于秋燥及肺燥咳嗽。

【雪梨饮】

雪梨及蜂蜜适量。将雪梨去皮切碎,捣汁饮服或将其熬膏加蜂蜜饮服,每日数次。可清热生津,适用于热病伤津口渴或酒后烦渴。

【百合蒸梨】

雪梨1个,百合30克,冰糖适量。将雪梨去皮核,切片,与百合、冰糖同入锅中,加清水适量煮至烂熟后服食。可润肺止咳,适用于肺结核病人食养。

【梨橘汁饮】

雪梨、柑橘适量。将雪梨、柑橘榨汁饮服,每日数次。可开胃醒酒,适用于酒后胃脘不适、纳差食少、胃脘灼痛等。

梨虽为佳品,但不宜过食,过食则伤脾胃、助阴湿,故风寒咳嗽、脘腹冷痛、脾虚便溏者慎食。郭旭光

【芝麻冰糖水治夜咳】

生芝麻15克,冰糖10克,芝麻与冰糖共放碗中,开水冲饮。可润肺生津,治夜咳不止、咳嗽无痰。芝麻1把,生姜50克,共捣烂煮汁服,亦有上述作用。

【苦瓜可治腮腺炎】

将两条生苦瓜洗净,捣烂如泥,加少许盐调味,拌匀。半小时后去渣取汁,用火烧开,用湿淀粉勾芡,调成半透明羹状,分次服用,一日3次。王展