



家庭菜谱

栗子烹美食

栗子的吃法多种多样,既可鲜食、煮食、糖炒、菜用,又可加工成各种食品。南方以栗做菜,北方糖炒栗子,糯、香、甜,味美可口。把栗肉碾细,与糯米一起煮粥,清香味鲜,同时也是上等的药膳。



【栗子红薯排骨汤】

栗子 400 克(去壳),红薯两根,排骨 400 克,红枣 4 粒,姜 2 片,水 8 碗。排骨洗净,切块,余水捞起待用;栗子去壳去皮;红薯去皮,切大块;红枣洗净拍扁去核;煮沸清水,放入排骨、栗子、红枣和姜片,武火煮 20 分钟,转小火煲 1 个小时,放入红薯块,再煲 20 分钟,下盐调味即可食用。

【板栗红枣烧羊肉】

羊肉 200 克,红枣 100 克,板栗 100 克。调料糖 2 小匙,番茄酱 2 小匙,醋 1 小匙,干淀粉适量,色拉油 500 克(实用 150 克)。将羊肉用清水洗净,切块,备用。锅内加入适量色拉油烧热,将切好的羊肉块沾淀粉投入油中炸熟,捞出,控油待用。大枣去核,同板栗焯水待用。锅留底油,放入羊肉、大枣、板栗、调料及鲜汤烧至入味,淋明油,出锅盛盘即成。

【板栗蒸土鸡】

土鸡 1 只(约 750 克),板栗 250 克,色拉油 20 克,辣椒酱 50 克,葱、姜、料酒各 10 克,精盐 3 克,酱油 5 克,胡椒粉、味精各 2 克。土鸡宰杀去内脏洗净,斩 4 厘米见方的块待用;葱姜拍碎放入料酒搅拌均匀,腌 3 分钟后将清汁倒出待用。土鸡用葱姜汁腌约 3 小时将汁滗出,放入色拉油、精盐、味精、胡椒粉、酱油、辣椒酱、板栗调好味拌匀。将拌好的土鸡、板栗入蒸笼大火蒸约半小时至熟即成。

【栗子扒白菜】

白菜心 400 克,栗子罐头(或生栗子)250 克,油 40 毫升,葱末、姜末各 1/2 茶匙(3 克),料酒 20 毫升,酱油 1 茶匙(5ml),糖 1 茶匙(5 克),盐 1/2 茶匙(3 克),蘑菇精 1 茶匙(5 克),水淀粉 35 克,香油 1 茶匙(5 毫升),高汤适量。罐头栗子用开水焯一下,如果用生栗子,则切开口煮熟后去皮。将大白菜心抽筋,顺切成条,清洗干净,用蒸锅蒸软,或用开水余透后捞出冲凉,修成长短一致的条并理顺,整齐地放在盘子内。锅放油烧 5 成热,放葱姜末爆香,烹入料酒、酱油、盐、高汤、糖、蘑菇精,放栗子、糖,转微火稍煮,用水淀粉勾芡,翻勺,淋香油既成。

【乌骨鸡炖板栗】

鲜板栗 10 枚,乌骨鸡 1 只,生姜 1 块,精盐适量。鲜板栗去壳取栗仁备用;乌骨鸡褪毛,去除内脏,洗净晾干;将乌鸡、板栗仁同入砂锅中,加清水没过鸡与栗,放一块生姜入水中,加盖文火炖 2 小时。起锅加少量精盐,最好不要放味精,即可食用。 董芳

晚秋糯米菜饭香

文 / 朱秀坤

食神会

霜降过后,谷熟米香。乡下的姐姐又送来了一袋马牙糯米,还有一篮红扁豆、一袋白萝卜、两捆碧绿生青的苏州青。当天我就做了一回糯米菜饭,那份香甜与甘美,直吃得我家姑娘眉开眼笑,大呼过瘾!

“糯米是穷人的荤”,在过去的清苦日子里,吃一顿糯米饭,那是多奢侈的一种享受,一年也吃不了几次。若能在饭碗里挑上一筷头猪油,细细地拌了,那种油光爽滑与粒粒晶亮,还有味蕾被鲜香激活后迫不及待的食欲,简直比过年还让人开心幸福,连吃三碗,撑得直不起腰来是肯定的!猪油拌菜饭,那简直就是我们眼里的“满汉全席”啊。尽管如今生活好了,鱼肉荤腥不再稀罕,但在每年的“稻香秫熟暮秋天”,我还是会精心地烧两回糯米菜饭,全家人齐齐举箸,享受这不经污染的绿色“盛宴”——因为这糯米菜饭不仅芬芳扑鼻,绵柔莹润,而且浸泡过姐姐的汗水,饱含着对我们一家的温暖祝福与牵挂……

做糯米菜饭不难,须讲究的是取材,最



好是自家耕种的糯米,我偏爱的就是马牙糯米,米粒修长,却白得发亮,一煮出来简直可以流出油脂。而菜则要矮塌菜,首选则是苏州青,像硕大玫瑰花似的开在菜园里的,菜叶宽大深绿,菜秆短粗肥厚,一掐全是水,鲜与嫩自不消说。这样的两棵苏州青,洗干净,细细地剁碎,锅里略炒一炒,盛入电饭煲,倒入淘好的马牙糯米,再切一根胡萝卜进来,加上水,让它咕嘟咕嘟地煮就是。你自可腾出时间,安心地做你的下饭菜——吃糯米菜饭还需下饭菜么?其实不必。我做的不过是炒半碗酱,自家夏天里做的豆瓣酱,搁点剁椒、香油、

几棵小葱葱、姜末,齐了,添半碗水,熬会子就成,那种诱人垂涎的香啊!

这时电饭煲里的汤也快干了,热汽蒸腾中,撒点儿细盐,锅铲略作搅拌,那掺和着糯米香、青菜香的特殊清香直往人身上扑腾,往人鼻孔里钻,“馋虫”诱惑得人心痒痒的。

开锅,呵,一锅的浓香,一锅的艳丽,一锅的珍珠翡翠还有碎黄金,好看着呢。尝一口在嘴里,只觉着无可比拟的清香,难以言说的爽口,滋味又醇厚又地道。哦,差点忘了,拌些刚炒好的酱,那色泽会更加鲜亮光泽,也更加香美可口啊。其实我还想拌上一筷头雪白的猪油的,可惜家里没有。

这样一碗糯米菜饭,热乎乎地捧在手里,全身温暖。

顺便说一句,若能在乡下的土灶上,用金黄的稻草烧煮这样一锅糯米菜饭,那滋味,啧啧,不知会好上多少倍!品尝起来,更让人心生一种浪漫的田园情怀,便是那锅巴也美啊——你就抢去吧!



料理台



使蔬菜色泽翠绿。直接将蔬菜炒熟,易失去蔬菜的翠绿色,若先将蔬菜焯水再下锅炒,既可保持蔬菜色泽鲜艳,又能除去苦涩味。

除去肉类的异味。鱼有腥味,牛羊肉有膻味,禽肉有臊味等。且动物性食物屠宰后,肉中始终会残留一些血污,在放置过程中也会有部分细胞分解及脂肪等产生异味,而这些物质都可焯水时溶于水中。

缩短烹制时间。有些菜需用多种食材配合,而食材的成熟时间差距较大,通过焯水处理使难熟的食材有一定的成熟度,这样可以缩短菜肴的烹制时间。

总的来说,食物焯水后再烹调有助于提高食品的口感和味道,营养成分损失不大。当然,焯水的时间应该是越快越好。 文 / 刘玉雯

菜篮子

尖辣椒 直的不辣弯的辣

辣椒有 3 种,一种是辣味重的辣椒,另一种是甜味重、无辣味的甜椒,还有一种是介于上述两者之间的半辣味椒。辣椒果实形状与其味道的辣、甜之间存在着明显相关性。尖辣椒外形越弯则果肉越薄,辣味越重。

柿子形的圆椒多为甜椒,果肉越厚越甜脆。半辣味椒介于两者之间。如果比较重视营养,可买红椒吃,因为红椒维生素 C 比青椒多 0.8 倍,胡萝卜素多 3 倍,而且红椒分量轻,在经济上也合算,只是口感不如青椒脆嫩。 文 / 王修增

地方风味

太湖臭豆渣

文 / 翁俊安

豆渣,乃豆腐下脚料也。这等食物外表虽粗糙,却富含纤维和蛋白质,以前是贫民百姓人家餐桌上常见食物。豆渣发酵后谓之臭豆渣。据传,安徽有个厨师曾把发酵后豆渣贡奉给慈禧食用,竟受到了慈禧赞赏,于是,御膳房便从安徽找来善做臭豆渣的师傅,专门为慈禧制作臭豆渣。上月底,我主编的美食周刊会同本地一些大酒店老总去太湖县山区开展“寻味山里菜”活动,在弥陀镇吃了山里人家做的臭豆渣蒸腊肉后,忽然发觉这豆渣经过这么一“臭”一“蒸”,味道绝了。

说实话,当这道菜端上桌后,经过自然发酵后的酱渣豆渣颗粒饱满黏合在一起,我误认为鱼子。坐我身边的一酒店老总慧眼识菜,先尝了点,呃吧呃吧了口舌,随即用小汤匙狠狠地舀了一勺,对我轻言耳语:这味道特别。

我用汤匙盛了小半,还未到嘴边,就觉得一股臭还香的味道充盈鼻腔,于是有点犹豫起来;既然酒店老总说味道很特别,想必,一定不错。当我将那一直认为是鱼子的臭豆渣放到嘴里后方觉自己视觉错误:那酱色覆

裹的豆渣,味道先是臭香,再是香辣,继而是辣鲜,再又换成鲜香,截然不同的味道在我的味蕾神经末梢转换着,奇香羁绊在舌尖久久难以散去,好开胃。酒后很少吃饭的我,竟然为这道菜吃了两碗米饭。

陪同我们“寻味山里菜”活动的县文化局李女士介绍说,臭豆渣在太湖很家常,山里人家都会做:选择新鲜洗净豆渣,先用水煮沸后晾晒,昔日做给慈禧吃的臭豆渣有“九煮九晒”之说,所以这豆渣最少要煮晒五次以上,反复煮晒目的就是怕豆渣在发酵期间变糊变味;煮晒好后,取一陶罐,用干稻草垫底,放上豆渣,然后用含有芳香味的植物,如香椿叶、青蒿叶等覆盖,待渣长出白毛霉菌后,除去覆盖物,放在日光下再晒干,食用时,用腊肉或腊肉类混蒸,佐以辣味料,一道别有风味的农家山里菜就这样做成了。

被人们看不起眼的臭豆渣,其名虽俗,经过这么一折腾,化腐朽为神奇,成为地道的山里菜山里味,外陋内秀、平中见奇,应了那句老话:“美味在民间”。



本版选图:子尧