

厨房提示

爪子弯曲的白条鸡别买

主妇们去超市买白条鸡鸭,要掌握一些要点。

宰杀处的刀口不能太平:如果宰杀的是活鸡鸭,因为鸡鸭挣扎的缘故,刀口就不会很平,而且刀口处有因心脏跳动而产生的血液浸润的情况。

眼睛半睁半闭还要亮:眼睛明亮是新鲜鸡鸭的重要标志,而且新鲜白条鸡鸭的眼睛呈全开或半开状。

鸡爪不弯曲:新鲜的白条鸡鸡爪是不弯曲的,而鸭蹼则是有弹性的,用手指触压能很快反弹回来。放置久的鸭蹼干缩无弹性,用手指压后,很难恢复原状。文 / 王小溪



风情厅

初冬品草鱼

文 / 曹祈东

初冬时节,正是草鱼开始上市的季节。草鱼是常见的家常菜肴,可制作出许多菜肴品种,无论炒、炸、煎,还是红烧、煮汤,皆成美味。

【草鱼火锅】

核桃仁用开水泡胀,剥去皮,洗净。首乌、天麻洗净,用纱布包好,放入砂罐中煎汁,过滤待用。草鱼去杂,洗净切块。水发冬笋洗净切条。豌豆苗、金针菇、黄芽菜择洗干净装盘。锅置火上,下猪油烧热,倒入生姜、葱炒香,倒入鲜汤及首乌药液、鱼块、核桃仁,用大火烧开,倒入调料,撇去浮沫。将火锅锅底倒入火锅中,用小火保持微开,即可烫食各类食料。

【草鱼莲芡汤】

将草鱼去杂洗净,切块。把草鱼与莲肉、芡实、淮山、党参放入砂锅,加入水,用旺火煮开。加生姜片、黄酒和精盐,用小火煮烂,放入味精,浇上麻油即可。

【软熘草鱼片】

先将草鱼洗净后去头去骨,取出净肉,斜切成薄片,用少许酒和盐腌10分钟。葱切段,蒜切末,青红椒、香菇、冬笋切成小粒。粉丝放锅里煮熟捞起,沥干后拌入少许麻油及盐,铺在盘底。锅里烧开水,将鱼放入大碗,用开水冲烫片刻。水倒掉,再用开水冲一遍,烫熟。鱼取出摆在粉丝上,撒上胡椒粉。锅里放油,入葱、蒜、青红椒、香菇、冬笋翻炒,再调入酱油、糖、醋、胡椒粉、麻油,用淀粉勾芡成浓汁浇在鱼上即可。

【草鱼冬瓜汤】

草鱼去杂洗净,控水,煎成金黄色。冬瓜去皮,切成片。将草鱼、冬瓜放入锅内,加水同煮汤,至熟后加上述调料即可。

【草鱼猴头片】

把扁豆花撕碎,草鱼两面斜切一字刀。把猴头菇用热水泡发,挤干,去根蒂,再泡发,加碱,待菌体完全酥软后捞出,用清水洗掉碱,切成薄片。锅上火,油烧到七成热,下葱花、生姜片煸香,下草鱼煎黄,捞出。锅中留底油,下鲜汤、料酒、精盐、白糖,把草鱼、猴头菇片放入,用小火煨30分钟,撒上扁豆花瓣、胡椒粉拌匀,用湿淀粉勾芡即可。

【菊花蒸草鱼】

将枸杞用温水洗净,鲜菊花瓣用盐水洗净。生姜、冬笋、火腿切片,葱切段。将草鱼去杂洗净,两边各划5刀,在生姜片、葱段、料酒、精盐中腌30分钟后放入蒸盘中,火腿片、冬笋片、枸杞、菊花(先用一半)摆在鱼的两边。上笼蒸熟后,再撒上另一半菊花即可。

【清蒸草鱼】

橘子剥皮,取橘子皮泡水5分钟。草鱼去杂洗净,正面打十字花刀,反面打一字花刀。在鱼肚里抹上盐。鱼的表面抹上白酒。鱼肚里放几片橘子皮。打花刀的地方,也放上几片橘子皮。鱼盛到碟子中,放锅中用大火蒸熟。将蒸熟的鱼从锅中取出,倒掉里面的汁,撒上青红椒丝和葱丝,淋上蒸鱼豉油即可。

圆台面

土豆汤

文 / 黄晔

劲,也很粉烂,别有风味。记得一次和朋友去吃农家饭,一锅干土豆炖腊猪蹄,几分钟就吃得见了底,有人叫了老板来,责怪他东西太少,老板也不恼,呵呵笑着说:不是我东西少,是东西好吃吃得快吧。转身,叫人又加了些猪蹄土豆,说是感谢我们喜欢他家的菜。看看自己面前成堆的骨头,都不好意思地笑了。

儿子小时候最爱喝我烧的土豆猪尾骨汤,说不像排骨汤那么油腻,有一股清香。很简单,猪尾骨用冷水泡出血水,洗净,拿老式的砂锅盛了,入冷水煮开,撇去浮沫,搁几块姜片,滴几滴陈醋,调成小火慢慢煲。一小时后,揭开盖子,加了些盐,把切成厚片的土豆加进去,不过半小时,屋子里就香气四溢了。

现在儿子远在法国读书,有一次,接到儿子电话说:昨天在走廊里闻到猪尾骨土豆汤的味道。今天自己做了一小锅番茄土豆汤,很满足,想到妈妈每天各式各样的



汤,又想家了啊。

儿子说的番茄土豆汤也很容易。土豆切厚片,用热油翻炒,西红柿切片入锅翻炒,炒出汁液后加水,大火炖开,再用小火炖上二十几分钟,一锅香喷喷的西红柿土豆汤就做好了。

煮汤最好是用高山土豆,淀粉含量高,不像那种大个的土豆,淀粉含量一般糖分却不少,吃起来不爽口。小妹定居上海,也时常怀念小城的高山土豆。秋天的时候去神农架,其他什么都没买,就背了二三十斤土豆回家,然后选了不大不小,外形光滑的,快递给小妹。小妹说单位的小姑娘看见包裹单上写着土豆很是惊诧,我说:还应该写神农架高山土豆,上海再大也没有吧。我开心地笑了。



黄金酥脆——萝卜丝饼

萝卜丝酥饼的做法有传统做法(煎、烤)和改良后的新做法(油炸)两种。这两种做法做出的萝卜丝酥饼只是从外观上有所改变,原料和口感相差不大。相对于改良后的做法,传统的制作工艺更简单易操作,这里就介绍一下萝卜丝酥饼的传统做法,爱动手的“煮”妇们,快给家人准备一份香酥可口的点心吧。

原料:白萝卜500克、火腿100克、葱50克、姜10克、面粉400克、鸡蛋1个。猪油100克、精盐5克、芝麻(备用)。盐5克、味精5克、香油少许。

工序:1.制作萝卜丝馅儿:将白萝卜切成细丝(越细越好,像棉线一样),火腿、葱、姜也切成细丝,萝卜丝里放少许盐杀去水分,然后放入盐、味精、少许香油进行调味,拌匀。

2.制皮:将400克面粉均匀分成2份,一份与猪油和成干



地方风味

聊城魏氏熏鸡

型,均匀抹上糖色,入旺油锅内炸至皮皱呈金黄色时捞起。接着,向腹内装入白芷、草果、桂皮、胡椒等十六味中药及香料,置铁锅或陶罐中焖煮至熟,焖煮时间不宜过长,熟透脱骨即可。再将鸡悬起熏制,先炭烤,后放在锯末(木屑)烟头上熏制,锯末以松、柏、枣木为佳,并掺入适量细土。在熏制过程中,烟量的控制至关重要,烟多则肤色黑老,烟少则肤色浅淡,唯烟量适中才能保证成品色泽栗红。熏制中还需不时翻动鸡身,以使色泽均匀,通常需熏上四五个小时,待三斤重的大公鸡熏至一斤左右,褐色如铁,涂上鸡油即成。经熏制的鸡,肉呈栗色,水分少,皮皱裂,药香浓,胸腿肉外露,手掐无弹性,可存一年左右不变质。

魏氏熏鸡是一道嚼菜,吃时不能性



药膳房

茵陈蒿治高胆固醇血症

茵陈蒿为菊科植物茵陈蒿的干燥幼嫩茎叶,又名绵茵陈。它性微寒,味辛、苦,有清热利湿,消黄散结之功效,也有利胆保肝和抗病毒作用。临床用以治疗高胆固醇血症,有较好疗效。

方法:取茵陈蒿15克,水煎代茶饮,每日1剂。1个月为1疗程。

郭旭光

【皮肤瘙痒症食疗四款】

1.绿豆100克,薏米50克,加入适量清水煮至熟烂,加入适量白糖调匀服食,隔日服一次,连服七次。有健脾祛湿,润肤止痒之功效,适用于湿热壅盛型皮肤瘙痒症。

2.苍耳草20克,洗净切碎,加清水适量,以大火烧开后,转小火煎10~15分钟,去渣留汁,加粳米100克同熬粥至烂熟,食时可适量加糖或盐调味。每日一次,早餐食用,有清热、祛风、解毒之功效,适用于血热风盛型皮肤瘙痒症。

3.活泥鳅30克,红枣15克,先将泥鳅洗净宰杀净膛,与红枣同煎汤至熟,加少许盐调味服食,每日1剂,连服10天,有补血养肝的作用,适用于血虚风燥型皮肤瘙痒症。

4.糯米60克,生姜6克,入砂锅煮沸,再入葱白7克,待粥熟时加米醋10毫升,稍煮即可。每日早餐食用,有发散风寒的作用,适用于风寒束表型皮肤瘙痒症。郭旭光

【大蒜驱寒四法】

大蒜酒:大蒜、细砂糖各250克,35度白酒120毫升。大蒜剥去外皮,每瓣切成两半,洗净后沥干水分,放入瓶子,加入白酒和细砂糖后充分搅拌,密封放在阴凉处,等酒变成米黄色后就可饮用。这款酒药味很重,所以最好在睡前饮用,每天不超过40毫升,还可加入一些蜂蜜,以改善口感。

大蒜葱辣汤:大蒜、葱白、生姜各50克,辣椒30克,荆芥10克。大蒜切片,姜切丝,葱切段,放入锅中煮5分钟。趁热饮服,祛寒解表。

醋泡蒜姜:醋500毫升,大蒜、姜各150克切片放入醋中密封浸泡1个月以上。可佐餐随菜食用,对治疗风寒感冒有益。

蒜姜柠檬白酒:大蒜400克,生姜150克,柠檬3个,蜂蜜70毫升,白酒800毫升。大蒜略蒸或煮一下去蒜臭味,切片,姜、柠檬切片同泡在酒中3个月后可饮用。祛风散寒解表,主治风寒感冒。王永兰

【肉苁蓉粥治老年尿频】

取肉苁蓉15克,用清水洗净,与粳米30克同煮。煮熟后可加适量精盐、生姜、葱白、味精调味。一般连服7天,尿频症状即可明显改善。

郭旭光