家庭菜谱

蛇年来临尝蛇菜(一)

文 / 曹祈东

【金针蛇丝】

将蛇肉洗净切丝,加小苏打、鸡蛋清、淀粉、精盐拌匀腌入味。金针菇洗净去根切成段,下入开水锅内氽一下,捞出控水。葱、生姜切细丝,大蒜切成茸,淀粉放碗内加水调成湿淀粉待用。炒锅注油烧至五成热,下入蛇丝滑散,捞出控油。炒锅留底油烧热,放入葱、姜丝、大蒜茸、金针菇、蛇丝、料酒、精盐、味精、少许水煸炒,用湿淀粉勾芡,淋入香油即可。

【黄瓜蛇汤】

将黄瓜洗净后切成薄片。生姜切成片,葱切成段。将黄瓜、蛇肉、姜片、葱段及料一同置于炖锅内。加入1800毫升清水,用武火烧沸,再用文火炖煮25分钟。加入盐、鸡精、鸡油、胡椒粉略煮即成。

【龙凤呈祥】

将宰杀好的蛇洗干净,去皮,用沸水氽氽后,沥干,斩成约6厘米长的小段,放入砂锅。加入适量清水,约煲40分钟后,捞出沥干,剔成丝,汤留用。母鸡宰洗干净,除去尾臊、脚爪和内脏,用沸水飞去血秽,放入砂锅,加入适量清水。鸡肉煲至半烂后,同样捞起,剔成丝,并与蛇肉、蛇汤、鸡汁一同装入砂锅,加入枸杞、生姜丝、鲜香菇丝、火腿丝并分撒两边,调入盐。用文火煲至熟烂即可。

【蛇肉开胃汤】

将腐竹经水发后,切成段洗净,蛇肉切段放锅内,加清水、葱段、姜片、料酒烧沸将熟,捞出蛇肉。再将油锅烧热,放入姜丝煸香,投入蛇肉煸炒几下,加入料酒、精盐煸炒,加入鸡汤烧至蛇肉熟烂,加入腐竹、胡椒粉、辣椒粉、烧沸即可出锅。

【鸡肝炒蛇片】

将蛇片用精盐拌匀腌1小时,再用清水将蛇片浸漂至白色、捞起去筋,切成4厘米长的段,沥去水分,加入蛋清、味精、精盐、淀粉、酱油拌匀腌渍。将鸡肝卤熟,粘上蛋液,再撒上湿粉,下热油锅炸至金黄色,起锅后切片扣入碗内。油锅烧热,放入蛇片炒,烹入料酒,加入葱、蒜、姜,炒至蛇肉熟烂,用湿淀粉勾芡,撒入胡椒粉拌匀,倒入鸡肝碗内,再覆盖在盘内即成。

【蛇肉火锅】

将蛇肉切成长约3厘米的段。鸡翅洗净,入开水锅氽一下捞出,每只斩成两段。猪肉切成大而薄的片。香菇去蒂,洗净,切成片,牛环喉撕去外壁上筋络,切成长6厘米、宽2厘米的条。小白菜择洗干净待用。以上各料除蛇肉外,均分别装盘,摆在火锅周围。炒锅置火上,放猪油烧至六成热,投入蛇段过油,至刚变色时捞出沥油。锅中留底油,下鸡翅炒几下。加奶汤淹没原料,放料酒、姜块、胡椒粉,用大火烧开,用手勺打去浮沫,淋入熟猪油,用急火熬15分钟,舀入火锅中,火锅始终保持滚沸状态。加盐、味精,即可烫食各种荤素料。蛇段入锅中煮熟至烂时再吃,用盐、味精、醋、白糖、香油调汁蘸食。

食神会

浙东年菜『鲞冻肉』

文 / 钟正和

黄鱼鲞烧肉是宁绍一带的传统年菜,俗称“鲞冻肉”。“鲞”,即鱼鲞,为浙东特有的一种海产品,其实就是腌后风干的鱼,以黄鱼鲞最为有名,肉质紧又少刺,无论是清蒸还是搭配其他食材入馔,都是上品。旧时宁绍人家备年货,一条上好的黄鱼鲞是少不了的。

鲞冻肉以鲞为主,肉的要求相对较低,半肥半瘦带皮的猪肉都可入锅,以五花夹心肉为上。一条肥肥的五花肉放在案板上,切成大小适中的肉块,入油锅和着葱花爆一下,那肉香和葱香瞬时便弥漫在空气里,连平日最贪玩的小孩此时也被牢牢地钉在锅台边了。肉爆好,锅中注入滚水,加黄酒、桂皮、茴香,这一步骤是为了去掉肉腥味。待肉熟到一定程度,放入切成寸余长的黄鱼鲞,加适量酱油,用文火烧煮俟咸味渗透。

烧好这道菜的关键之处在于放鱼鲞的时间掌握上,放迟了,肉已烂熟,鱼鲞依旧咬劲十足;放早了,往往是“鱼鲞不知何处去,唯留肉块立碗中”——因为鱼鲞煨时过长,就会粉身碎骨,消融于汤水中了。此外,烹制时不能用猛火,否则食材都被煮烂了;中途翻弄时也须小心,应尽量保持肉块、鱼块的形状完整,否则就成“鱼肉杂烩”了。

肉和鲞在锅里咕嘟咕嘟地翻滚着,阵阵的肉香弥漫着整个屋子,并渐渐飘逸到街上,年的序幕也就在这个香味中悄悄拉开了。待鱼鲞把肥肉里的油都走光了,肉皮入口即化时,加糖增鲜收汁,盛到一种称之为“斗缸”的巨大陶制容器中。

在起锅的时候,父母通常会故意剩下一些肉块,这自然就落到了孩子们的嘴里,油汪汪的肉汁顺着嘴角流下来,伸出舌头舔一舔,那个香啊,一辈子都忘不了的。

经过寒冷气候的促发,鱼肉很快便冻凝起来,美味的“鲞冻肉”大功告成了。鲞冻肉之所以要在寒冬里制作,就是借寒气让一碗本来可直接命名为“鱼鲞烧肉”的菜凝结打冻,才名副其实。这是一道鱼鲞、肉、冻三位一体的特色菜,其中的“冻”是该菜的一大亮点。

鲞冻肉,也常被称作“冻肉”,但两者是有区别的。做冻肉的肉是猪头肉,因而又名“猪头冻”,一般不作为招待亲眷的菜肴。而年三十晚,席上正中间那满满一碗鲞冻肉则绝对上档次,且是最受老宁绍人欢迎的“保留节目”。宁绍话“鲞”与“想”音同,吃鲞寓意着“有想头”。在那个贫困的年代,又有哪一家不盼着来年有个想头呢。

鲞冻肉不用加热,直接就可开吃。鲞肉间完美的配伍,肉中有鱼鲜,鱼中带肉香,可谓浑然一体,相得益彰。咸和鲜味都溶于厚厚的冻里,鱼鲞更是越嚼越香,美味实在无法抵抗。

如今这个年代,许多美食都少了往昔的滋味。而一碗香喷喷的鲞冻肉,却始终是老宁绍人记忆中难以抹去的年味。

煮妇经

凉水煮腊肉能去亚硝酸盐

吃腊肉、腊肠要用水先煮一遍。因为腊肉等熏腊制品中都会有一定量的亚硝酸盐,就算每次只摄入少量,时间长了,仍然会增加患胃癌等的风险。如果将腊肉先放进水里充分煮过,亚硝酸盐就会溶解在水中,我们吃起来也更安全。另外,一定要用冷水下锅煮,这样才能让水分缓慢地渗入肉的组织中,让本来干瘪的腊肉腊肠变得更加滋润,亚硝酸盐也容易充分渗出。

文 / 王小溪

私房菜

什锦蔬菜

文 / 焦晓辉

我从小就喜欢吃妈妈做的什锦蔬菜,年夜饭桌上,这道菜必定上桌。红、黄、绿等多种颜色相间的什蔬,既养眼,又增添了浓厚的节日气氛。

什锦菜品种繁多,有10到20种不等。通常,从腊月二十七开始,人们就开始逐一采购炒什锦菜的材料了。食材有:莲藕、胡萝卜、黄豆芽、荠菜、菠菜、酱瓜、芹菜、香菇、木耳、金针菇、小蘑菇、茨菰、腌菜、百叶、豆腐果、香干、千张、黄花菜、豌豆头、山药、冬笋等。材料购齐,就开始择、洗、切,然后再一样样地炒出来,放在一备好的大盆内,待冷却后,根据自己的口味加作料,再均匀地拌开。一般,人们都会多炒一些,放入冰箱储存,够三到五天食用。

什锦菜绝对是一道功夫菜,它营养,让人无法抗拒。而且,各种红红绿绿的蔬菜还代表了不同的美好寓意:黄豆芽状似如意,寓指“万事如意”;莲藕象征“路路通”;荠菜谐音“聚财”;黄花菜寓意“仕途似锦”;千张寓指“千秋百代、代代兴旺”;香菇状似伞,寓指“阻挡一切的风雨”;芹菜象征“勤劳福至”;胡萝卜象征“日子红红火火”;豌豆寓指“兴旺发达,崭露头角”;豆腐果蕴含“合家欢乐、幸福安康”;冬笋象征“节节高,气象新”,百叶则代表“生活顺顺当当,百依百顺”。

时值春节,看着妈妈认真而又耐心地准备这些食材,心里总是无比的幸福和温暖。年夜饭桌上,妈妈总会给我们每人夹上一筷什锦蔬菜,笑呵呵地祝福我们:“一人一口什锦菜,日子五彩斑斓,生活有滋有味甜如蜜。”

食门槛

白灼虾烹调小窍门

放柠檬片:做白灼虾时,在烧虾的汤里放几片柠檬,可去腥增鲜。**剪开虾壳:**做蒜蓉虾或奶酪虾时,从虾背上将壳剪开,但不要剥去壳,这样更易入味。**宜用大火:**煮龙虾时,要用大火,小火容易煮得太熟而失去鲜味。**切开腹部:**处理大虾时,在腹部切一刀,炒时能很快熟,且较易入味。**虾肉不老:**炸虾时,时间要短;再回锅炒时,动作要迅速。如此操作虾肉才不会老。 文 / 王永兰

家庭菜谱

蛇年来临尝蛇菜(二)

文 / 曹祈东

【香菇芡蛇肉】

将蛇肉切厚片,下热油锅内煸几下,加入料酒、加盖焖一下,加入香菇、精盐、酱油、白糖,炒匀,再加入陈皮、姜片。待蛇汤烧沸,用湿淀粉勾芡,撒入胡椒粉,摊匀出锅即成。

将蛇宰杀洗净,去皮,剁成8厘米长的段;朝天椒去蒂,切成1厘米长的段;姜切片;蒜头去蒂。锅内放茶油,烧至六成热时,下入蛇肉、蛇皮,烹入料酒,煸干水分后,加入八角、桂皮、干辣椒、蒜头、陈皮、姜片煸香,加入蚝油、辣椒酱、酱油、鱼露、味精、鸡精炒拌均匀,盛入碗内,盖上保鲜膜,放入蒸笼内上火蒸30分钟,取出后去掉八角、桂皮、干辣椒待用。锅内放茶油,烧热后放朝天椒翻炒断生,再下入蛇段,翻炒均匀即可。

【龟蛇滋补汤】

山龟、花蛇分别去头,除脏洗净,连皮带壳斩成块件,猪瘦肉洗净切成小方块。三种料同时飞水,沥去水分。猛火烧锅,倒入油,入生姜片、葱条爆香。下山龟、花蛇、瘦肉、米酒炒匀,加上汤浸过料面,去掉姜葱渣,放入味精、食盐、北芪、党参,煮滚后装入炖锅,上笼蒸炖约2小时取出。把炖锅中味料渣全部清除,撇去汤面浮沫,另用一干净炖锅装好炖品,蒙上纱纸,上笼再蒸30分钟即可。

【椒盐蛇肉】

将蛇宰杀洗净,放入高压锅内压15分钟,取出切3寸长的段。京葱、洋葱、尖椒洗净切片。用南乳将蛇段拌匀,放入油锅中炸至金黄色捞出。锅中放入京葱、洋葱和红尖椒、食盐煸炒至香,加入炸好的蛇翻炒均匀即可。

【菊花蛇肉羹】

菜蛇去皮去骨,切成丁,鸡肉取脯肉切成丁,笋块切丁,香菇泡发后切丁。原料焯水后,入锅中加高汤烧开,调味,勾芡即可。

【酥脆蛇肉】

将蛇肉洗净捶松,剁成段。葱、姜、蒜分别洗净切成细末。蛇段加葱姜蒜末、料酒、胡椒粉、精盐、味精、淀粉拌匀腌片刻。生菜叶洗净装盘垫底。炒锅注油烧至五成热,下入蛇段炸至金黄酥脆,捞出控油,放在生菜叶上即可。

【酸菜蛇汤】

将蛇宰杀,去皮,去内脏,用清水洗净,宰成长短一致的段。把蛇肉放在姜、葱、料酒的沸水锅内氽去血水待用。将酸菜改成小片,在炒锅内炒香。加入鲜汤,待酸味出来后,下蛇段炖软并加入盐、味精、胡椒粉即可。

【蒜香蛇花】

将蛇肉剞十字花刀改刀成块,加精盐、料酒、胡椒粉、蒜末、姜葱汁、嫩肉粉、吉士粉、淀粉、鸡蛋清、植物油拌匀。炒锅注油烧至五成热,下入蛇块滑散呈花形至断生,捞出。待油温回升时,复炸至棕黄色,捞出装盘。炒锅留底油烧热,下入蒜末炸香,捞出撒在蛇花上即可。

【野鸭炖花蛇】

野鸭宰杀洗净,焯净血水。花蛇宰杀洗净,改刀成段。原料放入砂锅,加高汤,炖约2小时,调味即可。