

家庭菜谱

祛油解腻  
自制小凉菜



过完年了,有人觉得大鱼大肉吃得有点腻,那就自己做点小凉菜吧,不仅干净,而且可口下饭。

【爽口凉菜卷】

芹菜、胡萝卜、白菜梗洗净,切丝;绿豆芽洗净,择除头尾;香菇泡软,切丝;粉丝泡软,切6厘米小段备用。1/2锅水大火烧开,放入芹菜、胡萝卜、白菜梗、绿豆芽飞余烫好,捞起沥干水分后加芥末酱及盐、糖拌匀。将春卷皮摊开,放上香菇、粉丝,边缘涂蛋黄后卷好,切段装盘即可。



【金针菇拌芹菜】

芹菜去掉老梗、老叶,洗净;金针菇去掉根部,洗净,枸杞用温水浸润;芹菜、金针菇分别过沸水焯一下,捞出,放入凉水中浸凉,捞出沥水切段;把材料放入盆内,将调料撒入,搅拌均匀即可。依个人口味,还可以加辣油和白醋调味,口感更棒。

【甜辣黄瓜拌魔芋】

黄瓜去皮、切斜刀,蒜切末,魔芋切块。黄瓜放适量盐及蒜末腌制一会儿。魔芋放少许生抽、甜辣酱拌匀也腌上一会儿。黄瓜去水与魔芋拌匀,还可以放少许白糖,滴上几滴香油即可。

【蜜汁山药】

用温水泡好枸杞备用。先将山药洗净去皮,切成两寸长、三寸厚的条,入开水焯好,捞出整齐码放在盘内,并将泡好的枸杞均匀撒在码好的山药上。炒锅中加水,放入冰糖,小火烧使冰糖完全融化,然后倒入蜂蜜,熬至开锅冒泡即可出锅,将蜜汁均匀地浇在山药上即可。

【酸辣蕨根粉】

将汤锅中的水烧开,用手握住蕨根粉的一端,轻轻散开,立即用筷子搅拌,使蕨根粉全部被水浸泡住。将火调成中火,煮约4分钟,直到蕨根粉变软,用筷子掐断,中间没有硬芯。用漏勺捞出,放在清水中过凉。用筷子轻挑几下,防止蕨根粉粘连。大蒜去皮后,用压蒜器压成末,青红椒切成小片。取一只小碗,放入酱油、醋、白糖、盐搅拌均匀。将凉透的蕨根粉捞出,沥干水分,放入调料碗中拌匀,最后加上蒜末、青红椒、炸花生米,淋入红油即可。

【老醋核桃仁】

核桃仁放一个大碗里,加入热水泡10分钟左右,捞出核桃仁,把皮剥掉,这一步比较费事,但是它是美味的关键。取一只大小适中的碗,放入核桃仁,淋上醋,醋的量比较多,要没过核桃仁一半,如果不喜欢浓厚的醋味,可以加点清水把味道调淡。再放一勺酱油,酱油不能放多了,不然会抢了味道,咸味不够再加少许盐;撒上半勺糖,最后把香葱段撒在上面,浸泡15分钟以上,差不多就入味了。可以放上几颗枸杞调色,会让菜品看上去更美味。王展

食神会

喜欢那碗酸菜鱼汤

文 / 许明远



吃酸菜鱼,我最喜欢的是那碗有点酸又有点辣的酸菜鱼汤。对于那白白嫩嫩的鱼片,倒不是特别喜爱。在寒冷的季节里,我经常会上烧一大碗酸菜鱼,只因那一碗味道鲜美的酸菜鱼汤。喝下两小碗汤,既开胃,又浑身暖和。

酸菜鱼是经典的川菜,其做法并不复杂,所用调料也不多,所以每个家庭都可以做。但要做到鱼片又白又嫩又滑,汤味鲜美微酸微辣且适口,却还是一番讲究的。

选鲜活的草鱼一尾,宰杀好剔下鱼肉,片成片。需要注意的是,鱼片一定要厚薄均匀,不可太厚也不可太薄。太厚不易熟,太薄则易烂没有口感。将片好的鱼片放在流水下冲一会,滤干水,放盐、料酒、姜片、葱段、鸡蛋清和干淀粉码味上浆。干淀粉的量一定要把握好,少了鱼片不滑嫩,多了会使汤稠糊。

鱼头和鱼骨斩成



煮妇经

如何发鸭肠

文 / 李德复

正宗的四川火锅,如“毛肚火锅”等,在作料中少不了要放“鸭肠”这道菜。四川人之喜欢鸭肠,犹如北方人之喜爱葱蒜,苏浙人之爱吃甜食,简直到了人人津津乐道的地步。

那么,这种食之香脆爽口,既嚼之有劲、又易于消化的鸭肠,是如何制作的呢?其实方法也很简单:将剖开的鸭肠,用小刀刮去肠壁上的污物和油后,浸入水温为50摄氏度的食碱溶液中(50克食碱加

1000克水),15分钟后捞出,用水漂洗净,然后放入清水中。约2小时后,鸭肠逐渐膨胀呈乳白半透明状,体积也增至原来的2-3倍,重量增加近一倍以上,这时即可取出备用。

食时只需用筷子将鸭肠一根一根放入滚烫的火锅里,涮上一分钟左右即可,涮的时间千万不可太长,否则不仅香脆全无,相反嚼之如橡皮筋一般。秋天吃鸭,可别把鸭肠丢弃,做道鸭肠火锅尝鲜。

圆台面

福萝卜

文 / 熊亮芬

老家过年的时候家家户户都要吃骨头炖萝卜,炖出来的萝卜甘脆脆糯,从小年或年三十吃到新年正月十五。说这是“福萝卜”,过年的大菜。

这是一道慢火煨出来的美味,经典的家常湘菜。老乡们在用柴火或炭火取暖做饭烧水时,喜欢在火炉子边放一瓦罐,煨汤。家家如此。或排骨炖萝卜,或萝卜炖鸡,在烤火取暖中煨出汤鲜味纯的美味。《道德经》说:“道之出口,淡乎其无味。”“恬淡为上,胜而不美。”这菜的特色是原味、清淡,典型的老子饮食养生观特色菜。

腊月二十四日这天起,骨头炖萝卜就香起来了。农家“小年”这天一般要将年猪解了以祭灶神(过年杀猪称解)。

“小年”这天饮食品种丰富。解了年猪祭灶神后,美味一顿接一顿。这天,要将猪的心肺清炖而食,要将猪血鲜烫而吃。如同人们清扫房屋扬尘一样,用清炖心肺汤、鲜烫猪血也给人进行一次清理。猪头祭祀完后,用大蒜辣椒爆炒是

下酒好菜,猪肉祭祀后做成“砖子肉”烧而食之,肉香味厚,类似于当今流行湘菜中的“红烧肉”。

小孩子们还能吃到火烧“金银肝”。从刚解的年猪体内取出猪肝连猪胆一起用纸包好,放入红灰中煨熟而食,淡淡的苦、浓浓的香,吃了明目。

忙到最后,剔出来的骨头就用来炖萝卜。萝卜选园子里新鲜的圆萝卜或胡萝卜。一般不用长脚白萝卜。老乡迷信圆萝卜用慢火炖出来更甜更香。湘人爱辣。有的人家炖萝卜喜欢放晒干的辣椒。出锅时再除去辣椒,菜面整洁、清爽、雅致,却有微微之辣,顿生含蓄之美。这种辣的吃法是湘菜品位高雅的表现。

过年为什么要吃福萝卜?这是大家期待来年有福能富啊!现在老百姓的日子红火了,白萝卜炖骨头,现在那骨头换成了黑山羊肉、黄山羊肉啦。湘菜名师烹饪的黑山羊肉萝卜汤清、味厚、微辣、醇香,流传了几千年的民俗年味浓缩在一锅浓香鲜滋之中。

不过,萝卜确实是一道好菜、福菜。俗话说得好:“萝卜进肚,郎中没路。”白萝卜与骨头一炖,就成了“福萝卜”啦。



药膳房

春季易上火食疗巧应对

春季干燥,鼻子易出血,咽炎、出鼻血、便秘等上火症状。此时最简便有效的方法就是食疗。

■ 清咽汤除咽炎 菊花、金银花各10克,生甘草、胖大海各6克。上药共置保温瓶中,用沸水冲泡,代茶频饮,每日1剂。具有疏散风热、利咽清音之效。主要用于春季常见的急性咽炎、扁桃腺炎所致咽痛音哑、口燥干咳的治疗。

■ 芝麻蜂蜜核桃汤除便秘 黑芝麻、核桃仁(研碎)适量,炒熟后共拌蜂蜜,温开水冲调,每日适量服用,可有效缓解老年人春季大便干燥、便秘。

■ 茅根、藕节代茶常饮止鼻血 春季气候干燥,首先危及鼻咽部,令鼻黏膜干燥、毛细血管破裂,导致流鼻血。在治疗上,出血时可用冷敷额头、鼻梁的方法暂止血,也可以取茅根30克或藕节15克煎水,代茶常饮。具有清热、凉血、止血的作用。王永兰

酒后头痛喝蜂蜜

在饮酒后头痛的人,最佳的办法就是喝蜂蜜。因为蜂蜜中含有丰富的果糖,它可以促进酒精的分解吸收。研究人员提出,快速醒酒还可以喝由蜂蜜、柠檬以及茶混合在一起的热饮。研究人员提出防止酒后出现头痛的建议是,控制饮酒节奏,不要空腹饮酒,尽量不要喝太多红酒(这种酒最容易导致头痛)。由于饮酒过量而导致经常性头痛的要接受药物治疗。王修增

生姜止咳

炸姜片:用适量生姜切片放入锅中,用少量油把姜片炸黄续上半碗水,煮十几分钟,放上糖,一次喝完。再多喝点温白开水。咳嗽患者,不妨一试。

嚼姜片:取生姜一块,洗净,去皮切片,随身携带,咳嗽时往嘴里搁一片,嚼含均可,即感到口里、嗓子、胸腔里又辣又热,咳嗽即止。嗓子痒时,再嚼一片姜。姜性辛温,归肺、脾经,发表驱寒,止咳化痰。

胡万里

治牙痛小验方

民间有歌诀曰:“一撮花椒水一盅,细辛白芷与防风,煎浓漱口三更后,不怕牙痛风火虫。”当牙痛发作时,可取花椒3克,细辛3克,白芷6克,防风6克。水煎后取浓汁一大杯,一半含漱口,一半内服。一般一剂即愈,重者2-3剂即可。此方经多人多次验证,屡试不爽。郭旭光

泌尿系感染试试茶疗方

泌尿系感染是由细菌引起的肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等病的总称。属中医学“淋证”范畴。一般以小便频数、淋漓不尽、尿道涩痛、小腹拘急疼痛为主要临床表现。中医认为,本病多由湿热下注,侵犯肾与膀胱,下焦气化不利所致。这里介绍几则行之有效的茶疗方,供患者选用。

- 1.绿茶6克,扁蓄10克。先将扁蓄水沸3次,去渣,再加绿茶冲泡代茶饮,每日1剂。
- 2.茶叶3克,干桃花6克,沸水冲泡代茶饮,每日1剂。
- 3.绿茶3克,滑石35克,甘草5克。先将滑石、甘草水煎10分钟,加绿茶代茶饮,每日1剂。
- 4.绿茶6克,白花蛇舌草15克。先将白花蛇舌草煎10分钟,加绿茶代茶饮,每日1剂。郭旭光



本版选图:小璐