

好吃周刊

B27
夏季最忆空心菜
B28
玛瑙斯的巴西老味道



本报副刊部活动专版部主编 | 总第310期 | 2013年7月19日 星期五 责编:裴璐 视觉:窦云阳

数千巴黎人身着白色服装在法国巴黎埃菲尔铁塔前参加一年一度的“白色晚宴”活动。“白色晚宴”活动24年前起源于巴黎,现在每年在全世界超过20个城市举行,参加这一活动的客人被要求身着白色礼服,自带白色椅子、桌子、餐具、食物以及饮料。
——文 / 豆儿 图 / CFP



红泥小炉

文 / 西坡

生来笼统君休笑(下)

关于冬瓜为什么姓冬,有个传说十分有趣:

神农爱民如子,培育了“四方瓜”——冬瓜、南瓜、西瓜、南瓜,并命令它们各奔所封的地方安心落户,造福于民。结果,唯有冬瓜不服从派遣,它说东方海风大,生活不习惯。神农只好让它换个地方,可是,派到西方,它嫌沙多;派到北方,它怕寒冷;派到南方,它畏炎热,不得已,它最后还是去了东方。神农氏看到冬瓜回心转意,便高兴地说:“冬瓜,冬瓜,东方为家。”冬瓜立即答道:“是冬瓜不是冬瓜,不管身处何方,那里都是我的家。”神农氏说:“冬天无瓜,你却喜欢叫冬瓜。愿意四海为家,就遂了你的愿,就叫冬瓜吧。”

民间就是有智慧!一个通俗的故事,把事情说得清清楚楚了。

可能因为冬瓜外表蠢头蠢脑,不招古代名诗家之待见,有关它的诗句特别少,而且以和尚写的为多。那些诗虽然写得不咋样,倒是有点禅意,比方宋释师范《偈颂七十六首》:“去年不在家,虚过重阳节。今年既在家,须要强施設。淡水煮冬瓜,真个滋味别。不知滋味者,却似嚼生铁。”冬瓜的滋味如何,高人和俗子感受是那么的的不同。

比较奇怪的是,和尚们都喜欢在冬季吃冬瓜,有诗为证:宋释道行《颂古十七首》:“枯树云弃叶,凋梅雪作花。击桐成木响,蘸雪吃冬瓜。长天秋水,孤鹭落霞。”又,宋释如珏:“如何是佛烂冬瓜,咬着冰霜透齿牙。根蒂虽然无窖子,一年一度一开花。”难道宋代的时候,冬瓜就是冬天的“时蔬”?

袁枚《随园食单》冬瓜条中说:“冬瓜之用最多。拌燕窝、鱼肉、鳗、鳊、火腿皆可。扬州定慧庵所制尤佳。红如血珀,不用荤汤。”袁枚是老饕加大厨,自然不会错,可是普通老百姓(尤其是苏浙沪一带)很少这样吃法,较多的是在夏季烧冬瓜扁尖汤(经济条件好的放些火腿,略差的放咸肉,再不济则放虾仁)。冬瓜汤是夏季餐桌的妙品,它之所以受欢迎,富含蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质元素等是个因素;中医认为它有许多药理功能,最明显的是消暑解热、利尿消肿,这在夏秋季节是最能打动人的;还有一点,冬瓜汤看上去非常清新质朴,与人们在盛夏希望求得宁静、淡泊的心态十分契合。

冬瓜也可以炒着吃。以前在单位食堂用餐,若是红烧冬瓜,则提不起兴致,若换作清炒冬瓜,点的概率就非常大了。为什么?说不出,只觉得冬瓜的烹饪应该不放酱油,保持原生态为佳。

扬州狮子头是扬帮名饌,虽然做功道地,厨子已把油腻气息降到最低,但由于一个实实在在的肉丸子放在那里,难免让人联想起“脂肪”。高明的厨师会不失时机地放几颗从冬瓜肉上剥下做的小丸,再加几片竹荪,端上桌,小桥流水,素雅文静,心情立马为

之闲适从容,不急不躁起来。

冬瓜盅为广东传统名汤:把冬瓜的棉絮状的内瓢挖空,仿佛一具用来盛食材的“盅”,里面可放火鸭丝、虾仁、鸡肉粒、瑶柱、鹅肾、蟹肉、冬菇等,放在炖锅内蒸几个小时,荤素交融,相得益彰,然后便可大快朵颐,这是常见的一种。另有一种叫海鲜冬瓜盅,内容为虾仁、带子、花胶、鲍鱼、蚝肉、干贝、蟹肉、海参等,冬瓜原是寡味的蔬菜,但吸收能力很强,海鲜的鲜味渗透到冬瓜肌体里,形成一种独特的清香;如在冬瓜盅里净放淮山药、白果、莲子、冬菇等,那就是素冬瓜盅,是素食者钟爱的一道素食。冬瓜盅很像佛跳墙,它的优势在于冬瓜不仅仅是器皿,还是食材的有机组成部分,再加上厨师在冬瓜上进行雕刻,形成生动的纹饰和图像,富有艺术感,格外讨人喜欢。有的餐馆常常是一个大冬瓜盅往桌子上一放,便“丰俭由君”了。但这样做的结果,是不能使人享尽冬瓜“脂肪”部分所蕴藏着的“精华”——谁会在众目睽睽之下,动作幅度很大地做着“挖墙脚”的勾当呢!我最欣赏的是,上海富豪环球东亚酒店里面有个中餐厅,专供一种小巧玲珑的冬瓜盅(体积略相当于一个小型黄金瓜),老少无欺,每人一个。丰富的内容,精美的雕刻,给食客提供了善始善终可能。只是,那样小的冬瓜,从何寻觅?

冬瓜几乎是无人不知无人不尝的平常蔬菜,然而有一类冬瓜可能知者甚少,尝者更少,那便是宁绍地区的“臭冬瓜”。把冬瓜切成10厘米左右块状,焯成八成熟,冷却,上盐,分层装入甑内,加入臭卤,封口,置放于阴凉处,半月后即可食用。其味比臭豆腐更刺激,浙东人无此吃饭不香,外乡人多半不敢领教。

作为蜜饯,糖冬瓜(冬瓜条)并不很出风头,可是它用在糕点(如八宝饭、松糕)却是大概率的事,许多人即使把它吃到嘴里也不清楚这是什么,也难怪,它就是个跑龙套的。

我看过一篇文章,说是超市里卖的白瓜子,就是冬瓜子做的,这使我吃惊。我小的时候,好奇心很重,没零食吃,就炒西瓜子、南瓜子,后来寻思:既然西瓜、南瓜的子可以炒来吃,为什么冬瓜不能呢?于是尝试,几次下来,彻底绝望,硬得根本无从下口。根据目前我不完全的检索结果表明,所谓白瓜子,不是冬瓜子,而是倭瓜(南瓜)和西葫芦的子。冬瓜的子确实可以食用,但不是作为炒货。

文末,给读者诸君提供一则口语教材。练好了,不光口齿伶俐,而且对冬瓜的认识也见长哦:

东门董家/董家/董家/董家/同种冬瓜/董家知道董家冬瓜大/来到董家学种冬瓜/门东董家懂种冬瓜/来教东门董家种冬瓜/董家、董家都懂得种冬瓜/董、董两家的冬瓜比捅大。

周一菜

蒜泥白肉

文 / 李兴福

人们在夏天吃猪肉怕太肥,“蒜泥白肉”肥而不腻,咸、鲜、香爽口,是夏天的一个冷拌菜,家庭制作简单。

原料:猪后腿肉500克,辣油50克,蒜籽50克,味精7-8克,生抽100-150克,糖50克,清水30克,葱三根,姜二片。

制作方法:取一块带皮,有肥有瘦的猪肉500-600克。用刀把肉皮刮尽猪毛,洗净。锅内放清水烧开,把猪肉余一下,捞出,再冲洗,另用



锅上火放清水烧开,把肉下锅煮,放葱、姜料酒烧开后用中火焖烧30-40分钟。捞出。煮肉的原汤待半冷将煮熟的肉放进原汤内,使肉吸收汤汁。要切时再取出。免

肉受风吹,失味变色。切肉片的刀要薄刀,锋利者为合适。切时左手掌应伸平将肉压紧,右手持刀用平刀从横筋开始,刀初入肉时要用力揉擦几下,然后用推挖刀法一气片到底。肉片切越薄越佳(尽量不断折),既能使肉容易吸收调料,增加滋味,又

可保持肉片整齐美观。装盘。

作料调制:蒜籽斩成蒜泥。锅上火,放清水30克,白糖50克用小火把糖水熬成糖汁,再用生油150克烧开后,倒入碗内放味精。待冷,放入蒜泥、辣油调和。猪肉片一片一片叠在盆内,将调味浇在肉上即上桌食用(如不吃辣味,调放麻油)。

特点:肉薄而嫩,味鲜美蒜泥味浓郁。不腻口,适于佐餐。补肾气,解压丹石毒。煮肉的肉汤切肉片时有些边角碎肉可放白萝卜、切片或卷心叶煮汤,可作另一个汤菜(如连锅汤)下饭菜。