食神会

菱角菜

文 / 吴春富

菱角菜,夏日里的菜。

一盘淡紫色的菱角菜端上桌,一碗温热的绿豆粥捧在手,味蕾如一扇门被打开。它有如一丝清凉的风,一句体贴的语,熨帖夏日里的胃肠与心灵。

菱角菜是水里生水里长的菜,性子清凉。它铺陈在池塘内,小河里,密密匝匝,青色怡人。

菱角菜深藏我记忆中,我小的时候,队里的邓二娘家门前有一小塘,塘里放有菱角菜。二娘与我母亲关系很好。每年夏季,二娘心疼我母亲怕热,胃口不好,拉扯上来一捆菱角菜,让母亲收工后带回家。母亲很感激,队里其他女人很眼馋。母亲把水灵灵、脆生生的菱角菜挑回家,父亲一声令下,全家老少齐上阵,摘叶子,母亲把菱角菜清洗净,切,剁,揉去水分与涩味,掺和进白白的蒜瓣与红红的辣椒片,色彩斑斓。菱角菜放小罐罐腌,母亲抓一把塞进去,压一压,再抓一把塞进去,再压一压,最后上面放上一块光滑的小石头,封住罐口,菱角菜的美味就这样慢慢地一天一天地在小罐子里发酵、释放。

炒菱角菜时,母亲会把锅烧红,舀上一大勺香油。菱角菜倒入锅里,“哧!”地发出欢叫,低矮的小屋弥漫出淡淡的香辣味道。母亲挥舞起锅铲,一盘色泽闪亮、散发出乡野本真味道的菱角菜端上了桌。

在水乡工作的时候,近水楼台,买菱角菜很方便。有一个老奶奶,腌制的菱角菜特对我胃口,我专买她的菱角菜,她也几乎每天清晨都出现。买的时间长了,熟悉了,老人很爽气,说每年都卖一季菱角菜,老了还能挣收入。老奶奶的话我反复咀嚼,感觉菱角菜还真不是简单的菜,它能养育人,提升幸福感。

近些年,搬到市里,离水乡远了,吃菱角菜难了。饭店里,酒足之后,上来一小碟菱角菜,服务生特地提示,这是菱角菜,意思是他的饭店有特色菜。众人稀罕菱角菜野生,纷纷举箸。我斯文,速度慢,等我箸伸盘前,光盘行动,菱角菜已罄。

炎炎夏日,念叨一声菱角菜,味蕾品味的记忆与质量被唤醒,故乡的影像闪现在脑际。

家庭菜谱

牛蒡菜

牛蒡又名白肌人参、东洋黑萝卜,是食药两用的食品。

【香辣牛蒡】

牛蒡刨去皮洗净,入沸水煮10分钟后,取出入净水中待冷,切成椭圆形薄片,加盐、味精、白糖、香醋、麻油、辣油拌和即成。

【牛蒡猪肚汤】

牛蒡刨皮洗净切片焯水、猪肚洗净切片焯水后入煲、加葱姜、黄酒、清水烧滚煲2小时,再放入牛蒡后续煲1小时,加盐、味精调味即成。

【牛蒡蔬菜汤】

牛蒡洗净去皮切丝、白萝卜洗净切丝、胡萝卜洗净切丝、卷心菜洗净切丝、香菇切丝,所有蔬菜一起入热油锅炒透,加水烧滚焖熟,加盐、味精调味即成。

【牛蒡鳢鱼汤】

塘鲤鱼去鳞去腮除内脏洗净,油煎加葱姜、黄酒、清水烧滚、放入去皮洗净切片的牛蒡煮10分钟,调味即成。

茅伯铭

私房菜

蟹味菠菜

蟹味菠菜就是一款风味独特的凉拌菜。具体做法如下:

1.约500克菠菜,去除黄叶,根须、留红根,清洗干净,切寸许长段,放入开水中,约2分钟后捞出沥去水,装在盘内抖散晾凉。

2.待菠菜凉透后,加入适量蚝油、姜汁、盐、生抽、醋、麻油、花椒油调拌入味,一盘螃蟹味道的凉拌菠菜就做好了。

注意:菠菜可以炒、拌、烧、做汤和当配料用。不管哪种做法,菠菜都不能直接烹调,因为它含有草酸较多,有碍机体对钙的吸收。所以吃菠菜时宜先用沸水烫过,捞出再操作。另外,菠菜所含草酸与钙盐能结合成草酸钙结晶,故缺钙人群、肾炎和肾结石者不宜食。

文 / 陆瑶

本版选图:木夫

煮妇经

煮水饺的窍门

煮水饺时在水烧开前,先在锅里放些洋葱头(大葱也可),水开后再下水饺。这样煮出来的饺子不易破皮,盛在碗里也不易粘连;煮水饺的水里放盐,水开后下饺,煮出来的水饺也不易破,而且口感筋道。

文 / 茅伯铭

食门槛

防煮猪肚变硬

1.煮熟后再放盐,否则猪肚会缩得像牛筋一般硬。

2.煮熟后将猪肚切成长块,放在碗里加一些鲜汤再蒸一会儿,猪肚便会加厚1倍。

文 / 胡安仁

圆台面

海味烹调

文 / 李庆生

海味,如果饮食加工不得当,就难以形成可口的佳肴。这里,介绍一些家常和名贵海味的烹调方法,如果您有兴趣,不妨一试。

黄花鱼

黄花鱼又名小黄鱼,其体表有细黄如金的鳞片,肉细,无小刺,为普遍受我国人民欢迎的家常食用鱼类。到市场购买黄花鱼时,最好挑选鱼鳞色彩鲜艳、眼睛突出和腹部硬实的新鲜个体,方能使之烹熟后,味道更加鲜美。

清蒸:先用少许盐在鱼身内外揉搓,腌一会,码于盘内,放上葱段、姜片、冬菇、火腿片、海米、胡椒面、味精、猪油(网油、肥膘亦可)和少量汤,在沸水旺火上蒸约15分钟即可,同时用姜末、盐、醋、香油兑成汁,食用时鱼肉蘸汁。

红烧:鱼身用少许盐揉搓一会,沸油内炸半熟。葱切段,姜、蒜、冬菇、冬笋切片(后两样没有也可)。烧热锅,注入少许油,油沸时,下葱、姜、蒜冬菇、冬笋煸炒几下,放入汤、酱油、醋(少许)、糖、料酒把鱼烧开,移小火再烧10分钟,起出鱼盛盘,锅内汁加味精,勾以水淀粉为芡,浇在鱼上即可。

糖醋:先在鱼身两侧分别由腮后1寸许直刀切下到骨,再把刀坡平向头部片去,不要片断,如此直片到尾。少许盐撒匀腌一会,用葱花、姜末,蒜末、酱油、糖、醋、水淀粉、汤兑成咸中有甜酸的汁。烧沸花生油(其他植物油亦可),先手提鱼尾在鱼身糊上水淀粉,滚上干淀粉,捏住鱼尾下油锅炸之,待翻花刀已定型时,将鱼整个下锅炸到表面已脆、肉熟透时,捞至盘内,按松。锅中油滗去,留下少许,将兑好的汁搅匀倾入,待汁开芡熟,另用锅烧沸少量油,将汁注入沸油内,再浇在鱼身上即可。

海蜇

海蜇分蜇头、蜇皮两部分,市面出售的均为用盐腌渍而成,故其味咸而苦,食用前需用凉水冲漂、去咸味方可。

凉拌:蜇皮切成细丝,蜇头切片,用开水稍烫,捞入凉开水内漂上(烫时动作要快,不可过久,否则不脆)。食用时可根据个人喜好调成糖醋味(酱油、糖、醋、香油)、三合油味(酱油、醋、味精、香油),也可加黄瓜丝、绿豆芽之类作配料同拌。

爆炒:将海蜇切成长方块,用凉水加食用碱浸泡数小时后,洗去碱味。用葱、姜、蒜、酱油、醋(几滴)、味精、料酒、水淀粉兑成芡汁,烧热锅,注入油,油沸时倒入海蜇块翻炒几下,将芡汁搅匀倾入,待汁开芡熟即得。

做汤:蜇头洗净咸味,用开水泡上,盖上盖,待水凉时,将水滗入锅内烧开再如前泡上,如此反复4~5次,视蜇头已发软发颤如海绵状时,撕成小块,盛入容器内。烧开鸡汤,加盐、胡椒面、料酒,味精冲入蜇头内即可。

海参

市场上出售的海参多是干制品,食用前应进行水发加工。其方法因种类的不同而异。刺参(即背部及两侧均有刺者)需先行开水下锅煮30分钟左右,将锅离火放低温通风处,12小时后,由腹部顺体剖开,抠去肠(紧贴腔壁的一层膜皮留下)和表面的黑泥沙,再于开水下锅小火焖煮,随时捞出察看,如有发软的及时挑出,放凉水内泡上,硬的继续煮,如此反复挑煮,务使软硬完全一致。在泡海参的水内压上冰块,冰块化完则换水加冰,如此反复多次,三天后即可使用。若无冰块,可用凉水漂上,每天换两次水,但这样不如压冰块效果好。梅花参亦开水下锅,用小火焖煮至能剖腹时,捞在凉水内刮去腹部粗皮,剖腹去肠,抠去表面黑沙,再投入开水用小火煮透,搁置在低温通风处,每天烧开1~2次,涨足发软,即可食用。开乌参应逐个在火上燎焦粗皮面(尤其是背面),用刀刮净,开水下锅,小火煮到能剖腹时,捞在凉水内剖腹去肠,再用刀轻轻刮去表面残存粗皮,然后开水下锅,小火煮透,置通风低温处,每天烧开1~2次,涨足即可。

海参虽是海味珍品,但它本身并无鲜味,要借助其他辅料,方能成为美味可口的佳肴。

红烧海参:将海参抠去腔膜洗净,顺片成条形(指刺参,乌参,梅花参则需斜片成厚片),用开水加葱、姜氽一遍,捞在凉水内漂上。冬菇、冬笋片作配料,两样均用开水氽一遍,捞在凉水内漂上备用。用鸡、猪肘子煮成浓汤(一斤原料出一斤汤为宜)。烹制时,烧热锅,注入少量猪油,油沸时,下葱段,姜片炝锅,注入汤煮一会、捞出葱、姜,加糖色(用白糖加油炒成紫黑色)、酱油(少许)、料酒、盐调好味,加海参和配料,用小火烧十来分钟,勾以水淀粉,淋上少许沸猪油即可。

扒大乌参:整条海参抠洗干净,用水加葱、姜氽一遍,捞起放凉水内冲凉。在海参内部剖十字形花刀(成大方格状,不要剖漏),将海参内腔朝上平放在竹垫子上码好(亦可用数根筷子代替竹垫),锅内注入鸡肘汤,放进垫子,加葱段、姜片、料酒用小火烧开,再用小火焖上,待海参已烂透,加盐、糖色、酱油、胡椒面、味精,用大火收汁,待汁已浓时,将海参连垫子取出,翻扣在盘内,将汁勾以水淀粉,加一些沸油浇在海参上即可。