

■看外观 一般黑米有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米、爆腰（米粒上有裂纹），无虫，不含杂质。次质、劣质黑米的色泽暗淡，米粒大小不匀，饱满度差，碎米多，有虫，有结块等。对于染色黑米，由于黑米的黑色集中在皮层，胚乳仍为白色，因此，消费者可以将米粒外面皮层全部刮掉，观察米粒是否呈白色，若不是呈白色，则极有可能是人为染色黑米。

■闻气味 手中取少量黑米，向黑米哈一口热气，然后立即嗅气味。优质黑米具有正常的清香味，无其他异味。微有异味或有霉变气味、酸臭味、腐败味和不正常气味的为次质、劣质黑米。

■尝味道 可取少量黑米放入口中细嚼，或磨碎后再品尝。优质黑米味佳，微甜，无任何异味。没有味道、微有异味、酸味、苦味及其他不良滋味的为次质、劣质黑米。

温馨提示：市场上常见的黑米掺假有两种情况，一种是存放时间较长的次质或劣质黑米，经染色后以次充好出售；另一种是采用普通大米经染色后充黑米出售。

文 / 胡万里



番茄葡萄肉片汤

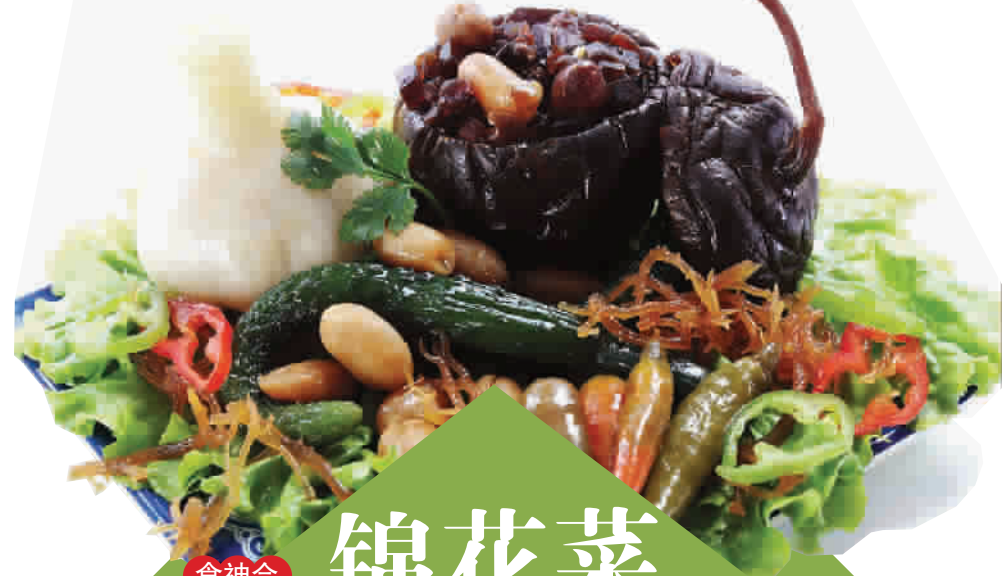
文 / 纪亚利

友人打来电话，谢谢我教她做的番茄葡萄肉片汤，因为这道汤，她那调皮好动的女儿——姐姐，能安静地坐在餐桌前吃饭了。

其实这道番茄葡萄肉片汤的原创是姐姐自己，我只是照着她的创意进行了烹饪。

有天，姐姐来我家玩，我知道她喜欢吃葡萄，于是，我把一颗颗无籽葡萄的皮剥去，放在小杯子里，方便她随时吃。调皮的姐姐趁我不注意时，一个人跑到厨房里，把一杯子剥了皮的葡萄，全倒进了我为老公准备的番茄肉片汤里。加班回家的老公，看到我在陪姐姐玩游戏，于是，自己把饭菜放到微波炉里热了热，吃将起来。这时，只听见他大喊：“老婆，番茄肉片汤里放了葡萄真是太好吃了。”我莫名其妙，后来才明白这是姐姐干的好事。

我尝了一口，还别说，这道汤不



锦花菜

文 / 曹乾石

锦花菜，多么美丽而富有诗意的名字。它其实只是家乡人每年秋季都要腌制的一种咸菜。它用料简单，讲究色彩搭配，多用辣椒、红白萝卜、蔬菜、生姜等物调配而成。五颜六色，却杂而不乱，艳而不俗。说起锦花菜，还有一段美丽的传说：从前，村上有位美丽的姑娘叫锦花，手脚灵巧，心地善良，孝顺爹娘。她的父亲喜欢喝酒，每年家里要做几大缸米酒，老父每天喝几碗解闷。因为家里穷，没钱买菜煮下酒，锦花每年要腌几大缸咸菜给老父当下酒菜。她腌制的咸菜又嫩又鲜，一时传遍四乡，人们纷纷来求经学艺，锦花就传授真经。后来，大家都把这种咸菜称为锦花菜。

在苏、浙、沪一带农村，十月的秋风一吹，腌制锦花菜成为一道风景。农户家家都有菜地，从地里挖回长长细细的黄、白萝卜，红得像玛瑙般的圆胡萝卜，碧青的像撑开大伞似的芥菜，白嫩得滴水的大白菜，一串串佛手般的鲜生姜……这时候，随便走进哪家院里，就可以看到地上堆满一地蔬菜，品种应有尽有，颜色五彩缤纷。走进屋里，便听见一阵阵“咔嚓、咔嚓”的剁菜声。细腻处，刀卷游丝，层出不穷；时而急如骤雨，似玉珠落盘。豪阔处，菜叶

仅美味，而且看相也不错。第二天，我照着姐姐的创意重新做了一次。鸡胸肉切成薄片，加入嫩肉粉和盐，抓匀，放置一旁待用。番茄洗净去皮切成小块，无籽葡萄洗净剥皮，两样分别装入小碗备用。以上食材准备好后，开火，把油烧至七成热，倒入番茄块翻炒至软烂，加水熬至汤汁变红。然后，把腌制好的肉片倒入沸腾的锅中，并用筷子把肉片划散，以免结块。待到肉片熟时，再把剥了皮的葡萄倒入锅里，五秒钟后关火。这样一碗番茄葡萄肉片汤就做好了。

我把汤勺插入汤碗，轻轻地搅动，晶莹剔透的黄绿色葡萄和雪白的肉片，在流动ing的红色番茄汤里翻动着，他们的身姿轻盈、灵动，非常漂亮。

我尝了一口，味道真是一流。肉片细腻、滑嫩、鲜香。葡萄圆滚、饱满，入口即化。特别是汤汁更赞，它酸爽且隐隐带有鸡肉的鲜美，这是因为葡萄、番茄和鸡肉所具有的独特味道，被恰到好处地融合了。

当我把这汤的得和做法告诉友人时，友人大赞自己的女儿是个天才，并且常常为女儿做这道番茄葡萄肉片汤。其实生活中有很多无意之举，都能够促成美事，只是需要我们多留意，多实践罢了。

奶粉开封后，应避免暴露在空气中，也不建议长期放在冰箱里。因为冰箱内外的温度和湿度有差别，多次取放易造成奶粉潮解、结块或变质。开封后的奶粉，最好放在室温条件下，避光、干燥处。每次取用后，罐装奶粉务必盖紧塑料盖，袋装奶粉要扎紧袋口。为便于保存，袋装奶粉开封后，最好放在干净的奶粉罐内。文 / 王修增

连缀萝卜青菜，一刀带过。待菜已加工成料，颜色赤、黄、青、白、绿，分门别类，小山似的堆积案头。在秋天的阳光下，那案板像一块调色盘，又恰似一尺画布纸绢，正等着主人挥毫作画。

而此刻，农家大嫂真像一位成竹在胸的作画大师。只见她将切好的翠绿翠绿的芥菜倒入大瓷盆里，那盆里便即刻像灌了一池碧波，绿莹莹的。再倒入切成条片的白萝卜、黄萝卜、胡萝卜、生姜，又抓了几把红辣椒撒进去，漂在菜面，极似红掌游戏清波。普通的农家俗事，竟也变得这样情趣盎然充满诗情画意。最后的一刻是把各种菜搅拌均匀，放入盐、味精、茴香等，然后塞进一个个小口大肚的圆缸里，压紧封口，即可大功告成。

锦花菜，用料极讲究新鲜，刚从地里摘回来的菜最入味。所以有些农户，都是常常边摘边腌，从不让菜过夜。那样腌出来的锦花菜一直放到来年的五六月份仍然鲜嫩如初。城里人去菜市上买小贩手上的菜就差多了，无论从味道和色泽都不如乡下的地道。

锦花菜之美，犹如人之品质，在于至纯至真。



开封溜鱼焙面

文 / 周礼

开封不仅是一座古老的历史文化名城，同时也会聚了众多的美食佳品，诸如：开封灌汤包、套四宝、清汤东坡肉、白扒豆腐、卤煮黄香管、溜鱼焙面等，其中最负盛名的可能当数溜鱼焙面。

溜鱼焙面，也称鲤鱼焙面，是开封的一道传统美食，也是河南的十大名菜之一，由“糖醋溜鱼”和“焙面”两道菜组合而成。

在制作溜鱼焙面时，其材料的选择十分讲究，正宗的溜鱼都是使用开封黑岗口至兰考东头这段黄河出产的鲤鱼，并且个头不能太大，一斤左右最为适宜。将鲤鱼去鳞、去鳃、去内脏后，剪去鱼翅，再用刀将鱼的两面刮成瓦楞花纹，抹上用鸡蛋、盐和淀粉调成的浆，再放入油锅中炸透；然后着手准备芡汁，将白糖、香醋、姜末、葱花、料酒、食盐等调料

放入开水中，并用旺火热油烘汁，至油、糖、醋汁全部融合，再淋到炸好的鱼身上，这跟制作一般的糖醋鱼流程无异。接着就是制作焙面。所谓焙面，其实就是我们平常见到的“龙须面”，只不过开封的焙面不是用机器生产的那种，而是手工制成的如若发丝的拉面。《如梦录》载：“明代开封每逢农历二月初二，所谓‘龙抬头’之日，‘筵客吃龙须面，节礼送面’，为呈吉祥，官府、民间都以细面相赠，称之为‘龙须面’。”起初，“龙须面”是直接经水煮后与溜鱼合在一起食用，后来，为了使“龙须面”不泥、不沾、不乱，也为了使口感更好，人们作了一些改进，先将“龙须面”经油炸至金黄，使其蓬松酥脆，然后再吸取特制的汁液，并称之为“焙面”。最后将做好的“糖醋溜鱼”和“焙面”合在一起，就做成了风味独特的溜鱼焙面。观其色泽，如柿子般鲜红；吃在嘴里，外酥内嫩，酸甜可口，唇齿溢香，口舌生津，令人回味无穷。当然，更重要的是其食趣，鱼代表了年年有余，而面则代表了健康长寿，难怪食客们笑曰：“先食龙肉，后食龙须。”

家庭菜谱

白萝卜营养丰富，具有开胃顺气、助消化、化痰、健脾、清热生津等独特食疗功效作用。民间谚语：“人们爱吃萝卜，吃了能活百来岁，冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方的盛赞。”

【樱桃萝卜】

白萝卜洗净去皮，切丁、放在沸水中焯水烫透；捞出用凉开水冲冷沥干水分放在碗内、加入鸡蛋、淀粉、面粉和水（少许）调拌均匀。锅上火，放熟猪油烧到六成热，把萝卜分别入油锅中炸至表面酥脆，色泽金黄时捞出沥干油。然后锅内留少些油，放入西红柿煸炒一下，加生油、白糖、盐、少许水烧沸后：用生粉勾芡，倒入炸好的萝卜丁迅速翻炒，淋麻油、白醋（起锅前放，不宜过早放）装盆即可。

【咸肉河虾蒸萝卜】

白萝卜去皮切丝，在沸水锅中焯水、捞出加盐和味精拌匀、平铺在冷盆中，河虾洗净放盆中央，五花肋条咸肉刮洗干净煮熟冷却切片沿盆周围放一圈。蒸 20 分钟即取出，虾上放姜丝和葱丝，浇上沸油即可以。

【糖醋三丝萝卜】

芹菜白萝卜洗净（白萝卜去皮）切丝，青椒去蒂及籽洗净切丝分别放入盆中，然后三丝入沸水中焯熟，捞出码在盘中晾冷待用。最后把白糖、盐、味精撒在盘内的三丝上，淋入食醋拌匀即可。

【白萝卜烧墨斗鱼】

白萝卜切块、红绿尖椒切块、用温油将蔬菜焯一下，墨斗鱼洗净，用沸水洗净捞起后待用。然后锅内放少许底油，先将葱末姜末煸香后，再放入全部原料和高汤一起烧 3 分钟，调味后勾芡即成。 周荣春

【清蒸萝卜条】

将白萝卜洗净切成长条形，放在锅中隔水大火蒸煮、待萝卜条酥烂即可取出装盘。食用时可以根据自己的喜好蘸上各种调味品或酱料就餐，如：酱麻油、虾仔酱、海味酱、辣椒酱甚至醋等等。 贾立明

【萝卜炖牛肉】

牛肉洗净切成块，白萝卜洗净切成块后入开水锅中焯过；牛肉块入锅后下酱油、料酒拌匀，并放入姜、葱，再加水至盖过牛肉炖煮；待将要炖烂时放入萝卜块至酥烂入味即成。健脾和胃，补血明目，是秋季养生药膳。

【凉拌萝卜三丝】

白萝卜洗净后去皮刨成丝与绿豆芽、韭菜洗净后分别在沸水锅中焯水断生后捞起；待凉后，放入盘中加酱油、糖、盐、味精一起拌匀淋上香油。色泽“一青二白”，吃口脆嫩滑爽。

【萝卜海带羊排汤】

白萝卜洗净后切成块；水发海带切成丝待用；羊排骨洗净后斩成小块，入锅加水煮沸后去浮沫，加入料酒，姜丝，用小火煮 90 分钟，下萝卜块煮 5 分钟后下海带丝、盐、味精、熟猪油、葱花煮沸后即可起锅佐食。入锅食之，能润肺化痰，补虚强身。 李德复

征集适合秋冬季菜肴的多种烧法

本版选图：晓夫