食神会

蕈油和笋油

文 / 吴翼民

春夏时节苏州人有两款美味是不能不提的,一是蕈油,一是笋油。

蕈油是比较稀罕之物,多半出自太湖中的金庭(即从前的西山岛),是用野生的茅柴蕈和菜油熬制而成,极肥嫩香鲜,可久贮,是拌食凉菜和凉面的主打佐料,也可与别的荤素炒菜同作汤面的浇头。一碗汤面如果浇上一匙蕈油,这一碗汤面顿时变得异常的鲜美,用"打耳光也不肯放"来形容一点也不为过。

早年我姑妈从苏州城嫁往太湖中的西山,很快就学会了西山诸多美味的烹调技艺,她最拿手的几样便是糯米肠、大白虾干和熬蕈油。过年回城省亲,必带上自家杀年猪后蒸煮的糯米肠;秋日回城探亲必带煮晒的大白虾干;春天回城所带的就是几坛茅柴蕈油啦。几样美味都异常诱人,尤其是茅柴蕈油,被全家视为难得的珍品,因为左邻右舍都是见不着、尝不到的呢。姑妈说起蕈油,也很引以为自豪。她说这些熬成蕈油的茅柴蕈都是她自个儿到山上"捉"来的,去山上打柴时留下了心眼,顺便把暗藏在茅柴里的一只只小不点的蕈"活捉"到手。且说西山岛四面环湖,气候十分湿润,一场春雨后,山上杂生的茅柴里会滋生出许多茅柴蕈这种食用菌。它色泽有点青,形态比较小,一般不大容易被发现,也就是说很容易逃过人的视线而溜掉,得细心搜寻才能"捉"住。有经验的打柴人会找到一个个专长茅柴蕈的"窝塘"(地方),可以一簇簇地采到,运气好的话,一次上山可以"捉"到一大篮子呢。当然,山上有些长在阴湿处的蕈类是有毒的,能"捉"茅柴蕈的人均能分辨得清。

姑妈将"捉"来的蕈洗净晾干,而后就熬制蕈油,熬得稍咸些,以便久贮,遂成了她孝敬父母和老家的珍品。后来,食油计划供应了,城里每人每月只有半斤,乡下则更苛,姑妈再没有能耐熬蕈油送老家,这款美味珍品就告绝迹。再后来食油放开了,可山上的茅柴蕈则少之又少,兼之姑妈垂垂老矣,熬不得蕈油了。我曾一度在常熟尝到过蕈油面,虽然是用野生松蕈熬制的蕈油,其味亦可与茅柴蕈油媲美。然而只偶尔一尝,比不得当年姑妈送来蕈油之丰美也。

野生蕈油不可得,但有另一种笋油可以聊解馋痨于一二。当年母亲在每年的笋市里都会熬制一些让我们杀杀馋。熬制笋油十分简单,买来那种"红痣"黄壳"绿嘴"的春笋,取中段和尾部的嫩笋肉切成条块状,在开水里撩一撩滤干水备用,起一个比较大的油锅,投一把葱末,再把笋条放入,放适量的盐,小火慢熬,让笋条有些微黄即可熄火起锅。这样熬制的笋油香鲜脆兼具,既可用来拌食其他食材,也可单独品尝,如果在汤面里放几条笋,浇一匙油,便是笋油面,很能勾人食欲。

菜篮子

如何挑出苦茄子

很多人都知道太成熟的茄子做出菜会发苦,但是这和茄子的大小并没有关系。买茄子的时候,如果你的拇指在茄子上留下的凹痕不能反弹,那么这个茄子应该是苦的。还要进一步确定,检查茄子的"肚脐":花落的时候会在"肚脐"上留下椭圆或圆形的痕迹,选择椭圆形的,因为圆形的籽多肉少。要减少茄子的苦味,可以把切好的茄子在盐水中泡半个小时后再烹调。

文 / 王展

料理台

自己动手巧做天然味精

用天然的食材做调味料,味道比含添加剂的人工调味料还要好。

香菇粉:干香菇(150克),擦掉表面浮灰后(千万不要用水清洗),用手掰成小块儿,放入搅拌器里打碎成粉末,放入密封瓶中保存即可。

用法:香菇粉可以放入各种汤里,还可以用于各种炒菜和咸菜的制作中,用来代替味精,用量大约在1/2茶匙(3克);在做饺子、包子、肉馅时可以多添加一些,味道非常好。

紫菜粉:将紫菜(大约100克)用剪刀剪成小块儿,放入搅拌器里打碎成粉末,放入密封瓶中保存,千万不要进水或受潮,否则会成团,没法使用。

用法:紫菜粉可以放入各种汤里和炒菜中,味道非常鲜美,用量大约在1茶匙(5克)。

小鱼粉:将干的小银鱼(大约200克),去掉内脏,放入锅中,用小火慢慢烘干,将炒出的杂质倒掉不要。将炒好的鱼自然冷却至干,然后放入搅拌器里打碎成粉末,放入密封瓶中保存。

用法:这款味精可以放入海带汤、大酱汤、海鲜汤等中用来提味,用量根据自己的喜好,1/2茶匙(3克)可供大家参考。文 / 王永兰

厨房提示

鸡蛋放到常温再打

许多人打鸡蛋,都是直接将鸡蛋从冰箱里拿出来就打,其实并不对。正确的方法是,将鸡蛋从冰箱里拿出来放到室温后(或者在温水中放一会儿),再敲开蛋壳开始搅打。因为温度较低时,蛋白质的起泡性会大大降低,从而影响打鸡蛋的效果。另外,做蛋糕或需要利用鸡蛋起泡带来蓬松感的菜肴也要同样注意。 文 / 王小溪

本版选图:依露

圆台面

给厨房添点情趣

文 / 陈绍龙

对于植物呢,要是再让一些蔬菜们在厨房里为人们的生活平添些生活情趣,制造出一些诗意来。

刚结婚时我们家买了对花瓶,放在茶几上,五彩琉璃样的,颀长的颈,漂亮。有一天,我突然发现妻子将两只擦净的花瓶移到了厨房的灶台上,里面放上清水,每只花瓶里插两株葱。并不娇惯的葱怕是受宠若惊得很,受得了这样的礼遇?每株叶都圆润隆起,墨绿鲜活,每根须都洁白细嫩!不想这一生只为装点人们滋味生活的葱,青枝绿叶的模样,却是诗意顿生。呵呵,本来嘛,日子不总是玫瑰,更多的是葱。

俗话说,咬得菜根香,百事可做。明代奇人洪应明取其意而作《菜根谭》。我却是钟情于形而下的"菜根"来。每次下厨之后我并不把菜根丢掉。将菜根削平,剥去叶,菜心留着。大白菜根居多,也有高梗白菜根,也有菊花芯菜根。取出小菜碟,根放在里面,放些许清水,或是几枚卵石,几片包裹着的叶精神起来,不多日便一叶一叶地舒展开了。浅黄,嫩白,淡青,叶渐大,水渐少,灯下,好看得很。

那天回家,我瞧着一盘烟花大惊。平日里我见烟花爆竹就生怯,有响有光,闭眼不说,还用两食指将耳堵得铁实。妻将那盘捆着雷管似的烟花竟然放在厨房的窗台上!见妻笑,我放松了许多。近瞧,这只是一盘烟花壳,空管里放的是营养土。不多日,每支管里长出了芽来,是蒜。青翠欲滴,满屋生机。做菜时随手掐几片便行,炒饭,放些蒜花,清香有味,做汤,撒层蒜末,青艳好看。蒜叶韭样的一茬茬掐了又长。因着这盘蒜,好像每个日子,都过得有滋有味,且充满生机。

近些日我老是在想,古代文人或许是对于孟子那句话"君子远庖厨"理解的偏差,不下厨房,不"深入生活",这也难怪后人很少读到与厨房有关的美食好文,让我等这些饮食男女们遗憾死了。

药膳房

养生粥

文 / 顾珠英

春夏季慢性病易复发并有加重的可能,一个聪明的巧妇,这时能做出一些对路的"药粥"食品,对一家老小便可起到一补二防三治的功效。

【韭菜粥】

取上等粳米200克,洗净,倒入锅中,加入适量开水或温水(冷水亦可),置炉火上煮沸,将1000克洗净、切细的新鲜韭菜段(段长约0.5—1厘米为宜),放入锅中,与粳米同时搅拌成粥,每天早中晚各食用150—200克。韭菜含有大量的维生素A、B、C和蛋白质及糖类,春天吃这种韭菜粥,具有辛辣壮阳、杀菌和调剂胃口的作用,增进食欲。因为它性热壮阳,故内火重、便秘者,应少食或不食,以免加重内火。

【红枣粥】

取上等大红枣100克,浸泡洗净,上等粳米200克,淘净,加入适量开水、温水(或冷水)同时置锅内煮成粥,早中晚温热后,每次食用100克左右。红枣天性平和,有安神补血之功效,对那些久病卧床或体弱体虚、脾胃功能低下者,经常服用,大有裨益;同时,红枣对少儿的生长发育,也起着助推器的作用,对中老年人,更是一种极好的强身健体补品。

【荠菜粥】

取上等粳米300克,淘净,置锅内,加入适量的开水、温水或冷水,烧开后,放入洗净、切细、新鲜的荠菜300克,再烧至荠菜煮熟,用这种荠菜粥早中晚各食用30克。荠菜性甘平,含有蛋白质、氨基酸、蔗糖、葡萄糖等多种营养成分,是体虚、体弱者滋补的佳品。

【胡萝卜粥】

取胡萝卜500克,洗净,切成细条状或切碎,与洗净的上等粳米一道下锅,放入适量的开水、温水(或冷水),熬成粥,早中晚各服适量,人体在吸收后,能从中摄取到丰富的胡萝卜素,不但使你肌体的皮肤变嫩、变白、富有弹性,而且对青光眼、充血眼、夜盲症、患有眼疾的人及小儿软骨病、肠胃病、脾虚腹泻者都起着良好的治疗和预防作用。

【芹菜粥】

取新鲜芹菜100克,连根下水洗净,煮熬,取出汁水,再与淘净的上等粳米60克一起下锅煮沸,熬成粥。早中晚各服适量。对治肝火,头晕目眩、眼睛上火、红肿、视物模糊、降压、平心去躁等均有作用;对糖尿病和小儿身上季节性皮炎、湿疹等疾患,也有一定的治疗作用。

【枸杞粥】

取上好粳米200克,淘净,与干净枸杞子100克,放入锅中,投入适量的开水、温水或冷水,同时煎熬成粥。早中晚各服20克。枸杞子性平甘和,特别是春天食用,能起到补肝、益肾、顺经(女性月经)等作用;对因年老阳痿虚劳,精源不足,阴茎不挺,久咳不愈,血压、血糖和胆固醇偏高,特别对护肝和促进肝细胞生长者,均有很好的疗效。

如条件许可,再煎熬些薄荷粥(薄荷、粳米、糖三者)、猪肝粥(猪肝、粳米两者)、菊花粥(菊花、粳米两者)、香椿粥(香椿叶、粳米两者)都不失为春季养生、滋补、防患、治病的一种"灵丹妙药"。