

红烧鲫鱼

文 / 徐永清

鲫鱼肉肥味美,营养丰富。它不像鳊鱼、刀鱼高高在上;也不像花鲢、鲢鱼过于寻常。因其价格适中,性价比很高,有着极大的亲民性,是故备受人们的青睐。它不仅是百姓的寻常美味,更是我们家的常客。

鲫鱼可汆汤,可清蒸,可红烧。通常我们家以红烧居多,既可佐酒,又可下饭,有滋有味,赞!

红烧的鲫鱼,通常以一市斤左右最好。鱼小了,不够三口之家享用,总有遗憾,也对不起亢奋的味蕾;鱼大了,肉质易老,再者强吃硬撑,反而倒胃,兴味全无。

买回的鱼,打理干净后,还需将鱼外表的黑色黏液刮除干净,一是美观,关键是去腥,很多人都忽视了此等环节。其后在鱼的两面各打几道一字花刀,花刀要稍稍斜点,深点,这样菜肴更易入味。这花刀通常各为四刀,也可根据鱼的大小来决定,不必拘泥。

红烧鲫鱼的佐料只需生姜、老葱、干椒、素油、酱油、白糖、料酒。不繁复,不麻烦,就这么简单。其实美食的口感与营养,跟食材的贵贱,佐料的多少,烹制的简繁,不成正比,这是常识,也是不争的事实。所谓大道至简,寻常见功夫,这话一点也不假。

制作之时,待油烧热,随即放入生姜、老葱、干椒,稍稍出味,将鱼入锅,待鱼的两面煎至金黄,煎出香味,其后放入酱油、料酒、白糖,加水漫过食材,盖上锅盖,大火焖煮。此刻锅盖不掀,锅铲不动,如抛如弃,不闻不问。大致十分钟,便可出锅。此法与柳宗元笔下的郭橐驼种树一样:“既然已,勿动勿虑,去不复顾。”有人要问了,怎知鱼的生熟?卤汁的多少?答曰:历练,经验!此时若怕粘锅,糊锅,这不要紧,若在初级阶段,把锅端起,左右晃晃便可。达到了境界,只需听声,便知锅中的情形。若是翻江倒海状,咕嘟咕嘟声,这说明汤水正多,稍安毋躁;待到锅中动静渐小,且

呈哧哧、哧哧声,这说明汤水将干,正好一勺的分量,此时出锅正好。

有点要交代的是,居家做菜,白酒、黄酒均可,没有一定之规,就家中所有,不必刻意,不宜拘泥,因地制宜,随遇而安最好。其实做菜与行事一样,要知“智方行圆”的道理。凡事既讲原则,又会变通,才能圆融,只要拿捏得度就行。再说了,白酒与黄酒的风味不同,口味不一,还能品出差异,吃出情趣,何乐不为。大凡白酒要一小勺,黄酒更多,要达到三四勺,否则不去腥,不出味,不提鲜。

有人烧的鱼就是不好吃,究其原委,一是汤水太多,二是时间过短。汤多致使卤汁过于稀释,清汤寡水的,一定要大火收汤,这样卤汁才浓稠,鱼才入味。时长不足,导致主料熟不透,不出味。烹饪界历来有“千滚豆腐万滚鱼”一说。此话怎解?鱼跟豆腐一样,是蛋白质含量极高的食物,关键是经煮耐煮,烹制的时间越长,越发鲜嫩,美味才能充分释放。只要掌握了上述两点,保您做的鱼好吃。

咱做的红烧鲫鱼,只要闪亮登场,一股腾腾的热气,便催生着浓浓的鱼香在升腾缭绕,令人味蕾雀跃。此菜经过长时间的烹制,主料与佐料的气息都已充分融合,形成一个新的组合。此菜的特点,鱼形美观,清爽悦目;卤汁浓稠,咸甜适度;鱼肉鲜嫩,细腻清香。尤为干椒,辣得有度,既有开胃振奋的效果,又有鼻尖沁汗的快感。面对美食的召唤,一家人一同举箸,笑谈之际,已吃得丁点不剩。意犹未尽之际,还存念想。



本版选图:子尧

药膳房

【枇杷叶治梅核气】

枇杷叶为蔷薇科常绿小乔木植物枇杷的叶,主产于长江流域及南部各省。其味苦,性平。有化痰止咳,和胃降逆之功效。临床用以治疗梅核气(属于现代医学中的神经官能症和慢性咽炎),疗效颇佳。方法:取枇杷叶30克,刷去绒毛,用水洗净,切丝晒干;第一次加水200毫升,煎至100毫升,滤汁;再加水160毫升,煎至100毫升,滤汁;将二次药汁混合,分早晚2次温服。

【金银花治泪囊炎】

金银花15克,加水200毫升,煎至100毫升,每日1剂。一般服药4~5剂可痊愈。

【白木耳治肺结核咯血】

白木耳、白芨粉各6克,冰糖适量,混合清蒸1~2小时后服用,每日1次,连服5~7天;或用白木耳10克,先以清水泡透,再加白糖适量清蒸1~2小时,每日早晚空腹时服,连服7~10天。

【板栗冰糖粥治温燥】

春季温燥患者常表现为干咳、口干、痰少而黏连成丝,不易咳出,甚至咳而胸痛,痰中带血,并伴有鼻塞头痛、畏寒身热。它是燥邪与风热之邪相结合而成,可用板栗冰糖粥进行调治。方法:取板栗仁50克,粳米100克,冰糖适量。将板栗仁切碎与粳米一同放入锅内,加适量清水煮粥,待粥煮至黏稠时,放入冰糖调味即可食用。

【黑豆黄芪枣治盗汗】

黑豆、黄芪各30克,红枣10枚,同入砂锅内煮至水将完为好。每日早晚分服,治肺结核盗汗效果不错。

【猪肚高粱米治排尿不畅】

取猪肚1个(洗净),高粱米50~100克,纳入猪肚内,用线扎紧,隔水慢火蒸熟,调味食服。适用于肾亏引起的小便淋漓不畅,频数。郭旭光



地方风味

油糕

文 / 彭忠富

见,这方块油糕已经是蒸熟了的糯米饭,关键是前期造型,后期的炸制已经没有什么难度了。

另一种是窝子油糕,又称为“油钱”,是川西坝子上人们喜爱的传统小吃。窝子油糕以豆沙、红糖、白糖、猪油炒匀做馅,包在揉制过的熟糯米团中捏成圆钵状,入油锅炸制而成。窝子油糕色泽金黄,表皮酥香,内质软糯,香甜爽口,加上细腻的豆沙馅,一出锅便香气四溢。窝子油糕,馅心的制作是关键。首先把红豆淘洗干净,入沸水锅内煮至裂口,用手指捏无硬心即可。再用磨子磨细,装入布袋中吊干水分。将红糖、白糖加少许清水,用中火熬化,再倒入豆沙,用中火慢慢熬干水汽,然后放化猪油入锅,与豆沙拌匀,出锅晾凉后,用手搓成小圆球即可。

方块油糕和窝子油糕,前期准备工序长,先做好半成品,然后再炸制。这和锅盔不一样,案桌上擀面杖敲得噼里啪啦的,老远就让人知道在做锅盔了。油糕,它们只能用自身散发出来的香味来吸引食客。这就是说,各种小吃,都有自身独特的魅力,如果千篇一律,反而没有意思了。



家庭菜谱

小龙虾多种烧法

【糟浸小龙虾】

锅中放入水、盐、花椒、姜片、葱结煮沸,离火加入味精冷却后倒入糟卤待用。小龙虾冲洗干净,另用锅煮沸加盐,投入小龙虾煮滚1~2分钟,捞入糟卤中浸泡2小时,食时捞出装盘。

【油爆小龙虾】

小龙虾剪掉虾螯、虾须洗净沥干。宽油锅旺火烧滚,小龙虾抖散投入油锅翻炒至虾头、虾脚爆裂捞出,锅留油推入葱姜爆出香味,加入少许清水,放入冰糖,酱油翻拌至卤浓,倒入爆过滚去残油的小龙虾略略滚,使卤汁粘包上色入味,起锅装盘。

【盐水小龙虾】

小龙虾剪去螯须足洗净,放入沸水锅中余一下捞起沥水,倒入锅中浑水,锅再置旺火舀入适量清水,加盐、糖、葱结、姜片、花椒,烧至水滚沸倒入半熟小龙虾,再沸时离火,淋入白酒装盘。

【姜醋小龙虾】

盐和花椒炒成花椒盐。小龙虾洗净沥干,先用白酒擦拌透,再用花椒盐拌擦至盐溶化,腌渍半小时后,用水冲清,摆入盆中,放上葱结、姜片进蒸锅沸水旺火蒸5分钟,出锅后滗去汁水。嫩姜洗净去皮切成丝洒入米醋,同蒸熟小龙虾一起上桌蘸食。



【白灼小龙虾】

小龙虾清水漂洗干净。鲜嫩姜洗净刮去皮剥成蓉,和盐、味精同放小碗中,加入米醋、麻油、辣油调匀。锅中舀入稍宽清水烧沸,放入葱结、小龙虾、白酒烧开,略煮至熟捞出,用姜汁蘸食。

【香辣小龙虾】

小龙虾淘洗干净。油锅烧热,茴香、干红尖椒、花椒、葱姜蒜同放锅中煸出香味,放入小龙虾旺火稍炒,依次加入黄酒、糖、盐、胡椒粉、味精炒熟,汤汁收稠即可。

【盐焗小龙虾】

小龙虾剪除螯须足洗净,在小龙虾背部顺长剪一刀,抽去背脊一根黑筋线。盐放锅中炒到发烫时把小龙虾放进盐中埋没,继续加热保持温度,大约15分钟后见虾肉收紧干香时锅离火,放入茴香、桂皮、干红尖椒和花椒,利用盐的余热把虾焗香,随后把小龙虾挑出摆入盘中上桌。

【锅贴小龙虾】

小龙虾刷洗干净,用竹牙签从尾部插入虾体使虾身保持挺直,炒锅内舀入少量水,加黄酒、盐和糖,然后把小龙虾贴在锅壁上(不要沾水),加盖用大火煮沸,利用蒸汽和锅壁热量把小龙虾灼熟,虾肉鲜嫩甘醇。

【小龙虾炒年糕】

小薄条形年糕洗净。剪去小虾螯须足洗净,入油锅煎至变红滗去油,加入葱结、姜块、蚝油、老抽、冰糖、黄酒、年糕、水,加盖烧5分钟,拣去葱姜,撒味精勾薄茨装盘。

【腌笃小龙虾】

小龙虾剪去螯须足洗净,投入沸水烫后捞出。五花咸肉洗净也入沸水稍烫倒出冲净,洗锅换水咸肉放入煮至汤半熟捞出。嫩玉米棒去壳、蒂、须洗净横切厚片,推入咸肉汤内煮。稍有冷却咸肉切片,同小龙虾都入汤锅中火煮滚即成。张鸿议