

煮妇经

冬瓜怎样保鲜

冬瓜切开以后,略等片刻,切面会出现星星点点的黏液,等到黏液出得差不多,取一张干净白纸,平贴在上面,再用手抹平贴紧,存放3~5天仍可保鲜。如果用无毒的干净塑料薄膜贴上,存放时间会更长。保存切过的冬瓜最关键的就是要隔离空气。

文 / 王修增



地方风味

风鳗鲞与风鳗筒

文 / 陈武耀

海鳗是宁波人喜爱的海产品之一,除了把新鲜的海鳗暴腌,往往加工成干制品,主要有风鳗鲞和风鳗筒两种,那可是冬令时节的餐桌美食,而且是“老宁波”年夜饭和春节宴请客人时不可或缺的一道传统佳肴。

过去,每当农历十二月一到,在宁波的乡村,家家户户都有做风鳗鲞与鳗筒的习俗。如今,虽然在超市也能买到,但还是有不少人家不嫌其烦自行加工。为什么叫“风”?因为鳗鲞与鳗筒制作完毕后,需挂在房前屋后或窗边通风处(西北风)自然晾干,而不能在太阳底下暴晒。

在选料上,一定要选用东海鳗,这样制作出来的风鳗鲞与鳗筒才正宗。二至三斤以上的海鳗,一般用来风鳗鲞,而二斤以下的海鳗,则多制成风鳗筒。加工方法如下:

制作鳗鲞因鳗体较大,需从鳗鱼的背部下刀沿着脊骨从尾到头剖开,刀工力求平整,脊骨最好完全露出,这样剖出的

鳗鲞品相就好。然后取出内脏、鳃片等杂物,用绞干了的洁净纱布擦净血污,防止肉面受污,切忌用水清洗,以免影响鲜度和保质期。待稍阴干,在鳗体内外均匀抹上适量的细盐,也有同时稍微洒上几滴白酒的,抹盐时要注意控制咸淡程度,一般以偏淡为多,太咸了,会影响鳗鲞的口感。半小时后用竹片撑开鳗体(以防变形,使鳗鲞保持良好品相,也有利于加快风干),挂到风口即可。

而鳗筒因鳗体相对较小,就直接从腹部剖开,清理内脏杂物和擦净血污的事项同上。抹盐时,因鳗的背部未剖,肉较厚,所以在鳗肚皮内须多抹些盐,最后用棉绳或布条把鳗一圈圈扎起来,挂到风口风干。

至于鳗鲞与鳗筒的风干时间,可视各人的喜好而定。通常情况下,悬挂七天左右就可,喜欢吃干点的,就多挂几天,反之就少挂几天。但过分干燥也会失去鳗原有的风味,因此有经验的人看到鳗鲞剖面呈淡黄色时就收起。需要注意的是,南风天和阴雨天不宜风鳗鲞,更不能风鳗筒,因为鳗筒肉厚,不易风干,就容易变质。为便于保存,可以把风干的鳗鲞或鳗筒分割几截后装入保鲜

袋,然后放进冰箱速冻,这样至少可保存半年以上。食用前,只要取出清洗一下,佐以少许料酒几片生姜煮熟即可,讲究些的蘸酱油或醋吃,实在是原汁原味的舌尖享受;也可烤肉吃,别有一番独特的风味,因而广受人们喜爱。

刚蒸熟的鳗鲞或鳗筒的皮上会有很多气泡,气泡内是鲜美的油脂,其实鳗鱼的皮富含胶质,对女性皮肤有很好的保养作用,因此最好先趁热把鳗鱼的皮吃了。难怪以前有人说渔家女的皮肤特别白皙光滑,想必与常食鱼皮鱼胶有关。



圆台面

韭菜烤饼

文 / 潘姝苗

冬天嚼韭菜,好比隐了一个怀春的梦,别有一种风味。《本草纲目》说:“韭叶热,根温,功用相同,生则辛而散血,熟则甘而补中。”韭菜性属温热,能增进体力和促进血液循环,像我这样时常感觉手脚冰冷、畏寒易乏的人更应该多吃。

一喜韭菜的绿,那种遇热更加绿得滴翠,见油愈发绿中带光的姿色直叫人垂涎欲滴。二喜韭菜的香,采摘下头尾的枯叶和泥土,一股源自田园的清香扑鼻而来,几乎以不动声色之势就俘获了味蕾。孩子上学必经的路边,有对以卖韭菜烤饼为营生的老夫妻,不论刮风下雪,他俩的身影几乎不曾离开过。与热闹的街市相比,他俩占据的一角并不显得冷清。别看黑乎乎的烤箱不起眼,每天有数百个韭菜烤饼从这里出炉。上班时,人们行色匆匆,起迟的或懒散的顺路就解决了早饭问题。放学时,过往的家长牵着孩子路过,本来就有三分饿,经烤箱飘出的韭香一熏,顿时步子也挪不动了。孩子嚷着要吃,家长便买上几只烤饼,领着他们边走边吃。

而更多时候烤饼不能立等可取,须烤箱边等着。一屉里大约有三样饼:长条条的里面装着韭菜粉丝;扁平状是葱香酥脆的原味饼;还有为数不多的几个“胖子”,是上好的肉馅饼,方正地摆在烤箱末端,身价一个顶五。满当当的饼齐刷刷上了阵,只见大伯手把油刷,撒下葱花和芝麻。那些素衣朝天的面饼立刻换了装扮,星星点点,油光可鉴。

时常一炉饼烤出来后,还轮不着你,那是因为有人预约在先。大伯一边劝着大家别急,一边脱下手套,从口袋里掏出同样黑乎乎的手机,对某一通大嚷:“喂,你的饼还要不要,再不拿给别人拿去了……”风把他的声音撕成了人们的牢骚。也许是大妈做饼的速度不让人闲,反正在我眼里看饼也是享受。这一屉做好时,上一炉刚好出炉。老两口手脚不停地忙活,买者络绎不绝。大伯边收钱,边对挤着递钱的人喊着:“够了,够了。这一炉光了,等下一炉吧。”

寂寂寒冬,裹几只韭菜烤饼回家,竟是对肺腑最熨帖的犒赏。看在眼里,吃在嘴里,焦黄喷香的面皮里,翠绿的韭菜与晶莹透亮的粉丝胶着一体,冒出丝丝缕缕的白气,仿佛还没退却铁皮上滋滋作响的煎熬。韭菜烤饼的滋味飘在风里,风也像饱了一番口福,好似沾惹了二月春光,吹得更加怡人。人就更加有福,吃了还想吃,兀自敞开肚皮去吃。



食神会

半锅五香杂糟汤

文 / 吴凤珍

为什么只煮半锅汤呢?就我与老伴两人用餐,只需半锅足矣。汤不在多,在乎味好而精致。又,为什么不在春节而偏在现在来谈这一般是年菜中的汤呢?奥秘就在这糟鱼的收藏中。一般人家的糟鱼大致皆在正月半前吃光了。我偏爱吃这糟鱼,总想方设法尽可能地保存它不变质。直到现在,我试验出一法——将过年后的糟鱼带糟风干几天,用瓶密封,藏于冰箱的冰格内。如果没大口瓶,或鱼多而放不进瓶的,则可装进塑料袋中,一定要挤光空气,扎紧。然后再放入冰格内(等于真空包装,使其不走气)。这样的糟鱼基本可放置到接上新货的了。

前几年我节约,糟鱼用的是鲰鱼,所以缺了肥腴与鲜嫩。去年我改用了青鱼,这下,其味完全两样了,那青鱼休言那肥腴的肚腹,即便是一般的肉纤维

里也有丝丝缕缕的细油脂,经过一糟之后,再经过好几个月的密封后,其糟味越发的醇香可口,而且其汤水清爽、鲜美又肥腴可口,是锅稀罕的好汤。现在恰恰是最佳品味的时候呢!

放半锅水在炉上煮沸,先放鱼块,滚一下,再放自做的小肉丸子,若有蛋饺放些则更好,最后放些真绿豆粉丝。这半锅子汤之香自不待言,它有五香——鱼香、肉丸香、糟香、麻油香、葱香。这糟青鱼已不多,故十分的珍贵,一般不去煮它,要等有了贵客来,或者我与老伴热天疰夏,没胃口了,这才用它来开胃的。老苏州人吃食讲究个品味,而不在于填肚,故半锅尽足够矣!

家庭菜谱

慈姑的多种烧法

慈姑水生,别名白地栗、燕尾姑、乌芋。味甘性平,能生津润肺,补中益气。

【慈姑饼】

先将慈姑洗净剥成泥,白萝卜洗净刨丝。将慈姑泥、萝卜丝、肉糜混合,加入醋、糖、料酒、葱、姜粉、生抽、胡椒粉、食盐拌和,加入面粉、水调和成面团。起油锅将面团做成一个个小饼,入油锅烘成两面黄,起锅即可。

【慈姑炒牛肉片】

慈姑、山药洗净切片,牛肉切片加入醋、糖、料酒、葱、姜粉、胡椒粉、食盐拌和,腌十分钟;胡萝卜半根洗净切片,彩椒一个切成小块。起油锅先将牛肉片入油锅爆炒片刻装盘,慈姑片、山药片、胡萝卜片、彩椒,入油锅煸炒,加入少量高汤或开水,再炒1~2分钟,倒入牛肉片翻炒片刻起锅装盘。



【慈姑海带汤】

先将慈姑洗净切片,海带洗净切成小块;猪肉一小块切丝,加入醋、糖、料酒、葱、姜末拌和,起油锅先将慈姑片、海带入锅煸炒片刻加水煮沸,改文火煮2分钟左右,倒入肉丝煮沸片刻,加适量食盐、胡椒粉即可。

【慈姑烧豆腐】

五花肉切成小块,入油锅煸炒片刻,加入醋、料酒、糖、葱、姜、老抽、生抽、胡椒粉、食盐,加入豆腐、慈姑片,加适量高汤或沸水煮沸,改文火煮至肉熟即可。

【芝麻慈姑炒肉丁】

将慈姑洗净剥成泥,精猪肉切成肉丁。慈姑泥与肉丁拌和,加醋、料酒、糖、葱、姜粉、胡椒粉、适量生抽,加入淀粉拌和。起油锅倒入慈姑肉丁翻炒,边炒边撒入黑芝麻,片刻后熄火装盘。

【慈姑老鸭煲】

雄鸭一只除去内脏洗净,慈姑洗净切成滚刀块,将慈姑、核桃肉、葱、姜、桂皮、八角放入鸭肚内,加水煮沸,滗去泡沫,加料酒、少量醋改文火煲1小时左右至鸭肉熟。

【慈姑百合山药羹】

慈姑洗净切片,山药选毛山药,洗净切片。将山药片、慈姑片入油锅翻炒片刻,加适量清水煮沸,放入百合煮2~3分钟,加少量肉丝煮沸后,加食盐、胡椒粉,再加入湿淀粉煮沸即可。

【慈姑拔丝】

慈姑洗净切片裹上面粉,鸡蛋清适量加淀粉搅匀。将裹上面粉的慈姑片,倒入蛋清内拌和。起油锅(油要多一点)倒入慈姑片,将慈姑片炸成浅黄色捞出。另起锅倒入少量清水,加入白糖熬至浅黄色倒入炸好的慈姑片翻炒片刻即可装盘。

【慈姑炒大蒜】

慈姑洗净切片,大蒜(葱)切成一寸左右段。起油锅先将慈姑片入锅翻炒,倒入大蒜(葱)翻炒,加入调料及少量汤料,翻炒片刻装盘。

糖醋慈姑、藕片:慈姑、藕洗净切片。起油锅倒入慈姑片、藕片翻炒,加入糖、醋及少量生抽、盐、高汤。翻炒片刻装盘。

邵顺祥