

食神会

螺蛳嘅嘅

文 / 吴翼民

那年苏州电视台举行苏州话大奖赛，我被邀请当嘉宾参与，记得用的最生动的苏州话形象代言是“风凉笃笃，咸蛋嗑嗑，螺蛳嘅嘅”。还有配图，是一家几口坐在天井里乘凉吃饭的情景，可以看到有个孩子鼓着嘴巴在嘅螺蛳的滑稽相。

苏州人把凉风送爽叫“风凉笃笃”，“笃笃”两字听着也轻盈惬意；把剥咸蛋叫做嗑咸蛋，“咸蛋嗑嗑”如闻其声；最形象的是吃螺蛳，叫做“螺蛳嘅嘅”，不仅听到了嘅螺蛳的“吱吱”声，还能感觉到螺蛳肉的鲜美、想象出嘅螺蛳的滑稽相。三句话连在一起，便是一幅苏州市井平民的纳凉夜饭图，颇有丰子恺画的意境，好清新好温馨哦。我说，苏州话大奖赛承办者设计出这么生动的形象代言，绝对一流，难以替代和超越。

也许乘凉和嗑咸蛋放诸其他地域、甚



药膳房

【鲜藕姜汁治胃肠型感冒】

鲜莲藕(去节)500克，鲜姜50克，捣汁，一日内分数次服完。有调中和胃止泻的作用，可治疗夏秋季胃肠型感冒或肠炎发热、烦渴、呕吐、腹痛等。

【猪肚韭菜子治慢性胃炎】

取猪肚1个，韭菜子10克，将韭菜子放猪肚内蒸烂吃。可间断食用，有较好的疗效。

【葡萄百合粥治痰中带血】

葡萄干一把，百合20克，大米50克，共煮粥服用，对肺虚咳嗽、痰中带血、食欲不振等有疗效。

【车前草冰糖治顽固性牙痛】

仲秋时节从野外采摘大量车前草，连根拔起，洗净晒干，择2株车前草配以2块似核桃大的冰糖煎煮，文火熬煎，每日3次，一茶杯汤水口服，7天为1疗程。疗效颇佳。文 / 郭旭光

风情厅

自制绿豆糕

材料:绿豆200克，粘米粉、糯米粉各50克，白糖50克。制作:1.绿豆放少许冷水(只要没过绿豆就行)煮开一会后关火，5-8分钟以后再次开火煮开，再关火焖8-10分钟，绿豆就熟了。2.煮熟的绿豆稍冷以后分次放入料理机打成浓浆，可加入白糖一起搅拌。3.粘米粉和糯米粉在平底锅中炒至微黄，出微微的焦香时倒入绿豆糊一起搅拌，米粉会吸干绿豆糊里的水分，可以调入一些橄榄油，用小火慢慢翻炒一会，直至食材融合，没有水分了，可以搓成团就成了。4.绿豆粉团搓成长条，再分成30-35克大小的剂子，搓成圆球入模具扣出花型就成了。5.成型的绿豆糕放入冰箱冷藏了再吃，沙沙的，凉凉的，在伏天吃一块，心情爽爽的。

文 / 王玉兰



地方风味

浦东海碗菜

文 / 陈志强

最近，浦东沿海渔民的传统美食“海碗菜”在书院镇葵园农庄悄然复活。许多市民慕名前去品尝。这究竟是怎样的一道美食呢？

那天近午时分，与朋友相约来到在葵园农庄。临窗而坐。一只青瓷大海碗端上餐桌，服务员揭开碗上一层锡纸，碗里红的河虾、河蟹，还有黑鱼、鲫鱼、昂刺、黄鳝、青鱼等，油亮的浓汤，鲜香扑鼻，味道鲜美无比。一位朋友说，品尝“海碗菜”，令他想起了小时候吃过的河鲜。

席间，葵园大厨仲师傅兴致勃勃地给我们讲了当地流传的海碗菜的传说。明代洪武年间，东洋倭寇经常来到浦东南汇沿海渔村骚扰。一次倭寇又来到

小渔村作恶，并且抢走了村上一位妙龄少女。村里一位青年渔民率村民奋起反抗，救出了少女。少女与这位青年渔民结为伉俪。有一年夏天，男的出海打鱼，却再也没回来。于是，女的每天去海边跪拜，用一只粗大的海碗装了鲫鱼、河虾、黄鳝、黑鱼、昂刺鱼等烧煮成的八样菜，祭奠海神，祈求夫君能平安归来。村民为之感动，于是逐渐形成了吃“海碗菜”的习俗。

海碗菜中的“河八仙”，乃取当地野河中八样水产品，河鲫鱼、昂刺鱼、黑鱼、黄鳝、青鱼、河虾、螃蟹、塘鳢鱼等河鲜烹饪的特色菜，取意“八仙过海，各显神通”。其最大的特点就是由当地渔民从野河中捕来。

仲师傅烹饪河鲜并不像什么十三香龙虾似的需要很多的调料，做法秉承当地传统农家菜的特点。先将八种河鲜和着酱油姜块，大火烹煮6分钟，然后再用文火烧煮6分钟，最后加入葱花、麻油。“海碗菜河八仙”在食材方面更加注重品质，如黑鱼、黄鳝、塘鳢鱼、河虾等都是河鲜中的上品，烹饪方法保留了“河鲜”的自然本色，口味淳朴，鱼肉的鲜味之中，还带淡淡的乡野河水之气。



家庭菜谱

金九银十品蟹肴

文 / 钱桂华

【水煮大闸蟹】

鲜活大闸蟹洗净。锅中水尽可能地多，水中放入具有性暖、解毒的中药紫苏、甘草、姜块、精盐等调料。大火沸水时放入大闸蟹，同时在大火沸水中出锅。(煮三两蟹11分钟、四两12分钟、五两13分钟)。大闸蟹煮熟后一出锅即放入冰啤酒中浸泡半分钟让其急速冷却，既保持蟹中水分营养又能出肉清爽、肉不粘壳、肉质鲜美。

【糯米蒸大闸蟹】

先把浸泡了一夜的糯米，加入桂圆肉、红枣粒、腊味等配料，放到蒸笼里去蒸，待糯米饭至八成熟时，再把洗净一切为四的鲜活大闸蟹放到饭面上一同蒸。蟹肉质软而多水分，正好把鲜味渗透到了下面的糯米饭里。糯米饭不软不硬，而且吸收了多种材料的香味与蟹的鲜味，香滑可口。

【面拖河蟹】

河蟹洗净一切为二，切口处蘸上面粉以防蟹黄流出。面粉加适量水调成面糊。净锅置旺火上，将蟹入四成热的油锅中煎，先煎蘸面粉的刀口处，再煎其他部位。至蟹呈红色时烹入料酒加盖略焖以除腥味。然后，加酱油、白糖、姜末、鲜汤旺火烧沸，再移小火续烧5分钟，待蟹熟时加味精并倒入湿面粉糊搅匀，撒入葱花，淋色拉油推转使糊紧包蟹身，出锅装盘，并点缀黄瓜片、胡萝卜雕花、香菜叶即可。

【锅巴河蟹】

鲜活河蟹洗净斩成小块；鲜虾仁洗净用精盐、胡椒粉、料酒、水淀粉抓匀上浆；发好的鱼肚洗净切成菱形片；火腿香菇均切片；青豆洗净。精盐、胡椒粉、料酒、味精、鲜汤、湿淀粉等兑成滋汁，均备用。锅置火上油烧热，先下泡辣椒节、姜片、蒜片、葱段爆香，再下虾仁滑散，接着放入鱼肚、火腿片、香菇片、青豆炒熟，烹入滋汁，待芡熟后起锅装入大碗内。锅置火上油烧热，将蟹块拍匀干淀粉入锅中炸熟捞起摆入盘中，再将锅巴掰成小块，投入油锅中炸至金黄酥脆时捞起摆入盘中，随同大碗一起上桌，将碗中食材与汤汁浇在盘中蟹块及锅巴上即成。

【蒜香烤大闸蟹】

大闸蟹揭盖去鳃内脏洗净，壳背朝上，蟹腹朝上放下有炭火的烤网上烤之，并翻动，烤熟刷上香油，撒上蒜椒盐，腹朝下放盘内，将香菜、姜丝、葱丝、红椒丝放蟹腹内，洒上美极酱油，淋上香油放上蟹盖即成。

【芝士黄油焖大闸蟹】

大闸蟹10只去脐盖及脏物洗净。锅上火下花生油，姜片、葱段、洋葱块爆香，放入大闸蟹加适量清水、精盐、料酒、味精、鸡精、芝士、黄油，加盖焖熟，收干汤汁出锅，去葱姜、洋葱后装盘。

【烙蟹斗】

大闸蟹蒸熟、剥壳、拆肉，将蟹肉、蟹黄、蟹膏炒成蟹粉，加上细腻的柠檬皮末，生姜末、洋葱末、白葡萄酒、柠檬汁、奶油沙司奶酪，装进玻璃小碗，放入烘箱定时烘制即成。

【醋溜河蟹】

河蟹洗净切块，蟹钳拍裂放入碟中，拍上干淀粉。锅置火上油六成热时放入蟹炸至熟捞起。锅留余油下葱花、蒜茸、辣椒末爆香，放入糖醋汁烧沸，同湿淀粉勾芡后放入炸熟的蟹，淋入芝麻油炒匀即可。

【豉汁炒河蟹】

锅置火上，油六成热时下洗净切块的河蟹炸熟捞出。原锅上火留底油烧热，下蒜茸、辣椒末、豆豉泥炒香，下蟹块，注入鸡清汤、精盐，用湿淀粉勾芡后淋包尾油炒匀即成。