

圆台面

我家的三鲜汤

文 / 罗劼



一看标题,也许会觉得当然认为我家的三鲜汤就是苏浙菜系的那种传统名菜,用海参火腿等食材构成的一种面食汤料。非也!我家所谓的三鲜汤就是胡萝卜、马蹄、玉米煲猪骨,整个煲的特点就是色彩艳丽,胡萝卜的柿红、玉米的金黄、马蹄的雪白,构成一个多彩的世界,所以偷用了汉字“鲜”的多义,三种食材的构成,谓之三鲜。

清代的袁枚在文学上很有造诣,在美食上也有见地。按照现在流行的说话就是地道的一吃货。但对于汤水的制造,老先生好像着墨不多,其实,汤的制作虽然看似简单,但要煲好靓汤却是件不容易的事,难怪,正如《外来媳妇本地郎》中的二嫂苏妙蝉唱道:最

厨房提示

春季四种食物毒性大?

春季气温升高,一些原本无毒或毒性很低的食物可能“毒性大发”。如,冬季腌制的酸菜、咸菜,到春天后亚硝酸盐含量增加,一次性食用过多易中毒;发芽的土豆产生大量龙葵素,误食易引发中毒;四季豆若加热不彻底,毒素留存易导致中毒;霉变甘蔗含有神经毒素,易损伤人体中枢神经系统。

连淑兰

本版选图:晓菲

风情厅

马丁鹅

文 / 李德复



鹅是人们喜爱的肉食之一,在我国各地所制作的有糟鹅、酱鹅、腊鹅、烧鹅、五香鹅、盐水鹅等多种脍炙人口的鹅肉美味佳肴。在欧美,人们过圣诞节爱吃“马丁鹅”,它还是圣诞大餐中一道必不可少的主菜哩。马丁鹅系以公元4世纪时,欧洲图尔地区(今属法国)的一名主教马丁命名的,又称“圣诞鹅”。

其原料为:大嫩鹅1只、苹果4只、柠檬1只、栗子500克、火腿150克、洋葱2只、香肠4根、鸡蛋2只、面包粉50克、蒜头二瓣、香菜1束、胡椒粉少量、啤酒和葡萄酒少量、水1杯,以及食盐、淀粉。

制作方法为:将苹果去皮切成4块,挖掉芯核后再切成四方小丁,把柠檬汁挤在苹果丁上,将栗子破口后放在锅中炒熟,冷却后剥去外壳,将栗子肉、火腿及洋葱剁或绞成泥茸;去掉香肠的肠衣,与栗子、火腿、洋葱泥茸和苹果丁、鸡蛋、面包

地方风味

湘辣青占鱼

文 / 杨建明



青占鱼,又名鲈鱼,其形状如同金枪鱼,营养很丰富,也许是其在海鱼一族中属于“小三子”的缘故吧,再加上腥气较重,平时人们不怎么垂青它。其实,青占鱼只要烹调得当,也是一道很不错的佳肴。

取新鲜青占鱼几条,去头后洗净,切成若干小段,放置盆里,浇上若干黄酒翻拌,初步去除腥气,再用细盐腌渍三至四个小时,使咸味慢慢渗透至鱼肉里。腌渍之后的鱼段倒入塑料篮里,放至水龙头下冲洗干净,再沥干(如果是冬天,可放到外面晒干)。

佐料很简单,几块生姜片、若干辣椒酱、些许葱花。先把生姜片投入锅里,开文火,待飘出姜香时,倒入精制油,待油温有七八成热时,持筷子逐一将这些腌渍成了的青占鱼段夹入油锅里,将其煎成两面焦黄后夹出放入盘中。煎完了后将锅里的剩油倒

掉,这时油已经粘稠而不宜再用。再将锅洗净,开旺火,倒入适量的精制油,再倒入辣椒酱,待辣椒酱翻滚时再倒入适量沸开水,再将葱花放入,再就是倒入适量黄酒,翻炒一番后盖上锅盖,用文火烹焖,辣味自然会慢慢地渗进鱼肉里,然后再投入葱花,翻炒一会即可上盘。热吃时吃鱼肉,鲜辣无比;冷吃时吃鱼冻,无比辣鲜,其腥味荡然无存。

烹制这道菜是一位戴“高帽子”的湘菜厨师面授机宜给我的,这道鱼肴集鲜味、咸味、香味、辣味为一体,姑且就把它称之为“湘辣青占鱼”吧。

要补充说一说的是,如今众多的海鱼大家族价格纷纷“扶摇直上”,而青占鱼的价格却显得有点“落伍”,每斤仅数元,可以说是小菜场里最便宜的海鱼之一,堪称价廉物美。诸位可别“冷落”或“不屑”了它哟。

家庭菜谱

清明时节食趣

文 / 茅伯铭



自古以来,我国人民在清明前后去扫墓祭祖外还做些风格各异的地方小吃,在饱口福的同时,也包含着纪念先人的特别意义。

【吃青团】

清明时节,江南有吃青团的习俗。青团是用新鲜的“艾叶”或“浆麦草”“麦青”捣烂挤汁与糯米粉揉和包上豆沙馅蒸制而成。青团油绿如玉,糯韧绵软,清香扑鼻,甜而不腻,肥而不腴。青团还是江南人用来祭祀祖先的必备食品。

【吃馓子】

我国南北各地清明节有吃馓子的食俗。“馓子”香脆精美,古时叫“寒具”。以麦面为主料油炸而成,在少数民族地区,馓子的品种繁多,风味各异,尤以维吾尔族、东乡族和纳依族以及宁夏回族的馓子最有名。

【青精饭】

青精饭是江苏点心,又称乌米饭,用糯米染乌饭树叶的汁煮成的饭。颜色乌青,为寒食节的食品之一。饭色青绿,气味清香,吃口软糯,非常可口。

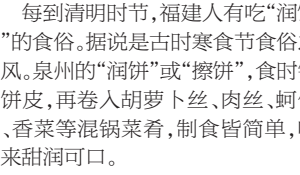
枣锢飞燕



是用面粉发酵后切成块状,形若飞燕,表面嵌入红枣蒸熟。枣锢飞燕起源于宋朝江南一带,用来祭拜介子推的祭品,香甜软糯可口。

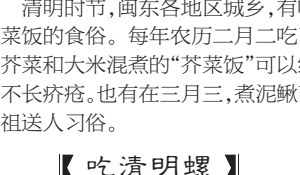


润饼菜



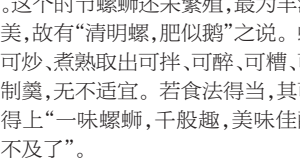
每到清明时节,福建人有吃“润饼菜”的食俗。据说是古时寒食节食俗之遗风。泉州的“润饼”或“擦饼”,食时铺开饼皮,再卷入胡萝卜丝、肉丝、蚵仔煎、香菜等混锅菜肴,制食皆简单,吃起来甜润可口。

吃芥菜饭



清明时节,闽东各地区城乡,有吃芥菜饭的食俗。每年农历二月二吃了用芥菜和大米混煮的“芥菜饭”可以终年不长疥疮。也有在三月三,煮泥鳅面祭祖送人习俗。

吃清明螺



清明时节,是采食螺蛳的最佳时令。这个时节螺蛳还未繁殖,最为丰满肥美,故有“清明螺,肥似鹅”之说。螺蛳可炒、煮熟取出可拌、可醉、可糟、可炮制羹,无不适宜。若食法得当,其可称得上“一味螺蛳,千般趣,美味佳酿均不及了”。