



圆台面

小鲜

文 / 王太生

小鲜,小而鲜。小,指其形态,小而微,看似不起眼,不登大雅之堂,却有大张力。鲜,是其意境清新,滋味悠长。一个人笃定地坐在老柿子树下,品味着新鲜食材的馈赠,悠闲而满足。

小鱼烧咸菜,小鲜。小鱼是刚起水的水淋淋的,或鲫鱼、鲈鱼,或小罗汉果、小鲫鱼、虎头鲨、昂丝。小鱼烧咸菜,鱼的鲜味渗透到咸菜里面去了,原本滋味单调的咸菜,也咸中有鲜,鲜中有咸,味道层次变得丰富,咸菜不再是原来意义上的咸菜。

蚬子豆腐汤,小鲜。蚬子出自河汉淤泥,色微黄,虎皮斑纹状,盆中洗沥,哗哗有声,用开水焯,致一一开口,剔其蚬肉,锅炒入汤,下豆腐,撒胡椒粉,一个人的中午饭,有三菜一汤,白米饭当然会泡蚬子豆腐汤。

麻虾炖蛋,小鲜。麻虾,长不大的虾,可做麻虾酱。麻虾炖蛋,简便、快捷。一筷子入口,虾鲜,蛋也鲜。

酱鲜豆搭泡饭,小鲜。晨起,口中滋味寡淡,泡茶泡饭,有酱鲜豆佐餐,一口气可吃两碗。酱鲜豆的鲜,来自植物内部,秋天的黄豆,置坛中闷至发酵,上霉,摊在竹匾中晒干,可做酱鲜豆。这些卑微而普通的小菜,它的鲜味在茶和饭中得到淋漓演绎,朴素而生动的鲜啊。

水煮螺蛳,小鲜。吮吸螺蛳是烟火生活的亲切吹奏,螺蛳一粒一粒地吮吸,其肉嫩鲜美。杜甫在《赠卫八处士》里说,夜雨剪春韭,如果韭菜炒螺蛳,那就是两个哑巴睡一头,刮刮叫。

毛蟹煮面酱,小鲜。毛蟹即小螃蟹。毛蟹与

大闸蟹相比,个头小,看着不起眼,也卖不了大价钱,寻常百姓人家将小毛蟹洗净,身段一切为二,沾姜末、葱花,面粉,入油锅翻炒,放酱油、糖、水同煮,小毛蟹色红,面糊稠糯,蟹味入面酱中,鲜味无与伦比。

青鳊炖萝卜,小鲜。提一竹篮到菜市上买半条青鳊,鱼嫌大,卖鱼人将鱼切下来卖,鱼头或鱼尾。买半条青鳊,再秤一斤小白萝卜,沸水焯过,合煮,撒上碧绿葱花。这时候,鱼倒不重要,专心吃萝卜,鱼鲜渗透到萝卜里。

小鲜有小安静。不会想着大酒店里麻辣鲜香,肥红瘦绿,杯盘狼藉,也听不到觥筹交错,众声喧哗。一个人的餐桌,没有主次之分,独自而饮。

小鲜有小乐。他从忙里偷闲的生活中,提炼出一份独自悠闲的鲜境,一个人哼几句,沙哑的声音随风飘散。他的这种小快乐,无从言语,一个人沉浸,不孤独,也不需要与别人分享。

小鲜有小满足。安静的傍晚,风凉如水,搬一小凳,坐板桌前,陶陶而乐。彼时彼境,某个人的小乐,有时会感染身旁的人。

个体的"小鲜",有无法言传的美妙。汪曾祺谈到咸菜茨菇汤,说咸菜腌了四五天的新咸菜很好吃,不咸,细、嫩、脆、甜,难可比拟;蚬子炒韭菜鲜很下饭,“这种东西非常便宜,为小户人家的恩物”;野鸭烧咸菜也是家常菜,里面的咸菜尤其是佐粥的妙品……说这些时,似乎看到老头儿眉飞色舞,沾沾自喜的眼神。

小鲜是一种心境和感觉,有小激动、小逍遥、小欢娱、小温情。

煮妇经

保存面包放根芹菜

买回来的面包一下吃不完,可在面包袋中放进一根干净的芹菜保存,这样恰好能调整包装袋内的湿度,使面包保持新鲜并有好口感,这种方法尤其适宜外出旅游时为面包保鲜用。文 / 崔嵘



地方风味

蟠龙菜

文 / 张海伦

前几日,出差到湖北钟祥,当地同事热情招待,席间上了一盘色泽鲜亮,状若游龙的菜肴。同事说,这是钟祥名菜——“蟠龙菜”,以吃肉不见肉著称,如今已是列入《中国菜谱》的名肴。

“蟠龙菜”在当地又叫“卷切”。要选用上好的瘦肉和鱼肉,分别剁成肉茸。瘦肉茸加清水漂出血水,滗水沥干。加入适量调料、淀粉、蛋清,搅至粘稠肉糊状。鱼茸加盐和淀粉,同样搅成粘稠糊状。再将二者合在一起搅拌均匀,摊在事先已做好的鸡蛋皮上,卷成圆卷上笼,沸水锅中蒸半小时,取出晾凉备用。做这道菜,重点技巧在搅鱼、肉茸上。搅肉茸时,要同一方向边搅动边加清水,直到搅成不干不稀的糊状。搅得太干,蒸出的鱼肉卷就太硬,口感不够爽滑有弹性;搅得太稀,蒸出的鱼肉卷又太软,容易碎乱不成型,影响菜的外形美观。

“蟠龙菜”最常见的是蒸。将鱼肉卷切成三毫米的薄片,互相衔接盘旋摆入盘中,再上笼旺火蒸15分钟。同时炒锅上火,加入高汤、盐、味精,少量熟猪油勾芡。鱼肉卷出笼后,淋入芡汁,点缀即成。细品一口,味道鲜美、爽滑可口、油而不腻。

“蟠龙菜”造型美观,色泽诱人,老少皆宜,还能为节庆讨个好彩头。

家庭菜谱

上班族双休日“四菜一汤”

文 / 茅伯铭

【蔬菜色拉】

嫩莲藕刨皮洗净切片焯水,秋葵洗净,煮3分钟,苦瓜去瓤和籽切片焯水,球形生菜用净水浸洗后切丝,小番茄洗净对半切开,黄瓜洗净切片。上述蔬菜一起加少许盐、味精、橄榄油拌和装盘。

推荐理由:莲藕,黄瓜清热解毒,秋葵健胃,苦瓜降糖,生菜、番茄抗癌。

【糯米板栗蒸排骨】

肉排剁洗净,加盐、味精、胡椒粉、白糖、五香粉、老抽、黄酒拌匀。板栗去壳和衣,糯米淘洗后浸泡6小时,与排骨、板栗一起加葱姜末、老抽、白糖、蚝油、精制油一起拌匀,用洗净涂麻油的干荷叶(中药房有售)包裹,放盆中,蒸2小时,取出即成。

推荐理由:这是一道菜点合一的菜肴。排骨,板栗有补肾强骨的租用,糯米饭有补中益气的功效。蒸好的排骨鲜

嫩可口,栗子香甜,糯米饭软糯可口,二者合一,相得益彰。

【炆蓬蒿菜】

鲜嫩蓬蒿菜拣洗干净,放入加了冰块的净水中浸泡15分钟,取出沥干(此举是为了让菜口感更佳爽脆)放盆中。锅中放油烧热,下干红辣椒段、花椒粒炸香,再放入蒜泥煸香,熄火,加米醋、生抽、白糖、鸡精,调成味汁,倒在菜上,淋麻油即成。

推荐理由:蓬蒿清热养心,补脾助消化,降血压,通便,色泽碧绿,口感爽脆,清香,清肠,解油腻。对厌倦了浓油赤酱的城市人而言,颇有几分“小清新”的味道。

【土鸡蛋饼】

土豆去皮切丝焯水,培根切成小片,一起放入碗中,加葱花、盐、味精、黄酒,磕入土鸡蛋,打散搅匀,倒入放油烧热的平底不粘锅中,小火煎成1只松软金黄的蛋饼,取出,改刀成块,再按原形盛放在盘中。

推荐理由:土鸡在自然环境中生长,受人为因素干扰少,因此土鸡蛋的蛋黄

大,含卵磷脂更高,常食土鸡蛋的煮蛋和煎蛋能使其优点的口感完全发挥出来。

【砂锅鱼头豆腐汤】

花鲢鱼头刮鳞去鳃,从下巴处劈开洗净,入热油锅两面煎黄,下葱段、姜片煸香,烹黄酒,移入砂锅内,加水发香菇、熟火腿片、清水烧滚,中火滚煮至汤色浓白,再放入切小块焯水后的豆腐,再煮10分钟,拣去葱姜,加盐、味精、胡椒粉,撒青蒜段即成。

推荐理由:花鲢鱼头富含卵磷脂,胶原蛋白,有暖胃益脑,去头眩,强筋骨之功效,豆腐中含有易吸收的幼椎蛋白质和人体必需的多种氨基酸和钙质及卵磷脂,对大脑神经系统有很好的补益作用。这道汤菜非常适合长时期从事电脑操作的白领人士食用。

