



食神会

年菜水芹路路通

文 / 朱秀坤

在我的家乡，每年除夕、大年初一，有一样蔬菜——水芹是家家必吃的。应该说，水芹是一桌热闹年菜中，不可小觑的大青衣。

水芹不同于西芹或药芹，真是水田里长出来的，冬季才是上市时候。菜场上的水芹总是被扎成一把一把的，堆在大棚出产的黄瓜番茄茼蒿豆角之间，却是真正的时令蔬菜。一根根柔顺的青茎从顶到根，渐渐地变淡变白，到了根部就成了雪白，长了毛须的根已被切掉，连叶子都择得差不多了。买回来，净水冲一冲，“嚓嚓嚓”切成小段，也不必放什么佐料，顶多撒几根红椒丝略作点缀，然后旺火翻炒几下即可出锅。或者炒白干、炒肉丝，皆为蔬中美味。

比较时尚的吃法，则是涮火锅，在肥腻浓香的





家庭菜谱

地方风味春宴菜(下)

文 / 钱桂华

煮妇经

大蒜头泡水易剥

把大蒜头掰开，切去根部的硬结，放清水中浸5分钟，用手轻轻一捻即可去皮。

文 / 茅伯铭

【洛阳假燕菜】

【河南】萝卜洗净先切成薄片，再切成细丝，放入冷开水中浸泡。去除辣味后用绿豆粉拌匀，上笼蒸五分钟取出。待冷却后再放入温水中泡开捞出，洒上盐水，上笼蒸透取出。锅烧热加鸡汤，放猪肉丝、海米、蹄筋丝、玉兰片丝、海参丝、鱿鱼丝、紫菜丝，加绍酒烧沸，下萝卜丝、鸡丝，加盐、味精，再烧沸时倒入大汤碗淋上香油，放上香菜或韭菜段即成。

【海南椰子盅】

【海南】两个大椰子去壳去外衣，取出椰肉。在外皮周围雕成海南的图样，从蒂部割出一块为盖，倒净椰子汁。乳鸽宰杀洗净，同瘦猪肉一起入沸水锅略煮取出、洗净。将火腿、冬菇、瘦猪肉一起切成粗粒状，同乳鸽一起放在瓷炖盅内，加精盐、味精、姜片、酒和适量奶汤，用小火炖至乳鸽等酥烂，取

【棒棒鸡】

【四川】肥腴公鸡宰杀洗净。选用鸡脯肉、腿肉、将鸡腿肉用麻绳绑紧，与脯肉一起放入冷水锅内，微火煨煮成熟捞出冷透。再用小木棒轻轻地捶打，然后解去麻绳将鸡脯与鸡腿肉撕成丝状，置盘中上放葱白丝，淋上用熟菜油、酱油、辣椒油、花椒末、麻油、白糖、味精制成的调味汁即成。

【火夹蒸鸡从】

【云南】粗壮的鸡从摘下帽，削去根部泥土洗净，切成7厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的长方块。云腿切成与鸡从大小相似的长方片。两片鸡从中间镶夹一云腿片，边夹边理成砖头形状，码入扣碗内，用鸡从帽垫入扣碗中间作底，注鸡汤加精盐，上笼用大火蒸熟，取

【清汤蛤士蟆】

【吉林】蛤士蟆肉切成小片，猴头菇切成片，蛤士蟆经开水略泡后上笼蒸熟。锅放鸡清汤750克，下猴头片用大火烧沸，放蛤士蟆肉，加酒、盐再烧沸，放蒸熟的蛤士蟆油，加味精，撇去浮沫淋上麻油少许出锅即成。

【酸汤鱼】

【贵州】鲜活鱼洗净。锅内放酸汤烧沸，放整条鱼和辣椒块，加花椒、盐、煮至鱼肉成熟，端锅离火，晾凉后取出鱼肉和汤，加辣椒面调和即成。

【大良炒牛奶】

【广东】鸡蛋清、牛奶、干菱粉、精盐、味精放在碗内调成奶蛋糊。草菇切成粒放入奶蛋糊内调和。油锅用小火烧至温热，将拌好的奶蛋糊倒入推匀，继续炒至嫩熟，撒上火腿末即成。

【荔浦芋扣肉】

【广西】猪五花肉洗净入沸水锅中煮熟，捞出沥干水用小竹签在肉皮上扎刺密孔，以少量精盐和蜜糖涂抹在肉皮上，入油锅炸至肉皮起泡，色呈金黄时取出，放入温水中稍浸，切成8厘米长、6厘米宽的厚肉片，用精盐、酱油、白糖、南乳、胡椒粉拌匀稍腌入味。荔浦等洗净切成同肉片相同的芋片，入热油锅炸至金黄色时取出，将其逐一夹在肉片之间，放入蒸碗中，加调味、蒜白片、上笼蒸至肉酥时取出，拣去蒜白，反扣在盘中，取出扣碗即成。

【八宝百合】

【甘肃】百合剥成片洗净。红枣肉、瓜干、青梅、桃仁、山楂糕分别切成丁，同杏仁、葡萄干、玫瑰糖一起入蒸碗底，铺成彩色图案，再放百合片，用薄纸封口，上笼蒸酥取出，翻扣在盘中。炒锅内加沸水150克、白糖适量烧沸，用湿淀粉勾流芡浇在百合上即成。



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。文 / 连淑兰