

圆台面

面筋包揣肉圆

文 / 徐永清



此菜的制作不难,就面筋包来说,几乎所有的菜市场与南货店里均有出售。它仅有台球、鸭蛋大小,金黄、浑圆、酥脆、中空。面筋包的吃法虽是多种多样,揣入肉泥,摇身一变,提升了品位。

此菜的主料均以猪肉为主。至于肉泥,所有的肉案均可加工,不仅是免费的,肉泥的粗细随意,另外还赠送老葱、生姜。现如今是买方市场,这些摊主头脑清醒,能够紧跟形势,及时转变观念,真正做到为人民服务。买肉、绞肉之际,他们不仅满脸笑容,言语还极度和蔼。肉泥绞好后,回到家中,您只需加入所需的调料,搅拌均匀便可。如果您不怕麻烦,还要口味更好,肉泥自己加工也行。那就在家里斩斩剁剁,让左邻右舍分享您演奏的美食交响曲,让他们在羡慕中流淌着长长的垂涎吧。

制作之际,将面筋包用筷子戳一个小洞,蚕豆大小,将肉泥塞入,填满为算。随后将成品逐一整齐地码放锅中。此时还要加放各种调料,什么白糖、酱油、味精、料酒等调料,根据自己的口

料理台

花椒油的多种做法

文 / 胡安仁

花椒油是一种常用的调味油类,主要用于需要突出麻味和香味的菜肴中,能起到增强风味的作用。尤其是夏季,花椒油更是制作家常凉菜的好帮手,是凉菜的最佳拍档。

简单做法:取当年的新鲜花椒粒(味道很重的那种),放在热油锅里炸,喜欢吃偏麻口味的只要花椒颜色稍稍变深就可以了。不喜欢吃麻味的,花椒粒要多炸一会儿,直至颜色变黑就不会麻嘴了,味道很香。

珊瑚花椒油

新鲜珊瑚椒 500 克、色拉油 1000 克。将新鲜珊瑚椒清洗干净,沥干水分备用;准备一个大锅,擦干锅内的水分;将色拉油倒进大锅内,放入沥干的新鲜珊瑚椒;将火开成中火,将油烧沸后转成小火;继续熬 30 分钟,直到将新鲜珊瑚椒的香味煮出来。

川椒花椒油

川花椒 150 克、生姜 50 克、大蒜 50 克、葱白 100 克、八角 5 克、色拉油 1500 克。生姜去皮拍破;大蒜切成指甲片;葱白拍破。炒锅置火上,放入色拉油烧至五六成热,投入

食神会

油渣豆浆

文 / 吴凤珍



我喜欢观看中央台《远方的家》的节目,在浏览那欢乐的异域风情的同时,最感兴趣的便是看那各地的风味小吃,那出镬时的热气腾腾,食品的琳琅满目,估计定然是香味扑鼻了。

稍一回忆,其实这情景我们那儿也曾有过,在我童年时,最喜欢长辈带我到观前的“玄妙观”去(那是只较大的道观)。在炉台下的广场上有各式各样的小吃,有些小吃还做出了名。譬如那豆浆摊,他卖的是甜咸两种味道的豆浆,甜的自然加糖,而咸的则大有讲究,它分三种:最高档次是硬油渣,其次则是软油渣,最差的档次是浆里加剪短了的油条。

硬油渣是猪的板油熬的油渣,软油渣是猪的下脚油熬油后的渣,油条则是在捣浆糊。而硬油渣是十分正宗的,我见过摊主是拿一个像豆饼那样的油渣饼在一块块地掰它下来,前面的

担上是各类巧装饰的调味品,有雪白的味精、碧绿的青头(蒜或葱末),红的辣椒油,榨菜末、虾皮、酱油等。

摊主为顾客盛豆浆时,则先在前摊上各样调味品抓一些:榨菜末、虾皮、青头、小调羹舀些味精,拉开抽屉抓十余块硬油渣入碗里,然后舀一调羹酱油,最后是掀起后摊桶盖舀一铜勺豆浆在碗里,此时你便可看到那碗里的豆浆在微波翻腾着,待一会儿,一碗油渣豆浆便好了。那液体一遇上咸味瞬间变成了半凝聚状态。而那硬油渣打经此一泡,“原态毕露”,它有些软有些儿硬且脆,硬中带硬香,还能吃些肉纤维。有着些儿油渣的肥腴。加上那喷腾而起的蒜香,那时舌尖上的享受就很难描绘的了。

直到现在我还在怀念这硬油渣豆浆呢,可惜已无处可尝的了。

家庭菜谱

蔬菜粥养胃又清肠

文 / 胡万里



厨房提示

煮粥加碱不可取

不少入煮粥时喜欢加碱,其原因在于碱有一种特殊作用——能够提高大部分蛋白质与水的亲和能力。这样,粮食中的蛋白质就比较容易吸水溶入汤中,淀粉微粒也更容易散开,口感也就比较黏稠。然而,加碱之后,大部分维生素,如维生素 C、维生素 B1、维生素 B2、叶酸等维生素容易遭到破坏。尤其在碱性条件下加热,损失就更为惨重。

文 / 郭旭光

药膳房

枸杞南瓜

小南瓜去皮切开,挖去瓢和籽洗净切块,枸杞子洗净(不要用水浸泡)。精制油烧热,下花椒粒炸至发黑起香,去椒。下葱花煸香,再放入南瓜块炒透,加鲜汤烧滚,下枸杞子和盐,小火焖至南瓜酥烂,加味精,淋麻油炒匀起锅装盆。

这道菜枸杞鲜红,南瓜金黄,香甜粉糯。对糖尿病人、肥胖病人、心血管病人来说,确为健康美味佳肴。文 / 茅伯铭

辣椒花椒油

取一锅,不妨大些,要有盖子。放植物油,边加热边把干红辣椒大量,掰开,放入。至油大热,辣椒微糊,撒入辣椒碎大量,花椒一把(四川汉源花椒最好),迅速将锅从火上移开。右手持锅盖,左手端 50ML 左右一小碗凉水。将水倒入油锅,盖紧锅盖。此时会有剧烈反应发生。待锅凉装瓶密封。

芝麻花椒油

将辣椒面 3 两,加炒熟的芝麻 1 两,另外还可以加炒熟的黄豆 1 两(粉碎)加在一起,放在碗中,将油在火上加热到八成热,用勺子将热油倒入碗中,边倒边搅拌,做多少自己定,油可多放自然油就红了。



【芹菜木耳瑶柱粥】

大米洗净后,用清水浸泡;鸡胸肉切丝,加油、盐、酒腌制;木耳泡发切丝,芹菜切成碎末,姜去皮切成细丝,瑶柱泡发;砂锅中倒入清水、大米、瑶柱、花生仁,大火煮开后,改成小火煮 30 分钟,待粥变得粘稠后,放入鸡肉、木耳、姜丝,大火烧开约 15 分钟,最后放入芹菜末烧开,加盐、麻油调味即可。

【菠菜冬菇牛肉粥】

大米洗净后,用清水浸泡;牛肉切丝,加酱油、油、盐、酒腌制;冬菇泡发,菠菜切成碎末,姜去皮切成细丝;砂锅中倒入清水、大米,大火煮开后,改成小火煮 30 分钟,待粥变得粘稠后,放入牛肉、冬菇、姜丝,大火烧开约 10 分钟,最后放入菠菜末烧开,加盐、麻油调味即可。

【菜心鱼片粥】

大米洗净后,用清水浸泡;姜去皮切成细丝;石斑鱼肉切片,加姜丝、酱油、油、盐、酒腌制;菜心洗净,切成碎粒;砂锅中倒入清水、大米、花生仁,大火煮开后,改成小火煮 30 分钟,待粥变得粘稠后,放入菜心、鱼片,大火烧开约 5 分钟,加盐、麻油调味即可。

【白菜花胶粥】

大米洗净后,用清水浸泡;姜去皮切成细丝;白菜心洗净切成段;鱿鱼泡软切丝;花胶泡发切成段,下酒略腌;砂锅中倒入清水、大米、花生仁、花胶,大火煮开后,改成中小火煮 30 分钟,待粥变得粘稠后,放入姜丝、鱿鱼大火烧开约 5 分钟,加白菜大火烧开,加酱油、油、盐调味即可。

【娃娃菜火腿虾仁粥】

将大米洗净后,用清水浸泡;姜去皮切成细丝;火腿泡软切片,与虾仁一起加姜丝、酱油、油、盐、酒腌制;娃娃菜洗净切碎;砂锅中倒入清水、大米、火腿,大火煮开后,改成小火煮 30 分钟,待粥变得粘稠后,放入娃娃菜、虾仁,大火烧开约 5 分钟,加盐、麻油调味即可。