

家庭菜谱

春吃苜蓿“席上珍”

文 / 茅伯铭

苜蓿，俗称草头，又名金花菜，富含营养，幼嫩时作蔬菜，色泽碧绿，柔软鲜嫩，是高档宴席上的珍稀配菜。草头有清热利湿、舒筋活络、止血补血、通便排毒、防止痔疮出血和结肠癌的作用。

【苜蓿拌松仁】

大叶嫩草头拣洗干净，入沸水锅加油焯断生捞出沥干切碎，加盐、味精、白糖、米醋拌匀装盘，撒炸熟起香的松仁即成。

【生煨苜蓿】

大叶嫩草头拣洗干净，小碗内放盐、味精、白糖、生抽、少许清水拌和成调味汁。炒锅烧热，放油（油量为炒一般绿叶蔬菜的2倍）烧至沸滚冒青烟，倒入草头，旺火速炒，烹高粱酒，淋上调味汁炒匀断生，起锅装盘。

【草头炒鸡蛋】

草头拣洗净切碎放碗中，加盐、味精、黄酒拌和，磕入草鸡蛋，打散搅匀，倒入热油锅中炒凝成熟，起锅装盘。

【草头烩鱼片】

大叶嫩草头拣洗干净，黑鱼中段拆骨去皮批成片，上蛋清浆，入五成热油锅滑熟。锅中留余油，下草头煸炒后放入鲜汤烧滚，加盐、味精调味后放入鱼片，勾芡，淋熟油起锅盛入烩盆。



【圈子苜蓿】

猪大肠清洗干净，焯水后再洗净，入水锅加葱结、姜块、茴香、香叶、黄酒烧滚，小火焖3小时，取出，将较粗的肠段套入较细的肠段中冷透后切成2.5厘米的小段即成圈子。草头拣洗干净，入热油锅煸炒断生，加盐、味精、白糖、生抽调味后，盛入盆中。锅中放油烧热，放葱段、姜片炒透起香，放入圈子煸透，烹黄酒，加老抽、生抽、白糖、鲜汤烧煮约5分钟，拣去葱姜，收紧卤汁，加味精，淋麻油，将圈子排放在草头上，浇淋上卤汁即成。

【苜蓿烧河蚌】

河蚌劈开去内脏洗净，硬肉用刀背锤松，切块，入沸水锅加黄酒焯水。葱姜末入热油锅爆香，放入蚌肉煸炒，烹黄酒，加蚝油、老抽、白糖、胡椒粉，再放入草头翻炒，烧熟，加味精，勾芡，淋麻油起锅装盆。

【苜蓿烧刀鱼】

刀鱼洗净，入热油锅两面煎黄盛起。锅中留余油，下洗净的草头煸炒后，加生抽、白糖、鲜汤，再放入煎好的刀鱼，烹黄酒煮熟，加味精，勾芡，淋麻油，起锅装盆。

【苜蓿肉丝豆腐羹】

猪腿肉切丝上蛋清浆，嫩豆腐切丁焯水，拣洗净的草头切碎。肉丝入热油锅煸炒成熟盛起。锅中留余油，下草头煸炒后放入烧滚的热鲜汤，下豆腐丁，再烧滚，放入肉丝，加盐、味精，调味后勾薄芡，淋入鸡蛋液，浇上麻油，起锅盛入大汤碗。

地方风味

温州清明饼

文 / 缪士毅

每到清明时节，它就会萌生出绵绵的带有白毛的细叶子，黄黄的小花，淡淡的清香，在温州乡村的田间地垄都有其踪影。居住在温州市区的一些市民，往往利用到郊野踏青的机会，亲自采摘些绵菜，回家制作清明饼，好让家人分享一下“劳动成果”。

母亲是个勤快的家庭主妇，每年清明前，绵菜采回家后，便开始着手准备清明饼制作，把绵菜用天然溪水洗净，再将其捣烂，以糯米粉和之，搓揉成团状，佐以馅料，放在蒸笼里蒸一下，清明饼即熟。此时，香气早已从蒸笼里弥漫开来，满屋清香。揭开蒸笼盖，一个又一个清明饼，全身绿色，碧绿如玉，十分诱人。也正是这个情结，多年来每逢清明节前后，就要回几趟乡下老家，去品味家乡的清明饼，去回味儿时在那乡下老家度过的那段难忘时光。

温州清明饼分有馅、无馅两

每当清明时节，温州市区菜市场上风味各异的清明饼便开始露脸，而温州各地农村几乎家家户户在此时也忙碌起来，自己制作清明饼，那嫩绿光鲜、热气腾腾、香气飘逸的清明饼，足让人一尝为快，大快朵颐。

清明饼，温州人俗称“绵菜饼”，因在饼子里加入了清明时节新长出的绵菜而得名。绵菜，也叫“清明草”，实为菊科植物鼠曲草，



药膳房

萝卜鸡蛋汤治咳喘病

萝卜250克切丝，加水400毫升，大火烧开，打入鸡蛋1个，煮熟。下精盐、味精、淋麻油。分1~2次趁热服。对气管炎等咳喘病有良好的辅助治疗作用。

萝卜粥治消化不良

粳米50克，加水800毫升，大火烧开，再将萝卜250克洗净切碎放入，小火慢熬成粥，下精盐、味精，淋麻油，调匀。分2次空腹服。适用于消化不良，胃腹胀满，咳嗽痰多，胸闷气喘，伤风感冒。

姜枣粳米粥治胃寒腹泻

鲜生姜10~15克（切片），大枣5枚，粳米50克，一起放入锅中，加水适量煮粥，空腹趁热食用。每日2次，早晚服用，一般食1次即可止痛，食2~3次后止泻。对治疗胃痛、胃胀、腹痛腹泻、泛酸食少、呕吐清水等症效果极佳。

文 / 郭旭光



本版选图：晓夫

煮妇经

厨房里的小窍门

- 切过羊肉的刀，用生姜擦一遍，可除去膻味。
 - 用加过温的刀切面或软面包，比较好切。
 - 剩饭熏蒸总有股味，如在蒸饭的水里放一匙盐，即可除味。
 - 炖牛肉时，把泡过的茶叶装进纱布袋里，放入肉锅，肉会炖得又烂又香。
 - 做饭时不小心切伤手指后，用肥肉擦伤口，可止血和加快伤口愈合。
 - 酱油不宜在高温中长煮，在菜肴出锅前放酱油，这样才会起到调味作用，又能保持其营养价值。
- 胡万里

食门檻

香椿芽的健康食用

文 / 隽秀

春天正是吃香椿芽的最好季节，那么吃香椿芽时有什么讲究，怎么吃才能健康营养呢？

1. 香椿芽应该摘下来立刻吃，因为这时最新鲜，而且营养最丰富，吃起来最安全。如果不是自家摘的，需要购买的话，记得要买新

鲜的。因为香椿芽放置时间久了，内部的硝酸盐和亚硝酸盐会升高。

2. 吃香椿芽以前，先要用热水焯一下。这样可以快速去除香椿芽内部的硝酸盐和亚硝酸盐。

3. 如果喜欢香椿芽腌制后再

吃也是需要焯过水再腌。腌制的时候一定要腌一个星期以上，因为一个星期后，腌制的香椿芽里的亚硝酸盐的大部分含量才会降低。

4. 一般腌制好的香椿芽都会封装后放进冰箱，但是也不要放太长时间，一般一个月为宜。

食神会

春天的菜薹

文 / 朱秀坤

草长莺飞的春天里，菜薹可以说是为时最长的时令菜了，比荠菜、香椿、芦蒿、马兰头等的食用时间都要长，娇嫩得一掐全是水，又清脆又爽口，又清隽又养眼，且采食方便——菜园里就有啊。

雨后初霁，春阳暖暖地照上几天，肥硕的苏州青、上海青、南京青的肥厚叶片中间，就悄悄地挺起了小小的菜薹，随着汩汩上升的地气，那顶上还冒出了碎玉似的小花蕾，身上也稀稀地长出了几片小绿叶，这时就可以挎了小小马头篮，进园采摘了，轻轻一掐，就是一股绿汁，鼻间已嗅到丝丝缕缕的清香，谁能拒绝菜薹的美味啊？很快，已装了有半篮。

菜薹最适合清炒——春天的所有时令菜蔬除了凉拌，最好清炒，何况是如此鲜嫩的菜薹，柔韧得打个结都可以。清水里涮涮，“嚓嚓嚓”切成小段，真好像能闻到新涨春水的气味。连那顶上的花蕾与

几朵早开的黄花都不必除去，直接在油锅里爆炒，三两下就成，千万别炒烂了，断了生，盛出来，装在白瓷蓝花盘里，青青翠翠的一道春日佳蔬就有了。

粳米饭，夹一筷碧绿青白的清炒菜薹在碗里，洋溢着袅袅的热气，散发出诱人的清香，吃一口，又清新又鲜嫩，又爽脆又甘美。

如果说菜薹是春天里的一阙好词，肯定没人反对。只是到了灿烂的油菜花大片大片开放时，菜薹这阙词也就吟吟结束，一天天变老，只得由它结籽，榨油便了。

曾在宜兴吃过一种紫色的菜薹，颜色紫得发亮，炒腊肉，炒白干，都好。而武汉的洪山紫菜薹更是了得，在唐代就被封为“金殿御菜”，列为皇家贡品，因其色泽美，水分足，清脆可口，口感极佳，最为人称道，有机会不妨尝尝。

