



食神会

绿莹莹的毛豆米

文 / 徐永清

四季当中，夏秋时节，是蔬果的丰盛期。

在此时节，每去菜市场，或是穿行于路边菜贩逡迤的摊点，总能见到现剥现卖的毛豆米。这些新鲜的毛豆米，颗粒饱满，色泽翠绿，油润光亮，犹如翡翠。仔细观察，这些毛豆米的脊背，还裹着一圈白色絮状的豆“衣”，或叫豆“瓢”，其质地薄如纸张，又如羽衣，每每此刻，令人难以平抑购买的欲望。

现如今，人们的生活真是方便。买鱼，商贩会帮您宰杀，并打理干净；买肉，店家会帮您洗净打成肉泥，或是切成丝与片；买鸡，卖家也会帮您宰杀；专营养生保健食品的“五谷坊”，店主也会帮您将各种坚果磨成粉末；想吃毛豆米，也有人为您提供方便。以上诸等加工，大都是免费的，唯独买毛豆米要计成本，还要收取加工费的。

有次我的女儿出差归来，指名道姓地

要吃毛豆米烧童子鸡。此菜一只小鸡至少要配一市斤的毛豆米，少了不般配，也不好吃。我跑了好几个摊位，等待了好长时间，才凑足分量。虽是冒着高温酷暑，且是大汗淋漓，还是十分欣慰。

就毛豆米做菜来说，几乎适合所有荤素食材。它的随机性很大，就像打八十分的大小王——“逢人配”。毛豆米入馔，最宜做主料，其彰显的是时节个性。再者毛豆米做菜，食材的品种，宜少不宜多，一多便杂；色彩的种类，宜简不宜繁，一繁便乱。写诗作文要突出主题，做菜也要突出主料。总之食材间，色彩间，要般配，要明亮，要清爽，要养眼。

毛豆米做菜，通常先要将其煮熟。烹制毛豆米可水煮，亦可油煎。水煮的，酥烂而粉糯，这适合老人与孩子；油煎的，既香又耐咀嚼，最受牙口好的青年欢迎。无论是哪种烹制方法，毛豆米成熟后，色彩仍

就翠绿，本色不改。套用当下最时髦的话语来形容，这叫“不忘初心”。

用毛豆米做成的菜肴很多，就纯素的来说，首推毛豆米炒萝卜干；就荤的而论，就属毛豆米烧仔鸡。

用毛豆米与萝卜干同炒，是雅与俗的无意邂逅。此菜的烹制很简单，其配料只需一样——干红椒。

毛豆米烧仔鸡，真是天造地设般绝配的一道传统美味。仔鸡在我们扬州，人们喜欢叫做童子鸡。它的烹制也极为简单，通常将鸡洗净后，剁成小块，下锅煸炒，此时锅中仅需放入葱姜、干辣椒，待鸡煸透，加放酱油、白糖、料酒，放水没过鸡块，大火烧至五六成熟之时，放入毛豆米，再度大火烧开，改用小火焖熟。烹制此菜之际，有些讲究的人家，还要加放瓜姜，这是用乳黄瓜与生姜片二合一酱成的酱菜，放入瓜姜烹制的菜肴，味道奇鲜奇香。

在我们家里，对于度夏蔬菜的考虑，黄瓜始终是一个绕不开的话题。用黄瓜做成的各色菜肴，自是不少，如黄瓜炒鸡蛋、黄瓜炒肉片、黄瓜嵌面包、黄瓜蛋花汤，不过妻子最拿手、最方便，也是家人最喜欢吃的还是蒜泥黄瓜滴麻油。

妻子做菜喜欢讲究上盘的视觉和味觉效果，天热尤其注重能够带来一丝清凉的惬意，于是，最普通的切片黄瓜就开始唱起了“主角”。将洗净的黄瓜去掉两头，然后剖开，挖去黄瓜的中间部分，再切成薄薄的片状。注意黄瓜的外皮不要刨去，否则达不到较好的视觉效果，也由此降低了相应的营养成分。此时，看上去的黄瓜外绿内青，半圆形。用细盐少许渍一下，过滤掉多余的肉质水分，即可上盆，放入蒜泥，再滴上几滴麻油，一道口感甚佳的当季菜就做成了。

其实，这种做法只是黄瓜上桌最基本、最快速的一种选择。妻子有时也会将黄瓜的调料做成油爆蒜泥，再加入一些醋、糖和麻油，香味顿时慢慢溢出，搅拌均匀后的醋、糖、油，入味润口，口感撩人。妻子说，只要家人喜欢，黄瓜这道菜可以按需做成不同的菜式，调料也可以变化搭配，吃在嘴里、舒适在心里应该是最重要的。

我喜欢妻子的蒜泥黄瓜麻油香，不仅因为这道菜做法简单、快速，而且在夏季里总能带来不一

般的丝丝凉意。



私房菜

蒜泥黄瓜麻油香

文 / 邵天骏

本版选图：晓夫



家庭菜谱

上海风味的冷面及浇头

文 / 茅伯铭

炎炎夏日，来上一盆清凉软糯的冷面，再配上美味爽口的面浇，能使人暑气全消，胃口大开。现介绍冷面和极具风味的面浇菜肴的制作方法。

冷面的制作

选用碱水面条蒸约10分钟取出，再入沸水锅焯水后捞出沥干，放大盘中，拌入适量熟精制油，用竹筷挑起，用电扇吹凉使其松散不结团即成。

拌面调味汁的调制

芝麻酱或花生酱用冷开水拌稀，加精盐、少许白糖、味精、生抽、香醋、麻油、辣油拌和即成（辣油和醋的量可根据各人喜好而定）。

面浇的制作

【茭白咸菜炒肉丝】

茭白洗净焯水切丝，咸菜洗净切末，猪腿肉切丝上蛋清浆，入热油锅煸炒成熟盛起。锅中留余油，下咸菜茭白丝炒透，烹黄酒，加少许

清水焖熟，加味精，下肉丝炒匀即成。

【绿豆芽青椒炒肉丝】

绿豆芽去头根洗净，青椒洗治净切丝，上浆肉丝入热油锅炒成熟盛起。锅中留余油，下豆芽、青椒丝煸炒断生，加盐、味精调味后，下肉丝炒匀即成。

【本帮炒辣酱】

香豆腐干，茭白，胡萝卜，水发香菇分别切丁焯水，花生米去衣油炸，上浆猪腿肉丁入热油锅煸炒成熟。锅中留余油，下蔬菜丁炒透，放入甜面酱、海鲜酱、老干妈辣豆豉、白糖、老抽，加少许鲜汤烧滚，加味精，下肉丁，勾芡，淋麻油，撒葱花起锅装盆，撒花生米即成。

【五彩鱼丁】

青鱼中段洗治净，拆骨去皮切成1厘米见方的丁，上蛋清浆。茭白、胡萝卜、青椒、水发香菇分别切1厘米见方的丁焯水。鱼丁入五成热油锅滑熟，锅中留余油，下葱姜末爆香，放入蔬菜丁炒透，烹黄酒，加盐、胡椒粉、味精，下鱼丁，透气，炒匀，淋熟油起锅装盆。

【红烧素鸡】

素鸡切成0.8厘米厚的大片，入热油锅煎炸成两面金黄，表皮酥脆捞出，锅中油倒去，下煎好的素鸡，烹黄酒，加老抽、生抽、白糖、鲜汤烧滚焖透，回软入味，收浓卤汁，加味精，出锅即成。

【什锦炒面筋】

油面筋用滚水烫软，茭白，胡萝卜洗治净切成柳叶片焯水，水发香

菇切片，毛豆剥壳焯水，猪腿肉切片上蛋清浆。锅中留余油，下葱段、姜片爆香，放入茭白片、胡萝卜片、青椒片、毛豆籽、香菇片焖透，下面筋，烹黄酒，加少许鲜汤焖熟，下肉片，加盐、味精、胡椒粉，勾芡，淋熟油起锅装盘。

【本帮炒鳝丝】

鳝丝去血肠洗净切8厘米长的段，茭白焯水切丝。葱姜末入热油锅爆香，放入鳝丝炒透，烹黄酒，加老抽、生抽、白糖、茭白丝，少许鲜汤烧滚焖2分钟，加盐、胡椒粉，勾芡，淋麻油，撒葱花即成。

【葱烤大排】

大排清洗净，两面用刀又轻挑断纤维，再用刀背锤松，加盐、味精、老抽、黄酒、干淀粉拌匀，逐块入热油锅煎定型盛起。锅中留余油，下葱段、姜片煸透起香，放入排骨，烹黄酒，加老抽、生抽、白糖、鲜汤，烧滚焖熟，加味精，勾芡，淋熟油即成。

【本帮熏鱼】

青鱼中段刮洗干净，批开，成两片鱼扇，分别斜切成1厘米厚的大片，抹上酱油。葱结、姜片、茴香、桂皮、香叶入热油锅煸透起香，烹黄酒，加老抽、生抽、白糖、清水烧滚，煮10分钟，加味精成浸卤。鱼块入七成热油锅炸定型，再复炸成金黄色外

酥脆里鲜嫩，趁热放在浸卤中浸渍入味，淋麻油即成。

【糖醋小排】

小排骨剁小块洗净加盐、味精、黄酒、老抽、干淀粉拌匀，入热油锅煎炸断生捞出。锅中留余油，下姜末爆香，加鲜汤、老抽、白糖烧滚，放入炸好的排骨，烹黄酒，加香醋，收紧卤汁，勾芡，淋熟油，撒葱花即成。

【翡翠虾仁】

海条虾剥壳取虾仁，挑去背上沙肠，加盐，顺一个方向反复搅拌，用清水反复冲洗净沥干，再用布吸干，上蛋清浆，入五成热油锅滑油。锅中留余油，下焯水后的青豆炒熟，烹黄酒，加少许鲜汤、盐、味精，勾芡，放入虾仁，淋熟油炒匀，起锅装盘。

【鱼香肉丝】

猪腿肉切丝上蛋清浆，茭白焯水切丝，青椒少许切丝。肉丝入五成热油锅滑油，茭白丝、青椒丝也过油。锅中留余油，下葱姜蒜末、红辣椒末、剁细的郫县豆瓣辣酱炒透起香出红油，放肉丝、茭白丝、青椒丝，浇上兑汁芡（盐、味精、白糖、黄酒、酱油、香醋、鲜汤、水淀粉）炒匀，淋红油，起锅装盆。

食门槛

糖泡干蘑菇味道鲜

干香菇炖肉、烧汤，味道鲜美，非常好吃，但就是泡起来时间很长费事。此时，不妨采取一种简便有效的泡法：在烧菜前，先将干蘑菇放入45度左右的温水里进行浸泡，并在水中加一匙糖，很快蘑菇就会渐渐泡开。用这种方法浸泡后的蘑菇烧菜，味道更鲜美可口。

文 / 胡万里

