



圆台面

母亲买菜经

文 / 李星涛

母亲会买菜，她一眼就可以辨认出蔬菜的真假。菜市上没有使用催红剂的西红柿，颜色暗红内敛，内部没有空隙，汁液丰盈，酸甜微香，后尾上扬着一股淡淡的辣味，而使用催红剂的西红柿，颜色虽然鲜艳，但光色散乱，内部不仅空隙大，汁液也较少，味道淡得就像是西红柿汤勾兑了许多水；化肥催长出来的莴苣身体粗大，中有细孔，肉质淡白，炒出来口感喷脆，略带苦味，而农家肥培育出来的莴苣个头偏小，肉质紧密，颜色碧青，炒出来口感柔脆，又有嫩笋的清香；上化肥的大白菜，叶薄而没有光泽，菜心里呈青色，烧出来汤也清得很，上农家肥的大白菜，叶面肥厚，菜心雪白，汤色也较浓；高梗菜儿呢，上化肥的，根细茎粗，叶脉青硬而脆，不上化肥的呢，根粗茎细，叶脉柔软；至于识别夏季的小青菜是否打药，那就更为简单了。你只要观察一下小青菜的菜叶上是否有虫眼便可判断出来了。因为七八月份正是虫儿肆虐的月份，菜叶上的那些虫眼正是小青菜绿色的商标啊！

最绝的是母亲对家养鱼和野生鱼的识别。淮河鱼鲜亮，就像白面书生，肉白刺软，煮

出来的汤浓稠如奶水，回味有淡淡的甜意；浚河里的鱼，脊黑腹白，刺硬肉松，鱼汤清淡，泛着冰一样的青白；花园湖里的鱼介于淮河与浚河之间，但鱼肚子上有淡淡水草黄，这是花园湖里鱼的标志。至于那些家养的货色，只要一看鱼鳞便可知晓。普通鱼的鳞片要么雪白，要么青里泛光，而家养鱼的鳞片却是炭灰的颜色，身子看上去像是饱食终日的闲人，臃肿得很。听了母亲的识鱼经，我常刨根问底，询问个中缘由。母亲说，一方水土养一方人，鱼类也是这样。淮河水流速较快，没有水草，鱼儿自然就和清白的河水一色，以求得到河水的庇护；浚河水草茂密，黑色的大叶藻几乎阻挡住了水的流动，鱼儿借草护体，背上自然就变黑了；花园湖里浅黄的小叶藻较多，鱼腹当然就会浸染上淡淡的藻黄，家养鱼只知道速吃舔膘，身上沾染了尘世过多的俗气，哪里还会有自然河流里鱼的灵光呢！

凭着母亲这些买菜的经验，儿子每天都可以吃到物美价廉的放心菜。

料理台

家用调料制作法

文 / 吴若雪

一、豆豉制作方法

将经过去杂精选的黄豆或黑豆加冷水浸泡2小时左右，捞出沥干水，放入甑蒸至熟透后，摊在晾席架上，移至通气、避风、遮阳的屋内任其发酵，经15~20天后，酵菌茸毛长稳，并有香气时可下架。每百斤黄豆用盐18斤、白酒1斤、清水约6斤，混合拌匀后，装入上口带水槽的坛内，坛口用油纸封固加盖，水槽加水，保持不干枯，约经6个月后豆豉即成。粒粒滋润、色乌黑，味香可口。水槽一直保水，豆豉可保存5~6年，且时间越长越香。

二、甜面酱制作方法

先用温水将面粉拌湿，捏成圆饼，放入蒸笼蒸熟，取出放入簸箕，用枸皮叶盖严，待生霉后分成小块，放于阳光下晒干后锤成碎块，然后装进水缸浸泡发酵。在下面块的前两天，先将水盛入缸里，放在室外晒两天，水温 and 室外温度一样为宜。面块盛入缸后，在阳光下连续15至20天左右(每天早上翻搅一次，不能搬至屋内，晚上盖好缸口放

置室外)便可食用。

三、清水醋制作方法

用凉清水0.5公斤，加红糖0.6公斤、麦麸皮0.05公斤，放入小缸内混合搅匀。经过6~7天，小缸内的水即起泡沫。这时，可用薄报纸糊住小缸口，放到院子里晒一个月，即可成醋。

四、豆瓣酱制作方法

将洗干净的黄豆浸泡后煮烂，放在容器内发酵(时间视温度而别)至长出酵母后晾干，发酵与晾晒期间保持清洁，除去酵母及杂物，再用适量的盐和西瓜瓢搅拌均匀可存放食用。

五、大蒜精油提取方法

大蒜精油不仅是一种保健食品，也是一种重要的香辛调料。制作方法很简单：选择能溶解大蒜精油的有机溶剂如酒精等，加入蒜末或捣碎的大蒜中，将大蒜精油浸提到溶剂中，然后进行真空蒸馏，除去溶剂，得到萃除物即为大蒜精油。



地方风味

瞻岐大骨浆

文 / 寒石

宁波人习惯称羹为浆。大骨即猪腩骨。

羹与骨，一柔一硬，貌似两种几乎不能融合的物态，且骨是猪骨架中最坚硬部分—腩骨，但两者水乳交融，流注一碗，别具乡土风味。

头次品尝大骨浆，就在瞻岐一家风味餐厅里，一海碗灰溜溜、油汪汪、香喷喷的羹菜。我笑问：这什么菜？像摊泥浆。当地朋友说：瞻岐什么最多？滩涂呀。这就对了，这菜就是用瞻岐最干净的滩涂泥经高温消毒烹制的，你瞧这颜色、这流质……她吃惊地看看菜，又看我，嘴里喃喃：太神奇了，泥居然也能做菜吃……说着，舀一勺大骨浆入口。

这是一个真实的笑话。我想说的是，大骨浆从外观看，确乎很像其产地瞻岐的滩泥。在陌路人眼里，那就是一片盛大海碗里的小滩涂啊。

大骨浆的主料就猪腩骨和小排。把骨头敲碎，早前用缸煨一夜(现多用高压锅)，煨至骨酥如泥，用舌头可舔碎，然后加盐调味，再用预先炒制的早米粉勾芡调糊即可，撒葱花淋香油，上桌。

大骨浆柔滑香鲜，细品之，

稠滑的流质中有微小的颗粒，一抿即化，口感极佳，有丰富的钙质。猪骨并非瞻岐特产，早米更是到处都有，乍一看，大骨浆除了貌似泥涂，其中的瞻岐元素似并不充分。

创制大骨浆的是一位瞻岐当地的土厨工。瞻岐地方陆上交通尚未通畅之前，属偏远闭塞之地，往来宁波一趟要三四天计，日子极清苦。当地习俗，哪家遇红白喜事，一般都要闹三天：头天迎客，翌日正日，第三天客散，帮厨要还桌椅板凳，锅碗瓢盆，主人还要准备一餐。但厨工开菜单时，节俭的主人一般不要求把这餐计入内，通常吃的是头两天吃剩的“续落羹”。当主人为那些剔剩的骨头去向肉痛心烦时，那位聪明的厨工悄然开始了“废物利用”：把那些闲散的剩骨碎肉捡来，尽数丢进一个大陶罐里，然后送进炭火正旺的缸里煨。翌日一早，厨房里浓香绕鼻。主人惊问何来这香味？厨工笑指正香味袅袅的缸……

瞻岐大骨浆自此悄然承继下来，成为一方美味。



女性春季 常吃三道美容健康菜

百花炒素 补钙健骨冠军

黄花菜还有个名字叫忘忧草，也叫健脑菜，是种补钙的佳品。

主料：黄花菜干(此时没有新鲜的)、黑木耳各少许、豆干、青椒2只、鲜百合100克。

配料：油、麻油、精盐、糖、葱花、味精各适量。

做法：鲜百合剥开，撕去外皮，洗净，用水焯一下，如无鲜百合，也可用百合干浸泡后代替。黄花菜、黑木耳用水浸发、洗净，同时把豆腐干、甜椒切丝。点火，倒入少许葵花籽油烧至八成热，葱花爆香，倒入黄花菜、黑木耳、豆干、百合，快速翻炒一分钟，然后加入青椒丝，加入盐、糖、味精、葱花，起锅时淋入麻油即可。

此菜营养丰富，滋味独特。黄花菜的高营养，配以润肺养肤的百合，清垃圾助减肥的木耳，延缓衰老的豆干，补充维C的青椒，都让这道菜使众多女性青睐不已。

注：黄花菜虽好，但由于含有秋水仙碱，吃之前一定要浸泡两个小时左右，才可安全食用。

白灼芥兰 美白润肤冠军

如果说黄花菜是含钙之最，那么芥兰则是绿叶蔬菜维C、维生素A之最。

主料：芥兰

配料：花生油、香油、葱丝、姜丝。

做法：处理好的芥兰放入锅里，余烫30秒后关火，利用余热保持30秒，迅速捞起浸泡在冰开水中。倒掉锅里的水，加入适量花生油、几滴香油，放入姜丝、葱丝焗出香味，剔出葱姜丝不要；将冰水里的芥兰捞出稍稍挤干水分，铺在盘子里，先后均匀地浇上葱、姜、油即可食用。

芹菜百合 纤体润肺冠军

芹菜中含丰富的多种维生素和矿物质，其中铁和胡萝卜素、钾较为丰富，另外芹菜也是一种高纤维食物，可以有效地帮助我们排出体内的油脂和垃圾。百合经常食用可以去火，加快皮肤细胞的新陈代谢，对女性的肌肤可谓是由内而外的滋养。

这两者的结合，非常适合春天干燥、滋补、瘦身的需要。

主料：西芹250g，鲜百合1头。

调料：蘑菇精、盐适量，橄榄油1汤匙，香油1茶匙。

做法：芹菜摘去叶子，用水焯一下，破丝，切段，百合剥开一瓣瓣的，除去百合老衣。炒锅放橄榄油烧至七成热，放入焯好的芹菜，略翻，放百合。待百合边缘变透明，加盐和蘑菇精，迅速翻炒至匀，淋少许香油，就可以出锅了。

吉香兰

煮妇经

厨房小窍门

文 / 王玉兰

巧削马蹄：削马蹄关键在

于手法。先把两头削掉，然后就这样前一下，后一下。一边翻动马蹄，一边削，很快马蹄皮就削好了。用传统方法不但削得慢，而且还削掉很多肉。

炸豆腐窍门：油温到6成

热时关火下豆腐，轻轻抖锅，不让豆腐粘锅。然后用小木铲轻轻的从底下稍微推推它。把这个粘连的部分给抖开了，待豆腐微黄就可以了。

厨房提示

做肉丸加点米饭不油腻

做肉丸时瘦肉放多了丸子发硬不香，但肥肉多了又很油腻，如果在肉末中加入米饭就不会这样了。具体做法是把刚蒸好的米饭剁碎掺进肉末里(100克肉掺一勺米饭就够了)。再放入调料，顺着同一个方向搅拌。将搅拌好的肉末做成丸子。这种丸子即使肥肉多放点，不管怎么做都不会油腻，而且口感松软味道鲜美。

文 / 王展