

食神会

春江水暖鱼肥

文／翁俊安

“粉红雪白，洄美堪录，西施乳溢，水羊腩熟”。这是明代文学家杨慎对长江鲥鱼的赞誉。诗人将鲥鱼喻作嫩腩的羊前腩，皆因鲥鱼肥美鲜嫩之故。鲥鱼背绯肚白，色淡娇美，佐以嫩笋清炖，其汤似乳，稠浓粘唇，鲜嫩不腻，胜羊腩之腴，历来被视为江鲜上品。春暖花开时节，鲥鱼大都洄游到长江中上游一带产卵，这时的鲥鱼体硕膘肥，也是尝鲥的最好时节。

鲥鱼是长江鱼类资源中珍贵无鳞鱼，多生活于长江底层，保持着与尘世隔绝的纯净，以小型鱼虾和长江昆虫为食。而以鱼虾昆虫等优质有机养分为食使其肉质细腻味美，鲜嫩不腥，是一般无鳞鱼无法比拟。

鲥鱼肉白如脂，久煮也不失其色，既可整条烹制，亦可加工成块条片丁烹用。整条烹饪最宜清蒸，与清蒸鲥鱼、刀鱼做法一样。清美食家李渔中年移居金陵后，喜广交达官贵人，在一绸商家宴中吃了清蒸鲥鱼后，大赞：鲥鱼刀鱼味美而刺多，河豚味鲜而有毒，而鲥鱼兼有河豚之味、鲥刀之鲜，无之缺陷，可谓江鲜名品也。

鲥鱼除鱼色美白和肉质鲜嫩外，其吻部软肉更是有着珍馐之誉，慈禧太后最爱食用。春鲥回的吻部软肉十分发达，有犴鼻之肥糯，猩唇之鲜嫩，用鲜菇佐以清煮，汤浓稠，味鲜嫩，质滑润，软嫩相彰，肥美可口，乃是水八珍之一。鲥鱼的鳔也特别肥厚，可鲜用，干制后即名为贵的鲥鱼肚，淮扬名菜“蟹黄烩鱼肚”中的鱼肚，就是用鲥鱼肚做成的。

鲥鱼因无肌间刺，口感软，做法甚多，有白汁、粉裹、清余、蒸炖、软烩等。曾在上海吃过清余做法，春鲥主料，配以笋尖，文火清余而成。乳白汤汁氤氲着鲜香，素雅清纯；舀勺汤汁，一尝，鲜糯柔润；再舀勺鱼肉笋片，软滑滑的，嫩酥酥的，如豆腐脑，味蕾一下子密布起来，真乃大快朵颐。

“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人”。春暖花开清明时，正是鲥鱼上市时。



药膳房

【莴笋叶可减缓疼痛】

当自己因不小心摔倒在地或者碰到硬物而引起皮肤肿痛时，可立即将一至多张新鲜干净的莴笋叶子包扎在患处，能较有效地减缓疼痛。
陈抗美

【绿豆海带粥治湿疹】

进入夏季，患湿疹者多了起来。其症状是：开始在皮肤上出现红斑、水肿，自觉灼热瘙痒，继而在红斑上出现丘疹或小水泡，两三天后发展成块状，有渗出，瘙痒加剧，令人难以忍受。中医认为本病是先天禀赋不耐(属于过敏体质)。

取绿豆 30 克，水发海带 50 克，红糖适量，糯米适量。水煮绿豆、糯米成粥，调入切碎的海带末，再煮 3 分钟参加红糖即可服食。此粥有清热利湿之功效，治疗湿疹效果良好。
郭旭光

【桃仁糖治头发早白及脱发】

取桃仁 500~1000 克，用清水浸泡 2~3 天，去桃仁外皮，放入红糖适量，加水煮成桃仁糖。每日早晚各吃 1 次，每次食 8~10 粒，连吃 2~3 个月。可治头发早白及脱发。
郭旭光

【佩兰泡茶治口臭】

佩兰为芳香化湿类中药，其味辛，性平，具有解暑化湿、辟秽和中之功效。用单味佩兰治疗口臭，效果不错。

取佩兰叶 30 克，水煎服，或用开水冲泡，代茶饮之。对因胃热引起的口臭、口苦、苔腻等症久不能除者，确有效。如果在夏季饮用，还能消暑。
郭旭光

【蜂蜜绿茶治咽喉肿痛】

茶和蜂蜜都有清润喉咙的功效，当喉咙发炎时，可先泡一杯绿茶，稍凉后，加入一些蜂蜜，慢慢喝下去，可以消炎止痛。
连淑兰

【炖肉放苹果降血脂】

炖肉时放个苹果不但苹果香味可消除猪肉的异味，而且还能起到降低胆固醇的作用。此外，苹果富含钾盐，进入人体血液后，能将钠盐置换出，并排到体外，从而降低高血压，对动脉硬化、冠心病、脑血管病有保护作用，可为心脑血管疾病患者食用肉类时提供“保护伞”。苹果熟吃时最好连皮一起食用。苹果皮较果肉具有更强的抗氧化性，可辅助降低血脂。
王展



厨房提示

吃肝配菠菜可降胆固醇

猪、牛、羊肝富含维生素 A，但猪、牛、羊肝含胆固醇较高，如但猪、牛、羊肝配菠菜，可不必担心体果吃肝搭配菠菜。因为在蔬内吸收过多的胆固醇。因为在蔬内吸收过多的胆固醇。所以在菜中，菠菜含抗坏血酸较丰富，抗坏血酸能降低胆固醇，所以吃坏血酸能降低胆固醇，所以吃肝适宜搭配菠菜。而且菠菜炒肝，味美可口。
文／郭旭光

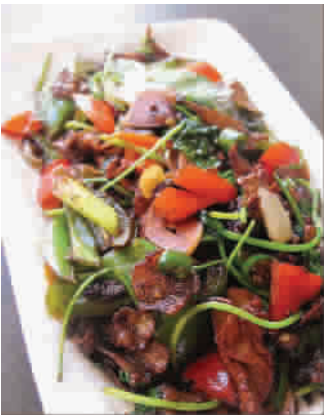
圆台面

五花肉炒美人椒

文／刘英

你会发现肉片变得越来越干，慢慢变为金黄色，不要以为此时火候已到，要待肉片由金黄色变得发焦，此道工序才算圆满，把肉片盛到盘子里待用。

盛出肉片后，锅里还有些剩油，把切好的美人椒倒入锅中。也需要干煸，像肉片一样，煸到焦状，如果是鲜美人椒，时间自然长些，因为有去水的过程，而干美人椒时间相对短些。



家庭菜谱

三文鱼美味吃法

【烤三文鱼】

三文鱼排两面抹点料酒和生抽，撒点黑胡椒腌一下。生抽加糖调成烧汁，加水。把三文鱼排放在平底锅里两面简单煎一下。淋入调好的烧汁，烧开后盖上锅盖焖大概 10 分钟（视鱼的厚度而定），最后几分钟敞开锅盖，让水分稍微烧干。把鱼排转移到烤盘里烤一下后，撒上白芝麻。

三文鱼排容易散，所以不要经常翻动，煎的时候翻一次即可。焖的时候可以不用翻。

【三文鱼豆腐汤】

将三文鱼鱼尾肉切大块，用三文鱼骨熬汤。将洋葱末、辣白菜块放入汤中略煮，加入韩国辣酱调味，可适当加一点盐。最后放

入切好的三文鱼煮熟，打入一个鸡蛋，撒香葱末、熟芝麻即可。

【三文鱼三角饭团】

大米洗净沥干，放半小时后，加水煮熟（要偏干一点）。放 15 分钟后，趁着温热时用木勺翻动米饭，并混入少量寿司醋。三文鱼抹上一层盐，包上锡纸，在烤箱里用 200℃ 烤 15 分钟。用叉子取出鱼肉并搅碎，备用。

干海带、胡萝卜煮熟，剁碎备用。将三文鱼、海带、胡萝卜、黑芝麻和米饭混合。将烤海苔剪成 2 厘米宽的带状。用手蘸水抓取鸭蛋大小的饭团，用力捏压成紧密的球形，然后再塑成三角形，外表抹一点点盐，将海苔条仔细地粘在三角形侧边，接口向下置于盘中。
文／王展

电子厨艺

巧用电压力锅自制蛋糕

自制一款蛋糕并不是一件难事，甚至不必专门为制作蛋糕而买烤箱，只要用电压力锅就可以做出美味可口的各式蛋糕。不妨一试。

原料：4 个鸡蛋、一杯半面粉（购电压力锅一般配有专用量杯）、色拉油适量、白糖适量。

做法：1.把鸡蛋壳敲破，把蛋黄和蛋清分开，将蛋黄和蛋清分别倒入容器中盛放待用。2.在蛋清内加入适量白糖，也可以放入适量冰糖粉。蛋清用打蛋器搅拌，打成泡沫状。需要把蛋清搅拌到倒过来也不会流出的状态。一般打 5 分钟左右。需要注意的是，在搅拌的过程中，手腕必须要往同一个方向使力，切勿变换方向，忽左忽右。打好后用专用塑料盆盛放。3.在蛋清中倒入一定比例的面粉和蛋黄，拌匀备用。4.在电压力锅内放入适量色拉油，按下煮饭键，加热 1~2 分钟，以防止粘锅。5.倒入打好的原料，盖上锅盖。检查电压力锅排气阀是否处于密封的位置，同时检查煮饭功能键是否处于亮灯状态。12 至 13 分钟后，香喷喷的蛋糕就新鲜出炉了。

提示：这样做出来的蛋糕没有任何食品添加剂或其他化学成分，在做蛋糕的过程中可以充分享受自己动手的乐趣。

文／王玉兰

