

食神会

江南美味叫花鸡

文 / 周礼

江南有三鸡，西瓜童鸡、早红桔酪鸡和叫花鸡，而其中最著名的当数叫花鸡。林语堂在《瞬息京华》中写道：“丧女后的木兰追求心灵的平静，仿照常熟烹法做叫花鸡，蘸酱油吃。”可见叫花鸡的名气之大，流传之广。

在南方，乞丐也称作叫花子，顾名思义，叫花鸡也就是乞丐做的美食。相传，在很久很久以前，有一天，一个叫花子流浪到江苏常熟一带，他有好几顿都没有吃饭了，饿得饥肠辘辘。这时，他碰巧在路边发现一只鸡，于是顺手抓住。他本想宰杀后炖着吃，无奈自己漂泊在外，手边没有锅碗瓢盆等炊具，为了填饱肚子，他只好就地取材，去其内脏，在鸡身上抹上一层黄泥和稻草，然后置于火上烤，等鸡烤熟后，上面的泥土也干了，轻轻一剥，鸡毛随泥土一起脱落，露出里面嫩生生的鸡肉。这便是叫花鸡的由来和最早雏形。

其实，这种做法早在周代就已经出现了，《礼记》载：“取豚若将，剡之，剡之，实枣于其腹中，编萑以苴之，涂之以谨涂，炮之。”其中所描绘的就是西周“八珍”之一的“炮豚”，与叫花鸡的做法十分相近，只不过“炮豚”用的原料不是鸡，而是乳猪。

叫花鸡不但美味可口，而且制作工艺也不算复杂，即便在家里也可以自己亲手制作。首先选一只肥壮的土鸡，去掉毛和内脏，用酱油、黄酒、姜、盐等作料腌制一个小时左右，然后将丁香、八角等香料磨成细粉，均匀地涂抹在鸡身上，再将肉丁、火腿丁、干贝丝、香菇以及各种调味品塞入鸡肚里。随后，用猪网油紧包鸡身，在外面裹上一层新鲜荷叶，这样既可以防止鸡被烤焦，又可以增加荷叶的清香。通常还要在外面包上一层玻璃纸，并用细麻绳扎牢。完成这一切后，再在外面涂上一层湿泥土，然后放在炭火上或是烤箱里烘烤，这样一道美味的叫花鸡就做成了。

取出后，拍掉鸡外层的泥巴，揭开荷叶，一股奇香扑鼻而至，刺激着人的味蕾，令人垂涎欲滴。观其色泽，鸡表皮金黄油亮，让人一看就有一种强烈的食欲感。吃在嘴里，香味浓郁，肉质鲜嫩酥软，既保持了鸡的原汁原味，又增添了一种独特的口感，让人心情舒畅，胃口大开，真是营养又美味还怡情。当然，在食用叫花鸡时，还可以根据各人不同的喜好，配以葱白、面酱、辣椒等调料。



煮妇经

微波炉的另类妙用

1.食物干燥、脱水。利用微波炉加热食品能够大量蒸发水分的原理，可对豆类等食物进行干燥或脱水处理，达到防霉变或长期保存的目的。另外，如果白糖、红糖或其他结块，可将其同一小块面包放在密封的容器内，高温加热30~60秒钟。

2.炸制坚果。将生瓜子、生花生、生松子或生榛子等坚果，均匀摊平放在微波炉内的玻璃盘上，以中火加热，中间停炉翻动几次，3分钟左右听到“咔咔”果皮的裂响声，这说明食物已经炒熟，晾凉后就可以食用。

3.去食物表皮。比如去西红柿皮，可先将西红柿扎几个小孔，然后放在盛有热水的容器中在微波炉里用高火加热约1分钟，直到西红柿皮脱落。同样的方法，在微波炉中加热2分钟，你可以很轻松地去除杏仁等坚果的外皮。

4.软化果皮。许多朋友在榨果汁时都会遇到水果表皮太硬，不容易榨汁或榨不干净的情况。如果在榨汁前先把橙子、柠檬等硬皮水果外皮扎若干个小孔，再放入微波炉内，高火加热1分钟，果皮变软，就很容易榨出果汁。

5.药物和食物防蛀防霉。贵重中药材，常因霉变或虫蛀而失效，甚至产生副作用。如果通过微波炉用中高火加热1~2分钟至温热，冷却密封后便可长期存放。而花生、豆类、香菇、木耳等食品，也可按此法处理。

6.羊毛衫防蛀。羊毛衫及羊毛内衣用中火加热30~60秒，使羊毛衫加热到温热，待其冷却后套上塑料袋，即可达到无须樟脑丸等防蛀剂而防蛀的目的。但必须注意不能将潮湿未干的羊毛衫直接用微波炉烘干，否则衣服折叠处会因高温而破损。文 / 韩新华

私房菜

葱油老蚕豆的做法

文 / 刘民放

葱油蚕豆这道菜，相信大多数人都喜欢吃。这道菜葱香味浓，软糯可口，是一道很好吃的非常实惠的家常菜。但是蚕豆上市已经有段时间了，相比刚上市时，价格跌了不少，但是也老了不少，那么能不能用老蚕豆做出香糯可口的葱油蚕豆呢？下面介绍一种葱油老蚕豆的做法，供朋友们参考：

蚕豆三斤，葱一小把，盐、糖、味精各适量。蚕豆剥壳取豆，豆的两面用小刀各划一刀，葱切成葱花。锅中倒入少许油，油热后放入一半葱花爆香，倒入蚕豆煸炒，加水加盐略焖，约三四分钟后，开盖再炒，感觉蚕豆已酥软时，加少许糖和味精调味，再撒上剩余的葱花，关火装盆即可。这里的关键是在豆的两面用小刀各划一刀，这样一来，即使是老蚕豆也能烧得香酥入味，令人食指大动。



圆台面

美味咸笋干

文 / 杨建明

晒干之后的咸笋干，就置放入陶瓷缸或大口玻璃瓶中，以便日后慢慢食用。如此这般“炮制”出来的咸笋干，贮藏时间越久，笋味越是香醇。要说明的是，咸笋干颜色呈浅褐色，表面有一层白白的盐霜，看上去似乎其貌不扬，但吃起来却是鲜香脆嫩，而且越嚼越有味道。吃泡饭或喝米粥时，取一点佐餐，既爽口又过饭，不亦美哉。当然喽，还可以用来烹饪一道不可多得的佳肴——咸笋干蒸猪肉，将若干咸笋干放入水中浸泡几分钟，与刚炒熟的五花肉片一同放入碗中，置入锅中隔水用文火慢慢蒸，十几分钟后，一种别样的笋香和肉香扑鼻而来，没准会诱得你的喉咙直冒涎水，当你吃到这一道菜时，会更美得让你欲罢不能且久食不厌哩。正如苏东坡之所云：“无肉令人瘦，无竹令人俗；若要瘦又不俗，除非天天笋炒肉。”另外，咸笋干还可以用来炒肉丝、炒百叶、炒雪里蕻、炒辣椒、煲老鸭汤、炖骨头汤等，其美味也均难以言表。

要知道，咸笋干已焯去了草酸及酪氨酸所形成的类龙胆酸等杂质，其营养成分更胜了一筹，含有丰富的维生素C，并含有磷、铁、脂肪和多种氨基酸，与相关菜肴一起烹调，能形成一种营养互补之功能。与此同时，它还是一种很好的抗癌食品，粗纤维能促进肠管的蠕动，降低胆固醇。

如果你有兴趣的话，就趁着时下竹笋源源上市的时令，不妨动动手试试做做这样的咸笋干，“囤藏”起来，以便于日后随拿随餐，悉吃尊便。



家庭菜谱

夏日养生食谱

【黄鳝饭】

将黄鳝宰杀，去内脏，去骨，洗净后切成片，放碟内，以生姜汁、精盐、花生油拌匀。将淘洗干净的粳米放入砂锅中，加适量水，先用大火煮沸，再用小火煮，待水分减少一半后，放入黄鳝于饭上，继续煮至饭熟即成。

【鱼腥草拌莴笋】

鱼腥草摘去杂质老根，洗净切段，用沸水焯后捞出，加食盐搅拌均匀待用。莴笋削皮去叶，冲洗干净，切成1寸长粗丝，用盐腌渍沥水待用。葱、姜、蒜择洗后切成葱花、姜末、蒜米待用。将莴笋丝、鱼腥草放在盘内，加入酱油、味精、醋、葱花、姜末、蒜米搅拌均匀，淋上香油即成。

【彩椒麻香拌木耳】

将木耳用清水泡发洗净，温水下锅，慢慢煮木耳；待水刚开即可关火（这样煮熟的木耳不老很嫩）；捞出木耳过凉水沥干水分倒入拌汁。加入红黄彩椒丝香菜末拌匀；倒入烤熟的芝麻提香即可装盘。

【麻酱拌豆角】

把豆角抽筋，折断，洗干净，在开水锅里焯熟，后用凉水浸泡，捞出控去水，放在调盘里。再把芝麻酱用冷开水调成糊状，把花椒油烧热，加入精盐、味精、姜末浇在豆角上，拌匀即可装盘。

【黄瓜拌虾片】

1、将对虾脱皮，入开水锅里煮熟，捞出晾冷；把黄瓜洗净，直刀切成半圆片；青蒜苗、青菜叶挑拣洗净，直刀切成段，全部放在案上待用。这时将冷虾推切成片。再行装盘和调味。摆盘的次序是：先用青菜叶铺底，接着将虾片摆成花样（可自选），上层将黄瓜片、青蒜苗摆上，撒上水木耳，倒入酱油、香油、陈醋即可。

【肉丝拌粉皮】

先将猪肉洗净，片成片再切成细丝；粉皮泡软后也直刀切成丝，入开水锅里煮一下，捞出放入凉水里，沥控水分，盛入盘里，用筷子搅散。再将炒锅置旺火上，倒入油烧热，随即将肉丝入锅煸炒，加一钱酱油，待肉色变色盛在粉丝上。浇上醋、香油、芥末、盐、味精兑成的汁，最好淋上麻酱。

【青椒拌干丝】

先将青椒去柄洗净，用直刀切成细丝；香干也用直刀切成细丝，一同放入开水锅里焯一下捞出，沥去水后倒入调盘里，加入香油、白糖、精盐、味精拌均匀即可装盘。

【鸭肉冬瓜汤】

鸭肉、猪瘦肉洗净切块，冬瓜连皮洗净切块，荷叶洗净剪成小块。上四味与芡实、薏苡仁、陈皮一起放入砂锅中，加适量清水，先用大火煮沸，再用小火煮至鸭肉熟烂，调入精盐、味精即成。

胡万里