

药膳房

苦瓜治鼻衄方

鲜苦瓜 250 克,荠菜 50 克,瘦猪肉 100 克,酒、精盐、味精各适量。先将苦瓜去瓢,切成小块;瘦猪肉洗净,切成薄片;荠菜洗净切碎。然后把瘦猪肉放入锅中,调入酒和精盐,加水适量煮沸 5 分钟,再入苦瓜、荠菜同煮汤,放入味精即成,每日 1 次。

文 / 曹祈东

圆台面

长鱼美味蝴蝶片

文 / 徐永清

长鱼又叫黄鳝,是生活在水底,喜欢洞居的鱼类。

长鱼几乎适宜所有的烹调方法,煎、炒、焖、江苏淮安的大厨,能做出整桌的长鱼宴,共有 108 道美味。真是洋洋大观,叹为观止。

就长鱼菜肴来说,居家制作,以炒制与氽汤居多。就我们家来说,要吃长鱼,首选蝴蝶片。如此选择,自有道理。用来做蝴蝶片的长鱼,在菜市场都是现买现卖,当场活杀,故新鲜放心。不像长鱼丝,大都是事先加工好的,新鲜与否就要打问号了。那些长鱼丝虽整齐地摆放着,商贩们还要不时地洒水,一是保鲜,二是增加分量。

买回的长鱼,均已去骨去除内脏,只需洗净,斩头去尾,将其片成一指半宽的鱼片。此时下刀的角度约呈 45 度,这样切成的鱼片才好看,才有蝴蝶片的意思,才有翩翩起舞的意味。在诸多长鱼菜肴的菜名来说,最具文化和诗意的,当数蝴蝶片。

鱼片加工好了,适当调味腌制,便可下锅温油滑炒,待鱼片八成熟时盛起,其后锅内留点油,放入蒜片、葱花、姜末稍煸,随即投放料酒、精盐、味精、白糖、酱油、水淀粉,再将鱼片倒入锅中复炒,起锅之际,淋香油,撒胡椒粉,立马便可装盘。这道菜胡椒粉是必不可少的,它不仅没有去腥调味作用,更有增香开胃的奇效。少了胡椒粉,菜肴便无余味。此菜形象美观,雅致可爱,鱼片鲜嫩滑爽,鲜香开胃。佐酒下饭,妙不可言。

蝴蝶片是上得台面的菜肴,无论是高档的酒宴,还是百姓的餐桌,都有其一席之地。通常来说,酒店的蝴蝶片,容易走向两个极端:一是固守传统,通常此菜就主料外加几样调料,几乎没有任何辅料,价格昂贵不说,菜品还显得油腻单一;二是喧宾夺主,也就是辅料多于主料。好些酒店每当菜肴上桌之际,才在菜肴的表层点缀些蝴蝶片。店家考虑的是成本,做的是表面文章。

长期以来,笔者对美食的感性认识较多,加之对美食的酷爱,美食类的图书与电视节目看得又多,平日居家又喜欢实践,故有着一定的体会与感受。我做蝴蝶片,是有辅料的,根据季节还有些变革。春日佐以笋片或是花菜,夏天配点茭白或者苦瓜,秋来选用西芹要么是百合,

私房菜

小酥鸡

我的三嫂很会做菜,她做的小酥鸡特别好吃,喜欢美食的我,便跟她学会了小酥鸡,其做法是:将白条鸡去五脏洗干净后,去掉鸡头和鸡爪,然后剁成大约 3 厘米见方的鸡块,放入大盘中加入适量的精盐、酱油、黄酒、葱段、姜片和花椒,腌制 1 小时左右,拣出葱段、姜片和花椒,再打入一个鸡蛋,撒上适量面粉及淀粉,用手抓匀,待锅里的油八成热后就放入鸡块,炸成七成熟后出锅,再把拣出来的葱段、姜片和花椒一起放入大碗中,碗内加上高出炸鸡块约 2 指的水,再稍加一点酱油,上锅蒸一个小时,起锅后加上点味精或麻油,于是香气扑鼻,老人、孩子都很喜欢吃的。外酥内嫩的小酥鸡便做成了。文 / 孙凝淦



厨房提示

做这些菜不宜放味精

而凉菜的温度偏低,味精难以发挥作用,甚至还会直接黏附在原材料上,无味且扫兴。如果做凉菜时非要放味精,宜用少量热水把味精溶解后再拌入凉菜之中。

味精用咸不用甜:在适当的钠离子浓度下,味精的鲜味才能更突出。所以,味精的鲜味在咸味菜肴中才能有鲜美表现,但如果在甜味菜中放入味精,不但不能增鲜,反而会抑制甜鲜的本味,并产生一股异味。所以,鸡茸玉米羹、香甜芋茸等菜肴中不能加味精。

调馅料不宜加味精:许多人在调饺子馅、春卷馅时,都会放点味精,这样很不安全。味精拌入馅料后,会一起经过蒸、煮、炸

等高温过程。但是,温度只要超过 100℃,味精就会发生变性。不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠,危害人体健康。除了不能拌馅,在制作热菜时,也是要在菜肴即将离火时才能加入味精。

炒肉菜不用加味精:肉类中本来就含有谷氨酸,与菜肴中的盐相遇加热后,自然就会生成味精的主要成分——谷氨酸钠。除了肉类,其他带鲜味的食物也没必要加入味精,如鸡蛋、蘑菇、茭白、海鲜等。

文 / 胡安仁

食神会

“冲”香春天的菜

文 / 赵宽宏

我一直在心里说,这冲菜,是一道“冲”香春天的菜。

在贵州,冲菜是用一种叫腊菜的菜薹炮制的。一阵春风轻抚,几场春雨滋润,腊菜还了魂似的,先是探索着冒芽,继是蓬勃着抽薹,待薹尖上结出鱼子似的花苞时,就可以掐下来做冲菜了。20 厘米左右长的嫩菜薹,亭亭玉立,青翠可人,令人注目。

炮制冲菜异常简单。进厨房后,先将菜薹洗净,然后在开水中焯一下捞出,置放在盆内,用大碗或盘子倒扣



家庭菜谱

蚕豆的 N 种吃法

【蚕豆瓣炒鸡蛋】

通常我都会选择在蚕豆刚上市的时候,这时候的蚕豆特别嫩,用来炒鸡蛋特别鲜美。将蚕豆剥壳,成一粒粒的豆瓣,锅里放油,将豆瓣倒入热锅中翻炒几下,看着豆瓣由最初的生绿炒成熟绿,加入打好的鸡蛋,炒至鸡蛋凝固成块状,按自己的口味加入精盐、少许白糖和少许料酒,再加入一个切碎了的红菜椒,再翻炒两下便可以起锅。装盘后的蚕豆瓣炒鸡蛋,红黄绿三色,可谓色香味俱全,既可下饭也可佐酒。

【蚕豆瓣烧苋菜】

将剥好的蚕豆瓣与蒜头一起加入油锅中稍炸一下,炸出香味来,这时候的蚕豆瓣和大蒜头都微微泛着黄色,然后在锅中加入少许的水(如果有高汤更佳),煮开后倒入苋菜再煮开,小火再略煮两三分钟,便可以起锅了。红色的苋菜里翠绿色的蚕豆,颜色搭配好不说,有汤有水有菜,就着下饭,饭都跟着多吃上一些。

【腊肉蒸蚕豆瓣】

将蚕豆瓣平铺在盘子里,用调料拌好,再在上面铺上一层腊肉,加上葱结和姜片,因为腊肉中有肥有瘦,所以蒸的时候不用再加油。然后将盘子放在蒸锅里蒸,蒸开后再蒸上七八分钟即可,如果喜欢肉烂一些或者蚕豆瓣烂一些,可以再多蒸几分钟。这道菜的特点是蚕豆瓣充分吸收腊肉的油和香味,蚕豆吃起来酥软,腊肉吃起来也不油腻,相得益彰。

倪剑

樱桃的创意吃法

初夏时节,红艳鲜亮的樱桃大量上市。下面为读者朋友介绍樱桃的几种创意吃法。

【冬菇樱桃】

水发冬菇、鲜樱桃、豌豆苗、白糖、姜汁各适量。冬菇、樱桃去杂洗净;豌豆苗去杂和老茎,洗净切段;炒锅烧热,下菜油烧至五成热时,放入冬菇煸炒透,加入姜汁、料酒拌匀,再加酱油、白糖、精盐、鲜汤烧沸后,改为小火煨烧片刻,再把豌豆苗、味精加入锅中,入味后用湿淀粉勾芡,然后放入樱桃,淋上麻油,出锅装盘即可食用。

【樱桃银耳汤】

先将冰糖适量溶化,加入银耳 50 克煮 10 分钟左右,然后加入樱桃 30 克、桂花适量煮沸后即可。

【樱桃龙眼羹】

龙眼肉(或鲜龙眼)、枸杞子加水适量,煮至充分膨胀后,放入鲜樱桃,煮沸,加白糖调味服食。

【樱桃酱】

樱桃 1000 克,白砂糖、柠檬汁各适量。樱桃洗净后,将每个樱桃切一小口,剥去皮,去核;将果肉和砂糖一起放入锅内,上旺火将其煮沸后转中火煮,撇去浮沫涩汁,再煮;煮至黏稠时,加入柠檬汁,略煮一下,去火,晾凉即可食用。

温馨提示:买樱桃时应选择连有果蒂、色泽光艳、表皮饱满的,如果当时吃不完,最好保存在零下 1℃ 的冷藏条件下。樱桃属浆果类,容易损坏,所以一定要轻拿轻放。另外,樱桃虽好,但也注意不要多吃。因为其中除了含铁多以外,还含有一定量的氰甙,若食用过多会引起铁中毒或氰化物中毒。一旦吃多了樱桃发生不适,可用甘蔗汁清热解毒。同时,樱桃性温热,患热性病、虚热咳嗽者及糖尿病患者忌食。

郭旭光