



地方风味

# 潮州小食

文 / 胡茂全

潮州随处可见小食,这些小食摊档招惹顾客的方式也挺有趣。用口叫卖者,那声音抑扬顿挫比唱潮州歌册还动听;扣着竹板、敲着木板者仿佛是演奏一串绝妙的木琴音乐。那行腔那板眼,老主顾们一听就知道来了哪一家,卖的是什么。

潮州小食又分季节而食。春天气候乍暖还寒,宜吃多油的油炸春饼;盛夏炎热,宜吃清淡、解渴、开胃、增进食欲的甜汤,如菱角汤、莲子羹等;入秋鲜蚝肥美可烹制蚝烙;深秋北风乍起,鱼肉不易腐烂,可吃鱼生。入冬以后还食“蔗头龟”。“蔗头龟”,是一种繁殖于甘蔗根部的害虫,大小如拇指,有足;用油炸后蘸精盐吃,脆且殊香,也是从前群众喜爱的一种小食。

鱼饺和鱼丸是小食的佼佼者。鱼饺用鱼泥和蛋清擀作饺皮,猪肉泥为馅,包成一朵朵小巧玲珑的白玫瑰花,吃起来既有鱼的鲜美又有肉的香甜,皮爽馅松。鱼丸,做法与牛肉丸相似,只是它的来历不凡:相传楚平王嗜鱼成性,但又常被鱼骨卡了喉头而恼火,许多厨师因此成了刀下鬼。后来有个厨师在无意用刀背刮鱼时,发觉鱼茸和鱼骨很容易便分开了。于是他灵机一动,把鱼茸挤成鱼丸,煮成了鱼丸汤,竟意外地得到皇上的赞赏。这使鱼丸的声誉增色不浅。

一会儿工夫,汤锅、牛肉丸、鱼丸、猪

肉饼、肥牛、牛肚、菜、沙茶酱、辣酱上齐了,经过加热,汤沸了,盛到碗里,尝了尝,味道那叫鲜。这里的鱼丸很有特点,里面裹着猪肉馅,很爽口。再把牛肉丸等倒入锅中,五六分钟后,捞起一个牛肉丸蘸点沙茶酱咬上一口,肉质细嫩,口感嫩滑,还很有嚼头,别有一番滋味。

牛肉丸作为著名的潮州小食,在潮州历史悠久,是中华名小吃之一。潮州牛肉丸做工细腻,每一颗都是人工手打出来的,所以弹性韧劲十足!牛肉丸又分为牛肉丸、牛筋丸两种,牛肉丸肉质较为细嫩,口感嫩滑;牛筋丸则是选用牛筋肉作为材料,嚼劲十足,而且比牛肉丸更具香味!牛肉丸咬下去脆,嚼起来香,且极富弹性。

潮州牛肉丸的制作方法以手拍为正宗,所谓手拍牛肉丸,必须采用精选上等牛瘦肉,剔除牛筋(牛筋可另行加工成牛筋丸)之后,将牛肉放在大木砧板上,双手各抡方骨大铁棒反复捶打至成为肉酱状。掺加一点翅脯、蒜头泥、白猪肉碎、硼砂、食盐之后继续捶打,直至成为肉泥之后,将其捉在手心,稍用力握捏,就能从拳头上端虎口处挤出杏儿那样大的圆形生牛肉丸。先让它放入温水



天津不吃狗不理包子一样,如入宝山空手归,而终身抱憾了。

潮州人很早就悟出“食不厌精,脍不厌细”的美食真谛,虽是小食,同样制作精细。如果你来到潮州,没有品尝一碗潮州牛肉丸,就像在北京没有进全聚德吃烤鸭,到

里定型之后捞出来,到用时让它在热汤里煮沸,便会膨大如乒乓球,吃起来香脆可口了。

潮州牛肉丸的标准吃法是牛肉丸河粉汤,一大碗香浓的牛肉汤里漂着几颗圆滚滚的牛肉丸,加上一把雪白柔滑的河粉条和几叶青翠的香菜,真是色香味俱全,勾人馋涎欲滴,既解馋又充饥。吃牛肉丸蘸本地特产沙茶酱最为地道,沙茶、牛肉相得益彰,颇具地方美食文化色彩。

潮州人很早就悟出“食不厌精,脍不厌细”的美食真谛,虽是小食,同样制作精细。如果你来到潮州,没有品尝一碗潮州牛肉丸,就像在北京没有进全聚德吃烤鸭,到

天津不吃狗不理包子一样,如入宝山空手归,而终身抱憾了。

文 / 桑胜月

## 饼香绵长

圆台面

小时候入乡到上海,随俗吃的多是米饭。但馒头啊饼呀,也是桌上的主食之一。当厨艺蹩脚的我做了家庭主妇,也斗胆拿做饼练起了手艺。

烙饼,应该说比做馒头省事,省就省在,当你心血来潮非饼不能解馋时,可以立马动手,不必费时发面,望穿秋水等上几个小时。

韭菜饼成了家人的最爱,更是客人的钦点食品。侍弄韭菜饼比解方程式简单:冷水和面,让面团醒着,一边将洗净的韭菜切到最细,敲进俩鸡蛋,此时万万不可将盐放入,渍出水来难以收拾。你返回头将

大面团等分掐成数个小面团,小面团在你的巧手里与擀面杖共舞一会儿,魔法似地成了一张张圆圆薄薄的单饼,此刻舀出适量的盐让它与韭菜鸡蛋稠亲密接触。下一步,将一勺韭菜蛋糊,摊匀在薄饼的任一半,另半张覆盖上来,轻压半圆的边角,然后双手托着鼓膨膨的“半月”让它躺进不放油的铁锅,切记,开中火,勤翻饼,待两面出现了星星点点的淡褐色“饼花”,你已经大功告成!想要欣赏自己的作品吗?那就将出锅的饼一切为二,断面绿白相间,韭香飘厨房,咬一口,呵呵,齿腮留香不足以形容!

如果将不包韭菜的单饼放入锅内快速两面翻动,那就是我家夏天常吃的烙单饼了。单饼裹上预先炒制的绿豆芽、茭白青椒肉丝、糖醋茄丝儿,抑或是鳝丝,那种美味也经久难忘。吃单饼,一锅清淡的汤不可少,没听说过吗,吃饼,三天不离井!绿豆百合汤最好,鸡毛菜土豆汤也不错。吃饼

喝汤,心里舒畅。

韭菜饼是待客和解馋的。单饼裹菜适合夏天的厨房。家常的要数摊面饼了。面糊里拌和鸡蛋,咸甜随意掌控。若想既好看又好吃,那就撒把葱花。摊面饼的关键有三,一是最好不用平底锅,平的锅摊出的饼较厚,二是锅里放油要少之又少,只能像小姑娘擦面油般将锅壁润润,不然进锅的面糊一定“面瘫”成一团,没办法让它均匀薄薄地糊上锅壁;三是使用锅铲必须轻之又轻,徐徐地旋着圈把面糊摊、推成不破不碎的圆形。这面饼,裹根油条,舌尖会更快乐;倘卷进半根香蕉,吃出的就是另类风味!

家没烤箱,无法学做匹萨,然而,普通铁锅依然可以用发面翻花头做出几式饼来:撒一层细碎的方肉末、番茄丁、蓝莓、菠萝丁于饼面上做个假匹萨饼,形神虽不兼备,那味道可也受欢迎;上了早餐桌的葱油饼、豆沙饼、肉末饼、糯米迷你饼、失真走样的美饼没让主妇我失却面子,也给家人舌上添了香。

菜篮子

### 真假藕粉巧鉴别

**察看颜色** 纯藕粉含有多量的铁质和还原糖等成分,与空气接触,极易氧化,使粉的颜色由白转微红。其他淀粉则没有这种变化。

**用鼻闻** 藕粉具有独特的浓郁清香气味。其他淀粉则无此清香气。

**观看外形** 藕粉和其他淀粉有时呈片状,但片状的藕粉表面有丝纹。而其他片状淀粉的表面是平滑的。

**用口尝** 取少许藕粉放入口中,触及唾液即会很快溶化。而其他淀粉入口后不仅不易溶化,反而黏糊在一起或呈团状。

文 / 胡万里



煮妇经

### 巧煮豆浆不糊锅

煮豆浆时稍不注意就会糊锅,要想避免这个问题,一定得先在锅里加凉水,再往锅里倒豆浆,然后开火加热。水的比重大,往下沉,而豆浆比重小,在上层,这样就能减少糊锅的发生。最好有空就不停地搅拌它,这样豆浆也不会糊锅。煮豆浆时有些问题要特别注意,当生豆浆加热到80℃时,会出现大量的白色泡沫,很多人误以为此时豆浆已煮熟,实际上这是一种“假沸”现象。此时的温度还不能破坏豆浆中的有毒物质,应继续加热5分钟,待泡沫完全消失后才算熟了。另外,开锅后的豆浆上面会出现一些白沫,这时可用勺子把白沫撇掉,因为那层白沫对人体没有好处,喝了会胀肚子。

文 / 王展



药膳房

### 【桃叶治干燥性鼻炎】

取桃叶嫩尖1~2枝,用手揉成棉球状塞入患鼻,待鼻内分泌大量清涕,不能忍受时,弃掉塞药。每日4次,一般连用1周即可。

郭旭光

### 【大蒜生姜汁治蜜蜂蜇伤】

被蜜蜂蜇伤后,如果毒刺还留在皮肤里,应用镊子将其取出。然后将大蒜、生姜捣烂取汁涂于患处,这主要是缘于大蒜中的含硫化合物具有较强的抗菌消炎作用。

王修增

### 【胃溃疡发作喝姜水】

因感受风寒或饮食生冷而导致溃疡病发作的患者,可用生姜50克煎水喝,每天分2次服用,直到疼痛、呕吐、泛酸等症状缓解。对于有虚寒型溃疡病史,但目前未发作的人来说,可在烹调肉类、鱼等食物时添加。

王修增

### 【苦瓜汁可治痱子】

取新鲜苦瓜一个,将外皮洗净,剖开去籽,将苦瓜切碎捣烂取汁,将汁直接涂在痱子上,每日早晚各1次。一般连用2~3天便可痊愈。此法简便,效果好,且无副作用。

郭旭光

### 【黄瓜硼砂液治汗斑】

夏季,不少青年人为汗斑(现代医学称之为花斑癣)所困扰,这里介绍一种简便、省钱且实用的外治疗法。

取新鲜黄瓜200克,硼砂100克。先将黄瓜洗净切片装入容器,再将硼砂放入黄瓜内,稍搅拌后,放置三四个小时,过滤出黄瓜液装入瓶内,放到冰箱里或阴凉处备用。清洗皮肤后,用消毒纱布块浸黄瓜液每日3~4次涂擦患处。一般连用7~10天即可治愈。

郭旭光

### 【可治痱子的苦瓜陈醋汁】

将新鲜的苦瓜500克洗净后并沥干水分,不必去皮和去籽地放入食品粉碎机里粉碎后滤渣留汁,再在汁中倒入50毫升的陈醋并调和均匀,然后放入瓶中盖好盖子待用。使用时,用药棉蘸药汁涂抹在患处,每日3到5次。多次涂抹之后不仅迅速可以止痒,痱子也会逐渐地在消退掉。此药汁还可以试治因热暑而引起的皮肤病。

陈抗美

### 【桑枝煲鸡汤】

儿子工作日整天与电脑为伴,30来岁便常感后颈部有酸胀感,受凉后酸胀感加重。一位中医朋友推荐了桑枝煲鸡汤。

老桑枝60克,母鸡1只(约1000克),食盐少许。将鸡洗净,切块,与老桑枝同入锅内,加适量清水煲汤,先用武火烧沸后,改用文火炖熟。调味饮汤食鸡肉。桑枝有祛风湿、利关节、行水气之功效。

朱德珍

### 【黄瓜子粉补钙效果好】

黄瓜子以东北产的质量最佳。一般将其炒熟磨成粉末后,筛去皮,用温开水或豆浆、牛奶、饮料冲服,也可拌粥食用,每次15克(若用于接骨可用至30克),每日2~3次,空腹服用。食用时添加一滴米醋,可增加钙质吸收。若配加黑芝麻、核桃粉、生菜子等,则效果更好。建议购买成熟品质好的黄瓜子现场粉碎为好。

郭旭光

### 【银薄芦根饮治夏季感冒】

取银花30克,薄荷10克,鲜芦根60克。先将银花、芦根加水500毫升,煮15分钟,后下薄荷煮沸3分钟,滤出加适量白糖,温服,每日服3~4次,可治夏季感冒(热伤风)。

郭旭光