

食神会

夏季最忆空心菜

现在正是空心菜上市之时,周日去母亲家,母亲给了我一包清嫩时鲜的空心菜,这是我非常喜欢的菜蔬。空心菜学名叫“蕹菜”,它还有许多别名:无心菜,通心菜,藤菜,蓊菜等。蕹菜易栽易种易生长,李时珍曰:“蕹与壅同,此菜唯以壅成,故谓之壅(蕹)。”此菜的人植:“壅以粪土,即节节生芽。”其意就是只要把它栽入泥土就会生长,而它又有特殊气味,也

不用担心虫子侵犯,那时我们基本不施农药,仅施足肥料,它就会枝繁叶茂,我就去摘采蓬勃攀升的嫩枝嫩叶。小时候我们的吃法是把叶子摘下丢弃,只留它那个空心水脆的茎枝,再把它掐成一节节,茎枝一掐会渗出乳白色类似奶液,越是鲜嫩乳白汁水越多。

如今我们吃蕹菜已完全改良了,不再去除叶子,而是直接连枝带叶一起入菜,又清香润爽又有嚼味。蕹菜的吃法有多种:可以清炒或荤素搭配,放些肉丝香菇丝,也可做汤,或沸水焯后加调料凉拌;还可蕹菜煮面、菜泡饭又是另一种吃法;而如果把茎和叶分开来烹调,有另外一种风味。我最喜欢吃清炒蕹菜,加些蒜泥,大火快炒,不宜过久,不然营养成分流失。蕹菜买回来后最好不要久存,它会因失水而发蔫枯萎。焯炒前将蕹菜放在水里浸泡半小时,让它恢复鲜嫩翠绿的质感。蕹菜清炒后要即食,不然菜色变乌发暗,影响食欲美感。蕹菜的口感清爽、鲜脆、甘凉、滋润,还有一种特异的清香味,曾有人形容:“席间一试青龙味,半夜醒来嘴尚香。”这就是对蕹菜

的最好褒奖。

常吃蕹菜可以增强体质,洁齿防蛀防口臭,它还是一种润泽皮肤的美容食品,而蕹菜里的维生素和胡萝卜素,更是糖尿病患者的食疗佳蔬。

蕹菜是我夏季最常食用的菜蔬,一道简简单单的家常蔬菜,几日不食,我会想之念之而啖之,而想品尝它时就到菜场去挑选一把,稍稍挑拣,无须配菜,无须荤腥,只要一勺素油,一撮蒜蓉,嫩嫩绿绿清清爽爽的一盆蕹菜端上来,就可以把我的馋念一扫而去。文 / 吴毓



家庭菜谱

【虾皮苦瓜】

苦瓜洗净,剖开,用小勺刮去籽和白色内层。切成薄片,加适量盐腌渍15分钟后滗去水分。油烧热,先放入葱花、虾皮煸香,再放入苦瓜旺火快速翻炒2分钟,放少许味精拌匀即可。此菜色泽翠绿,咸鲜爽口,特别适合夏季食用。

【麻酱油麦菜】

油麦菜洗净,切寸段;生蒜捣碎,均匀放置在油麦菜上,加入适量陈醋、生抽;麻酱加盐,用水调开,调成糊状,均匀浇于油麦菜上;此菜开胃爽口,可根据自己的爱好适量放醋。

【糖醋三丝】

将白菜心洗净切成丝,用盐拌匀腌一下;鸭梨去皮核,切丝;山楂糕切成粗丝;沥去白菜丝的水分,放入盘内,将梨丝码在白菜丝上,最上面放山楂丝;白糖和醋加上少许清水倒入热锅内熬化,倒出晾凉后浇在三丝上,淋上香油即可。

【香芹拌香干】

将芹菜洗净,放沸水中烫一下,快速捞出晾凉,剁成细末;把香干放沸水中烫一下,捞出切成块状;将芹菜和香干放入大碗中,加入盐、白糖、酱油、香油、味精拌匀即可。鲜嫩爽口,清香开胃。香干焯水后一定要用冷开水冲凉,否则口感不好。

【皮蛋伴豆腐】

内酯豆腐从盒中取出,切成大小均匀的小块码在盘周;大蒜切末装碗待用;一个皮蛋去壳,一切八,四块摆在豆腐块上。另四块切碎粒摆放在盘中;往蒜碗中倒入适量鲜酱油,少许盐,香油和鸡精,搅拌均匀,淋在豆腐块上。



【西瓜皮炒毛豆】

西瓜皮削去外层硬皮和内层红瓤后切成丁,用少许盐腌片刻。毛豆清洗干净,放入煮锅中,加入花椒、盐煮熟,然后取出沥干水分备用。倒去腌瓜丁所出的水。炒锅入油,待油烧至八成热后,下瓜丁滑炒,然后再放入煮熟的毛豆一起滑炒,可依个人口味加入酸、甜、辣等调味品。在煮毛豆时,剪去两端的尖角,这样豆子更容易入味。

【莲藕鸭架汤】

猪肉去筋膜洗净,切成两块;莲藕洗净,去皮切成两段;香菇用水泡发,发蒂,洗净;干笋、红枣、莲子洗净备用;锅中放水,放至旺火上,下入鸭骨架、鸭头、鸭翅、猪肉、莲藕、香菇、干笋、葱段、姜片、料酒;待汤开,撇去浮沫,转用文火煮1小时;然后放入精盐、栗子、莲子、红枣煮1小时即成。王展

药膳房

夏季:薄荷食谱

【薄荷豆腐】

制作:豆腐2块、鲜薄荷叶50克,洋葱3根,加2碗水煎,待煎至水减半时即乘热食用。

功效:治伤风鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等病症。

【薄荷桑菊饮】

制作:薄荷15克,桑叶10克,菊花10克,杏仁10克。上述药同放锅内,加水500毫升,煮沸10分钟即可,取药汁代茶饮,每天1剂。

功效:适用于外感风热引起的头痛,口渴咽痛,咳嗽痰黄或黏稠者。

【薄荷鸡丝】

制作:鸡脯肉150克,切成细丝,加蛋清、淀粉、精盐拌匀待用。薄荷梗150克洗净,切同样长的段。将拌好的鸡丝倒入五成热的油锅,过一下油。另起锅,加底油,下葱姜末,加料酒,薄荷梗、鸡丝、盐、味精略炒,淋上花椒油即可。

功效:清热解暑。

【薄荷粥】

制作:鲜薄荷30克或干品15克,清水1000毫升,用中火煎成约500毫升,冷却后捞出薄荷留汁。另用150克粳米,加水煮,待粥将成时,加入薄荷汤及少许冰糖,煮沸即可。

功效:清心怡神,解暑散热。

【薄荷汤】

制作:将薄荷叶清洗干净,切碎,用开水焯一下,放少许盐、香油即可。

功效:清热解暑、泻火。文 / 胡万里



菜篮子

怎样选购榨菜

眼看:榨菜表面和裂缝处的辣椒粉分布均匀,色泽鲜红,菜块青翠或暗赭色;菜块大而均匀,菜皮老筋修净,光滑圆整,无黑斑烂点,无泥沙杂质的质量好;若辣椒粉暗淡,菜块黄熟,大小不匀,表面不光洁,有斑迹的则质次。

鼻闻:刚开坛时间不长的榨菜,具有扑鼻咸辣气的质量好、有酸辣气的质次;若有酸臭气的则已变质。

手捏:手捏菜块坚实柔软,搓无发酥,质地脆嫩,无老筋,鲜而有香气的质优。如过咸、过淡、鲜辣味不足,有筋,僵硬或酥软的则质次。

文 / 伯铭

私房菜

柠檬酸莴笋

自己做泡菜,有两个好处,一是干净卫生,二是物美价廉。做过几次泡菜,很受家人欢迎。这更激发了我的积极性,每隔一段时间,我便不厌其烦地做给家人吃。当然,在菜品和口味上,我力求不断翻新变化,让泡菜既美味养眼,又不至于吃腻。

前段时间,我跟同事又学会了一种新口味——柠檬酸莴笋。这道泡菜,看着明艳,吃着爽口脆嫩,非常开胃。家人都说“OK”。其做法很简单,一学就会。

步骤如下:1.青莴笋,削皮洗净沥干水,切成薄片,盐腌渍。2.半根胡萝卜,洗净切成薄片,撒少许盐粒腌渍。3.冷却半坛(普通泡菜坛)淡盐开水。4.莴笋和胡萝卜腌渍10小时候后,连同浸出的汁液一同倒入泡菜坛。5.一只柠檬,洗净横切成几片圆薄片,放入泡菜坛,然后向坛里撒入少许味精。6.扣上坛盖,在坛盖周围倒一圈水密封。7.莴笋在柠檬酸的作用下,大大缩短了发酵时间。三天后,即可开盖食用。

小贴士:泡菜怕生水和油。所以,在制作过程中,一定不要沾上生水 and 油。另外,取坛中泡菜时,一定要用干净的筷子或勺子。完了后,一定要及时盖上坛盖,并再次用水封住坛盖周围,防止空气进入后泡菜变味变质。图文 / 焦晓辉

本版选图:阿非

食门槛

煮白灼虾

煮白灼虾时,可在滚水中放几片柠檬片,这样可使虾的肉更香,味更美而且无虾腥味。

怎样煮虾干

干虾要先放在冷水中浸泡2小时取出,倒去浸虾的水,洗净,再用冷水浸泡2小时即可烹调。第一次的水异味很重,不能用来烹调,而第二次的水可以烹调。用此法,虾干无异味。

文 / 茅伯铭

煮妇经

让芹菜根长出新芹菜

将新鲜芹菜切下约7厘米左右,移植到花盆泥土中,土质松些,放阳光充足处,经常浇水,保持泥土潮湿,两周左右就会长出新的芹菜来,长出的芹菜不施化肥农药,绝对环保。

文 / 吴明