



圆台面

话说浦东老八样

文 / 陈志强

马年新春,我到乡下亲眷家吃喜酒,竟品尝到了久违的“浦东老八样”。

作为浦东地区的传统佳肴,在20世纪80年代以前,曾是当地农村婚丧宴请餐桌上的必备菜肴。所谓浦东老八样,是由八宝饭、扣蹄肉、扣三丝、白斩鸡、咸肉片、红烧鱼、蛋卷、三鲜汤组成,外加一只大冷盆,冷盆内放有海蜇、白斩鸡、猪肝、肚片、白切肉、花生米、皮蛋、肉松等。除蹄肉外,其他菜都可放“附头”,如茭白等。其中蹄肉是走油蹄肉;三丝是火腿丝、笋丝和鸡丝,都切得齐齐整整,煞是好看;三鲜是烩菜,食料有黑木耳、肉圆、猪脚、爆鱼、焖蛋、冬笋等。这八样也并非一成不变,要是没有扣羊肉,还可换个大白菜炒肉丝。菜名用“扣”字,则是为了外形好,人们将菜先盛好,再一一倒扣碗中。与老八样搭配的,还有六拼盘或八拼盘,都是些冷菜,包括猪肚、火腿、油爆虾、海蜇等,摆放在一个大盘子中。

煮妇经

巧洗猪肠衣

猪肠衣(猪大肠)的清洗方法:首先将购买回家的大肠翻过来,把里面的油及脏东西清除掉,然后再用少量的醋和盐勾兑成混合液,把大肠放入其中浸泡一段时间,拿出来后再放入淘米水中浸泡一下,最好放一些橘子皮,最后用清水反复揉搓几遍就可以了。

文 / 刘玉雯

酒席间,乡间厨师夏师傅兴致勃勃地向我们讲起了“浦东老八样”。在过去,烧老八样一定要请灶头功夫好的厨师,因为烧老八样是十分讲究刀功和卖相的。如扣走油肉,要把上等肋条肉切成15厘米见方,再出白水、烧熟,约七分熟后捞出,浸在酒酿卤中(也可用黄酒或红酒),刻把钟后取出,放在油锅里炸,炸至金黄色、皮起皱捞出,回锅内,放酱油、水、冰糖、黄酒、姜烧酥,最后蒸上2个小时以上。好的师傅能把走油肉烧到肥而不腻、酥而不烂。

肉皮三鲜汤,看似只有肉皮和葱末,其实很有讲究。发肉皮最能见师傅的功底,次一点的肉皮比较薄,咬上去老且口感腻,而上乘的肉皮发出来很“蓬”,满口腴香,再加以长时间熬制的高汤,味道自然鲜美。肉皮在“老八样”中的扣三鲜中也要用到,而且一定要铺在所有食材最下面,这样才能将高汤和其他食材蒸出来的鲜美全部吸入囊中。

再如扣三丝,先把肉丝、火腿丝、茭白丝切得极细,排得十分整齐,摊在汤盅里,中间则放些茭菜丝之类的“附头”,底部再放一只香菇,最后放在笼格里蒸,蒸熟后倒扣在大碗里,三丝色彩鲜艳,香菇乌黑油亮,煞是好看。

“别看老八样老了,但现今又吃香起来了。”夏师傅说。近年来,浦东

周浦、惠南等镇上开出了不少“浦东老八样”餐馆,生意十分兴隆。

我不禁想到了孙中山先生在《建国方略》中说的话:“非深孕乎文明之种族,则辨味不精;辨味不精,则烹调之术不妙。中国烹调术之妙,亦足表文明进化之深也。”我想,“浦东老八样”是具有地方特色的饮食文化,是老浦东人心中难忘的印记,已被列为浦东非物质文化遗产。“浦东老八样”魅力不减,依然受食客青睐,那是人们在品味久违了乡情啊!

厨房提示

氽丸子用冷水不会散

大冷的天,氽个肉丸子,连吃带喝热乎乎,是个挺美的事儿。但不少人氽丸子时,常常把丸子余散了,最后成了一锅碎丸子汤。其中一个重要的原因是氽丸子用的是热水,这样不仅容易使丸子散了,也使丸子因受热不均,吃起来老的老嫩的嫩。如改用凉水解好了,这样能够保证丸子受热均匀,口感一致,余出的丸子也会均匀完整。

文 / 王展

食神会

青青茼蒿试春盘

文 / 杨慧

昨天去婆婆家,餐桌上的一盘青翠碧绿的炒茼蒿菜让我眼前一亮,那种久违的鲜香又在唇齿间四溢。

茼蒿,又名蓬蒿,在我们家乡叫“菊花菜”,是春天最先生长出来的一种野菜。每年春暖花开时,是茼蒿长势喜人的季节,在老人们眼中,蒿菜命贱,不论土地贫瘠与肥沃,只要有一尺泥土,它就能高兴地生根发芽。一阵春风一场春雨后,家乡田间地头便冒出了盈盈绿意,植根于芬芳土壤中的茼蒿,也不失时机、如约而至地恣意生长着,幽幽的香味,散发在春天的清新气息中,深深地吸上一口,清爽而透人肺腑。

小时候,每到初春时节,母亲总会带着我去田野里采茼蒿,那些油绿发亮的长着菊花似的叶子,一簇簇地在乡野中随风摇曳,好像正等着我们去寻觅将它们带回家,不用多长时间,篮子里就是满满的茼蒿菜了,有十多斤重呢。母亲一边挖着野菜,一边教给我描写茼蒿的诗句:“小园五亩剪蓬蒿,便觉人迹间可逃”、“蓼茸蒿笋试春盘,人间有味是清欢”……茼蒿青青,受到古代文人雅士们的如此青睐,想必就是因为那一口“清欢之味”的浓浓春意吧。

“三月三,茼蒿下米汤”,茼蒿有一股浓烈的中药味,它的根、茎、叶、花都作药入药治病,有清血、养心、降压、润肺、清痰的功效。听母亲说,茼蒿还有一个诗意的名字:“杜甫菜”。相传杜甫一生流离颠沛,在四川夔州时,眼花耳聋,肺病相侵,当地人做了一种用茼蒿、腊肉、糯米粉等制成的菜给病重的杜甫食用,

杜甫食后不久病愈,赞不绝口,人们为纪念这位伟大诗人便取名“杜甫菜”。

茼蒿既是良药,也是佳蔬。食用方法多种多样,炒食、凉拌、盐渍或做汤皆可,鲜香柔嫩。炒食,最适宜与各种肉类烹饪,吃到嘴里,味道鲜美;凉拌,加上辣椒、韭菜等佐料,辛香清脆,甘酸爽口;煮汤,加上两块豆腐,是我很喜欢的一道菜,清香味浓,色彩淡雅,充满着春天温馨自然的气息。新鲜的茼蒿如果一时吃不了,那也没关系,把它放到太阳下晒干干菜,在要吃之前放在水中泡一泡,待到干菜吸足了水分再下锅,那味道和新鲜的毫无差别,特别是冬日少绿色蔬菜期间,倘若餐桌上能出现一盘炒茼蒿菜,那无疑是最受欢迎的。

茼蒿因其生在乡野,不用施肥,不用喷洒农药,无污染,且营养价值高,又有医疗作用,成为天然的绿色食品,越来越受到人们的青睐。刘墉在散文里写道:“茼蒿既可蔬,又可赏,又有乡情浓郁之味,田园的依稀印记,一举而数得。”在春光明媚的阳春三月里,享受着这原生态的美味,也算是一种清心的幸福吧。



药膳房

黄芪葛根治手部多汗

黄芪30克,葛根30克,荆芥9克。水煎1盆,先熏后洗,一般连洗3次手汗可止。

生姜泡酒外涂治手癣

生姜250克,白酒500毫升。将生姜切碎放入酒中浸泡3天,每日早、晚用此药液涂搽患处,每次10分钟,一般连用7天可获显效或愈。

公丁香胡椒治消化不良

公丁香、胡椒各15克。共研为细末,用水调成小饼,敷于肚脐上,24小时换药1次,一般连用3~4次可愈。

海参大枣猪骨汤治贫血

海参(干品)50克,大枣10枚,猪骨200克。加水炖服,每日1剂,10天为1疗程。每个疗程间隔2~4天,再续服1疗程。可治疗各种贫血。

蒲公英金银花治麦粒肿

蒲公英30克,金银花15克。水煎,每日1剂,分2次早晚服。第一煎内服,第二煎熏洗患眼。一般连用1~3天可愈。

刀豆蔓治鼻窦炎

将老刀豆蔓焙干,研为细末,每次用黄酒冲服9克,多数患者服3次可愈。郭旭光

家庭菜谱

碧翠清香话芹菜

文 / 钱桂华

芹菜,菜场出售的有三种即水芹、西芹(又名美国芹),旱芹就是一般所称的芹菜,又名香芹、药芹,还叫蒲芹,勤芹等。以春秋种植的芹菜,质量好、产量高。芹菜,食法颇多可凉拌、热炒、制汤、作馅。

【芹菜拌肚丝】

猪肚1只翻洗干净,入水的锅里,加酒、葱结、姜片等,用旺火烧开后文火焖酥,取出冷却。芹菜去根去叶洗净,切成3厘米长小段,放入开水锅中烫至八成熟即取出,再加精盐、味精、香油拌和。猪肚切丝,放入芹菜中拌匀,再加适量蒜汁调和即可食用。

【芹菜叶拌三丝】

嫩芹菜叶洗净撕成小片,入沸水内焯一下捞出,用凉开水过凉挤去水分。玉兰片洗净焯熟,熟火腿、熟鸡脯肉分别切细丝。将玉兰片、芹菜叶、火腿丝、熟鸡丝一同入盘,撒精盐、味精适量,淋入香油拌匀即可。

【柴把芹菜】

芹菜去叶根洗净,切成2厘米长的条。春笋、胡萝卜、香菇分别洗净均切成大小与芹菜相仿的条。水发海带切成细长丝。春笋、胡萝卜、香菇、海带及芹菜分别入锅焯水,捞出沥干水分,加盐、胡椒粉、味精少许、麻油拌制均匀,分成若干份。将各份按料条顺长整理,用海带丝自中腰捆扎,呈“柴把”状,码入盘中,稍加点缀即成。

【芹菜炒鸡蛋】

芹菜50克、鸡蛋2只,先将鸡蛋去壳打匀调粘,用油炒开;芹菜切成3~5厘米长的段,旺火炒一下,然后与蛋混在一起炒,调以佐料装盘即可。

【芹菜猴头菇】

鲜猴头菇洗净切片;西芹去筋洗净切菱形块;黑木耳撕小朵;锅中倒入油,放原料,加精盐、味精调味,炒匀至熟即可。

【芹菜炒牛肉丝】

瘦嫩牛肉75克自横断面切成丝,用酱油、料酒、水淀粉拌匀;芹菜300克去叶洗净,切成3厘米长的段,用开水烫一下,捞出用凉水过凉控干水。锅置火上放油,热后下入葱姜末略炸,再下入牛肉丝用旺火炒散起出。芹菜下油锅翻炒,加入精盐,然后将炒过的牛肉丝倒入,下酱油、料酒急炒几下后即可出锅。

【西芹百合虾仁】

虾仁净,吸干水分,用鸡蛋清、小苏打、精盐、味精、淀粉拌匀,入冰箱30分钟后备用。西芹洗净切段;鲜百合挑选后洗净,放沸水中余熟待用。锅置火上放油,油热后下虾仁滑至熟,再加入西芹、百合同炒,调好味,用湿淀粉勾芡即可。

【西芹杏仁】

美国加州整粒杏仁浸泡开,去皮,放入热油锅中炸至金黄色取出,撒上椒盐待用。西芹洗净切段,同红豆一起放入沸水中焯水捞出。锅里入少许油,放入西芹段、红豆、加盐、鸡精炒匀至熟,勾芡再翻炒出锅装盘,撒上炸好的杏仁即可。

【芹菜鲜藕汤】

鲜芹菜叶洗净切段;鲜藕洗净刮去外皮切片。汤锅内放花生油,八成热时下入芹菜、藕翻炒一分钟,入精盐,加水煮沸后放味精即成。

本版选图:依茜