

食神会

水中人参

文 / 陈绍龙

泥鳅，细而长，营养好，有形有实，说它是“水中人参”也算妥帖。好东西吃了便是，却往往还要给个说法，炒出个名声。那些传说，不靠谱的多，关乎泥鳅的一道名菜“泥鳅钻豆腐”竟然跟古代四大美人之一的貂蝉搭上了边。其实，“泥鳅钻豆腐”本身就是一个谎言。

泥鳅在豆腐中钻来钻去。豆腐借着泥鳅里外穿梭成蜂窝状，恰巧入味。想象倒是合理。事实果真如此吗？我乃吃货，难敌佳肴之诱，也想验证这道菜的传言真伪。

那天我买了一块豆腐，如法炮制。结果呢，豆腐纹丝不动，泥鳅是一条条横尸汤锅，一点也不像传说的那样，不是那么回事！看到如此情景，我的第一感觉是，泥鳅你傻呀，不往冷豆腐里钻？

继而莞尔。明白了，“鱼非子”，焉知子之思，一厢情愿罢了。想象属于人，不属于泥鳅。

不过，泥鳅烧豆腐却是一道不错的菜。只是不要听信传言，泥鳅是不知道钻豆腐的，豆腐要劳驾你用刀切成块。泥鳅烧前先放在盆里清水中，让它借着呼吸吐出胃里的杂食，想着每天换水。红烧泥鳅放酱油，配上葱、姜、辣椒上色入味；白煮煲汤其用料相似，不放酱油，用砂锅小火慢炖。汤成，其汁乳白鲜美，既营养又好看。无论红烧还是煲汤，泥鳅肉都不失鲜美的口味。吃泥鳅也简单，齿咬至脊，捏头一抽，一根完好的脊骨全出。

干煸泥鳅也有做的。泥鳅片炒干水分，加豆瓣酱、料酒等炒成红色，加姜丝、蒜片等炒香，加酱油上色，佐以洋葱、黄瓜等配料，淋少许麻油便成。干煸泥鳅味重，下酒佐餐皆宜。却又很难两全，干煸泥鳅吃不出泥鳅肉质固有的细腻和鲜嫩。

泥鳅跳，雨来到。泥鳅喜欢雨前在水里打挺。这时候钓泥鳅最好。我们小时候钓泥鳅多用细竹丝。将竹篾削成枣核状，两头尖，长不过一厘米，细如牙签，做成倒“T”字形的鱼钩。钓钩中间拴根结实的细线，线系在竹竿上。蚯蚓套在竹尖上，钩放水里，不一会的工夫，泥鳅便上钩了。蚯蚓老名叫泥鳅吞进肚里，换蚯蚓麻烦。我们也用布兜钓泥鳅。笔记本计算机大小的一块方形纱布做成兜，四角用十字架的竹篾撑着，竹篾中间系根线，线系在竹竿上。兜里放些饭粒、咸肉骨头等做饵。兜放入水中，想着过一会提起便是。有时，布兜里也能钓着虾和小鱼。我还用布兜钓过一条甲鱼。这一意外收获，让小伙伴们羡慕了好一阵子。

冬天至春，泥鳅便钻进泥里了。水干，沟底湿处，有细小的孔。我们知道，这泥下有泥鳅。顺孔挖泥，一锹土，就能挖到泥鳅了。泥鳅周身涂满黏液，泥下有湿滑的窝，蛰伏地下，懒洋洋地似在冬眠。离水，天冷，泥鳅不再活泼。一条小沟，能挖出三四斤的泥鳅。将泥鳅放上腊肉红烧，加上姜、葱、蒜瓣等调味，那是上好的美食。

食门槛

西葫芦先油拌再烹炒

炒菜前，将切好的西葫芦丝放在盐水中，浸泡一会儿后捞出，再放入清水中浸泡去掉咸味再炒，这样可以防止西葫芦在炒的过程中水分渗出，使西葫芦变得太软不能上味儿。另一种方法是将切好的西葫芦丝用油拌匀再炒，这样出汤也较少，需要注意炒菜的时候要少放油，否则用油量容易过多。

文 / 王修增

家庭菜谱

夏日美蔬——蕹菜

文 / 茅伯铭

蕹菜是夏季的主要绿色蔬菜，脆嫩、清香、鲜美。含丰富的蛋白质、胡萝卜素、粗纤维和钙等营养成分。蕹菜性寒，味苦，可清胃肠热，润肠通便、祛口臭、治便秘、清热采血消肿，降低血糖。

【酸辣蕹菜梗】

嫩青梗蕹菜去叶留梗（叶可作他用），折成6厘米长的段，入沸水锅加精制油烫焯后捞出沥干；蒜泥、老干妈辣豆豉入热油锅炒香，加生抽、香醋、白糖、味精成调味汁，浇淋在蕹菜梗上拌匀而成。

【香干拌蕹菜】

绿梗嫩蕹菜洗净，入沸水锅加精制油焯水后放入冰净水中迅速捞出挤干切碎成末；香豆腐干焯水后切成末，放入蕹菜末中加盐、味精、少许白糖和麻油拌和装盘。

【姜汁蕹菜】

绿梗蕹菜拣洗净切小段，入沸水锅加精制油烫焯后捞出入冰净水中激凉沥干放盆中。生姜去皮，切成细末，放纱布中挤出姜汁，与盐、味精一起放入蕹菜中拌和，淋上橄榄油即成。

【芥末蕹菜】

白梗蕹菜洗净切段，入沸水锅加精制油烫焯后再捞出沥干晾凉放盆中；芥末酱、色拉酱加盐味精、白糖、少许白醋、橄榄油拌匀放蕹菜中，食用时拌和即成。

【腐香蕹菜】

白梗蕹菜拣洗净切段；小碗内放白豆腐，加盐、味精、白糖、白醋和少许冷开水拌和成糊状。蒜泥入热油锅炒香，放入蕹菜旺火炒菜，下豆腐糊炒匀即成。



【蚝油蕹菜】

白梗蕹菜拣洗净切段，锅中放油烧热，下蒜泥爆香，放入蕹菜煸炒，加蚝油、黄酒、盐、白糖、味精炒制在起装盘，撒熟火腿末即成。

【开洋炒蕹菜】

小开洋洗净，加葱姜、黄酒蒸软；白梗蕹菜拣洗净，切段；蒜泥入热油锅爆香，入开洋爆炒，下蕹菜翻炒断生，烹黄酒，加盐、味精调味即成。

【蕹菜梗炒肉丝】

白梗蕹菜嫩梗洗净切段；胡萝卜切丝、猪腿肉切丝，加盐、味精、黄酒、鸡蛋清、干淀粉拌和上浆，入热油锅炒断生盛起；锅中留底油，下胡萝卜丝煸透，再放入蕹菜梗炒断生，下肉丝，烹黄酒，加盐、味精，勾芡，淋熟油即成。

【蕹菜豆腐羹】

蕹菜叶洗净切碎；盒装内脂豆腐切小丁，用滚水烫泡。鲜汤烧滚，放入豆腐丁和蕹菜叶，再烧滚，加盐、胡椒粉、味精、勾薄芡、淋鸡蛋液、撒火腿末，淋麻油即成。

煮妇经

食物防霉

湿热的气候很容易造成食物变质腐败。下面介绍几种食物防止霉变的方法。

香肠：只要用棉签蘸上少许菜油，均匀地涂抹在香肠表面，然后将其挂在通风较好的地方晾晒，就可以防霉变。此方法也适用于肉类腌制食物。

干货：香菇、木耳、笋干、虾米等干货最好放在密封的容器内保存，但不要让太阳直接曝晒。

花生米：将花生拣去霉烂及损坏粒，用清水淘净。用开水浸泡20分钟后捞出沥干，趁热撒上适量的精盐和五香粉，搅拌均匀后摊晾干。

大米、豆类：可用纱布把花椒、大蒜、茴香包起来放在大米表面，扎紧口袋，隔些时日翻晾一下，可有效防止生虫。

生姜：用盐水把生姜浸泡一个小时，再将它晒干，可以防止生霉，且不会发芽。

连淑兰

本版选图：依露

地方风味

温拌腰丝

文 / 周礼

“温拌腰丝”是陕西的一道传统名菜，也是西安饭庄的一道招牌菜，因其刀工细致，烹调方法考究，口味独特，深受各地食客的喜爱。

在这里，我不得不提一下“温拌腰丝”中的“温拌”。众所周知，大凡拌菜，一般都采用凉拌的方式，比如：伤心凉粉、夫妻肺片、口水鸡等，而“温拌腰丝”则一反拌菜的传统做法，采用“温拌”的形式，此乃陕西菜独有的技法，它改变了拌菜必“凉”的规成，使人耳目一新，不但风味特殊，而且温馨暖齿。

其实，“温拌”并非今人所创，古已有之，唐朝就有一道非常著名的菜，名叫“羊皮花丝”，乃唐代中书令韦巨源所创，是《烧尾宴》中的一道温拌菜。在唐代，十分流行一种宴会，称为“烧尾宴”。所谓“烧尾宴”，是指士人新官上任或官员升迁，招待前来恭贺的亲朋同僚的宴会，其菜品非常丰富，可与“满汉全席”媲美。很多人认为，“温拌腰丝”就是从“羊皮花丝”演变而来的。

“温拌腰丝”以猪腰为主料，需要准备的食材有：猪腰子150克、粉丝150克、干木耳15克、莴笋50克、盐3克、香油15克、酱油15克、醋10克、料酒10克、姜3克、大蒜5克、胡椒粉2克、花椒1克。

准备好这些食材后，就可以动手制作了。首先，将腰子撕去皮膜，然后用刀从中间片成两片，除净腰臊；然后再片成0.2厘米厚的薄片，顺着腰身的长度切成细丝；接着将木耳用水发好，择去杂质洗净，切成细丝；莴笋去皮洗净，也切成细丝；粉丝发好，切成25厘米长的段；姜、蒜各切成末；随后，将腰丝放入沸水中，要注意，腰丝不要煮得太老，以免失去脆感，待其伸展开，颜色变白时，就可以捞出。沥干水分，置于碗中，加入盐、料酒、酱油拌匀，装在盘内；将木耳丝、莴笋丝、粉丝用沸水余过，沥水，装入另一容器内，并加盐、料酒、酱油、醋，搅拌均匀，装在盘内；把拌好的腰丝盖在上面，然后撒上蒜末、姜末、胡椒粉；炒锅置火上，加香油，烧至九成热时投入花椒，待其发黑，捞出花椒，立即泼在蒜末上即成。至此，一道美味的“温拌腰丝”就做好了。

观其色泽，清新亮丽，褐色的腰丝，青色的莴笋，红色的辣椒，黑色的木耳，金黄色的粉丝，各种颜色相互映衬，相得益彰，让人倍感舒适。食之，腰丝脆嫩，鲜香爽口，姜香、蒜香以及花椒的香味互相融合，恰到好处，使其味道浓郁，清爽利口，不失为一道低成本高档次的美味佳肴。

