



地方风味

雪菜大黄鱼

文 / 戴勤锋



山珍猴头美味肴

文 / 钱桂华

【铁板猴头】

猴头菇切成夹刀片挤干水分，在夹层里面加入豆沙馅。鸡蛋、干淀粉、面粉调成全蛋糊。洋葱切片。锅置火上加油烧热后将猴头菇挂全蛋糊，下入油锅炸成金黄色至熟透。另取一锅将白糖、醋、盐、水淀粉、葱、姜、蒜末兑成汁。锅烧热倒入汁至沸起倒入碗中。最后将炸好的猴头菇和洋葱放入烧热的铁板中，上桌之后将汁浇入即可。

【四鲜猴头】

猴头菇、水发鱿鱼、海参改刀切成片用水焯出待用。虾仁、鲜贝用盐、料酒、蛋清、干淀粉上浆，待猪油烧至三成热时滑出放入碗中。锅烧猪油五成热时入葱姜略炒，加入鸡汤、猴头菇、鱿鱼、海参、虾仁、鲜贝、盐、味精、料酒，烧熟后勾芡淋明油出锅装盘。

【异香猴头丝】

瓶装猴头切丝挤干水，用蛋清加生粉上浆。热油滑锅后再放入油下猴头丝划散，再放青椒丝 50 克滑油后倒入漏勺沥干油。锅内放入花生油放四川豆瓣酱煸炒出红油，下蒜泥及姜末葱花煸炒一下，放入猴头丝炒散，投入醋、糖、精盐、味精、料酒翻炒使卤汁紧包即成。特点：酸甜辣香咸鲜俱全。

【翡翠猴头条】

瓶装猴头切成一寸长条，芥菜入沸水余一下捞出冲冷切末。锅烧热放入猪油下葱煸香，放入高汤捞去葱。放入猴头条，精盐、味精，用小火烧入味，然后大火烧，下芥菜末勾薄芡，淋入鸡油即成。

【白扒猴头菇】

干猴头菇用热水泡上涨透后捞起，用快刀削去根部的皮用凉水洗净，然后顺着猴头菇的毛片成大薄片。豆苗 500 克择洗干净。鸡蛋 4 个去黄留清。玉米粉放在蛋清内调成稀糊。猴头片放在沸水中氽透捞出沥干。锅内加清水上火六七成开时把火关小，将猴头逐片沾匀蛋清糊，投入开水内氽透捞出码入扣碗中，加入鸡汤、鸡油、料酒、盐、白糖、味精，上笼蒸 30 分钟取出滗出汤翻扣在盘内。豆苗用猪油、盐、味精炒熟，围在猴头的周围。再将滗出的汤倒入锅内，再加鸡汤尝一下味，再适量加入盐、味精、白糖调好味后用水淀粉勾稀芡，去掉扣碗把汁浇在猴头上即成。嫩。

【红烧猴头菇】

发好猴头菇 300 克切成 3 分厚片，用开水略烫捞出投凉挤净水分。锅内加猪油烧热，放入花椒、大料、葱、姜煸炒出香味，捞出花椒、大料、葱姜。随后放入酱油、添入鸡汤，加入烫好的猴头菇、料酒、糖、胡椒粉，调好口味。用中火烧开撇净浮沫，再用小火慢炖入味，加入味精，汤快尽时用淀粉勾芡淋明油、芝麻油出锅装盘即可。

【酿猴菇虾段】

发好的猴头菇压干水分改刀成猫耳形大片，把鸡泥酿在猴头菇片上，上笼蒸五分钟，放在盘子周围，浇米汤芡。再将大虾去皮去沙线，改刀成 1 厘米见方的虾丁，上浆用温油滑熟捞出，锅内放底油，葱姜蒜爆锅加鸡汤、柿子酱、糖、味精、醋，放入虾丁加少许青豆，淋明油出锅，放在盘子的中间即成。特点：色彩鲜艳、甜酸咸鲜。

【炸猴头排】

鲜猴头洗净泡二小时后用开水烫一下沥去水分切成长二寸、宽一寸五分、厚三分的长方形，用鸡汤、老酒、葱姜一起煮。虾仁洗净斩成虾茸加蛋清、食盐、味精、打成虾茸，用小刀抹在猴头上面抹平。用一只鸡蛋加生粉打成蛋糊后把猴头排一只只地滚上蛋糊，蘸上面包屑粉，入八成热的油锅炸成金黄色后取出，切成一块一块地即可装盘，吃时带点辣酱油上桌。

雪菜大黄鱼又名大汤黄鱼，是宁波人逢年过节招待客人时，一道必不可少的传统名菜。它以野生大黄鱼和本地产的雪里蕻咸齋为主要原料，经烹制后，具有鱼嫩、菜香、汤鲜的特点，深受广大食客的青睐。

大黄鱼作为这道菜的主角，自古就有“琐碎金鳞软玉膏”之誉。此外，大黄鱼还寓意黄金万两，年年有余，是旧时宁波新女婿端午节去丈母娘家的必备之礼。宁波人捕食大黄鱼的历史非常悠久，据《吴地记》载：阖闾十年(公元前 505)，浙东沿海已有捕捞大黄鱼的活动。清代徐兆鼐著的《四明谈助》更是明确记载了每到捕大黄鱼季节，宁波沿海一带渔民“发巨艘入洋山竞取”的盛况。不过，由于过度捕捞，东海大黄鱼群体受到严重破坏，至上世纪八十年代，这种曾最常见的经济鱼类就成了稀罕之物，不仅价格贵得离谱，连偶尔捕到一条几斤重的黄鱼都成了新闻。所幸现在有关部门每年

向大海投放许多人工培育的黄鱼幼苗，经过这几年的人工放流和养殖，大黄鱼渐渐地又“游”上了人们的餐桌。

此菜的另一角色——雪菜，也是宁波的一大特产。旧时宁波有“东乡一株菜，西乡一根草”之说，这里说的“菜”，就是产自邱隘的雪菜，学名“雪里蕻”。新鲜的雪里蕻经过腌制后可以保存很久，宁波人称之为“咸齋”，是传统的“咸下饭”。老话云：“三日勿吃咸齋汤，脚骨有点酸汪汪”，宁波人对雪菜有很深厚的情结。除了大鱼大肉后一碗清谈的雪菜汤，宁波人的饭桌上还常可以看到雪菜炒肉丝、雪菜炒乌贼、雪菜年糕汤等，甚至连雪菜汁也能成为绝妙的调味品。且看苏青在《谈宁波人的吃》一文中所言：黄鱼买回家去洗干净后，最好清蒸，除盐酒外，什么料理都用不着。但也有掺咸菜汁蒸之者……味亦鲜美。苏青是从宁波出去的海派女作家，自然懂得如何将雪菜的味道发挥得淋漓尽致。



菜篮子

储菜的学问

文 / 刘桂云

大白菜要买青帮的。青帮菜比较耐储藏，不要选择包心太足的大白菜。大白菜在储藏前要晾晒，但晾晒要适度。储藏大白菜时要注意防热、防冻。储藏大白菜的地方，既要通风，又要保持一定的温度。冬季储藏场所最低气温不低于-6℃，最适宜温度为 0℃，空气相对湿度在 85%~90% 为宜。大白菜储藏时间长了，有的易腐烂变质，要及时挑出病菜，以免使群菜生病、腐烂。大葱买回家别削叶。储藏大葱，要选葱白粗壮的，葱白比大拇指稍微粗些正好。选购时，除了叶子颜色青绿以外，关键是葱白粗细要匀称、硬实。保存前要先将葱叶叶蔫，晾晒三四天，等叶子蔫了就可以把大葱捆起来，根朝下放在阳台的阴暗处。晾晒时必须保存大葱绿叶，因为这样可以保持植物的元气。叶子一断，大葱会逐渐发软甚至溃烂，不好保存。

萝卜装进塑料袋不会糠。储藏萝卜时，对湿度要求比较高。常见的埋藏、窖藏等方法因场所等条件限制已不适宜城市居民。城市居民可采用简易气调法储藏萝卜。储藏前先将萝卜晾晒 1 天，待外界气温降至 1~2℃ 时，将萝卜装入聚乙烯塑料袋中密封。但温度波动太大时，聚乙烯塑料袋内层会出现凝结水，这会引发萝卜腐烂，此时应及时检查更换塑料袋。也可白天将塑料袋扎起来，晚上再打开，这样萝卜存放很长时间也不会糠。

土豆储藏要避免光。土豆不易烂，但长时间储藏会发芽、变青，吃起来口感不好，还会中毒。因此，储藏土豆要注意不让土豆受到光线照射，要将其放在阴暗的角落。此外，土豆在-4~2℃ 的环境下储藏最好。

煮妇经

买芋头挑根须少的

文 / 王展

买芋头先观外表。其表面最好带一点潮湿的泥土，这意味着芋头是刚从地里挖出来的，比较新鲜。此外，芋头表面有一层毛皮，挑选时应该将毛皮拨开仔细看看表皮有没有斑点、发霉腐烂等痕迹。

再掂重量。一般来说，越大的芋头质量越好。个头一样大的，掂一掂重量，越轻的芋头说明其淀粉含量越高，吃起来口感比较糯。较重的

表示水分较多，口感和味道都不如轻的。

最后看根须。一般来说，根须少、硬朗的芋头品质比较好。用刀切开根须部位，切口处会有液体，此液体呈乳白色，比较黏稠，而且能够很快变成粉状固体，这也能说明其淀粉含量高，口感也好，质量上乘。根须部位一般会有很多凹下去带土的小洞，称之为沙眼。沙眼越多，说明品质比较优良，如果外皮很光滑，说明口感一般。

圆台面

腊月风肉香

文 / 曹乾石

寒冬腊月北风吹，又到风肉飘香时。

风肉，是江南一带的特产之一。记得小时候，一进入腊月，父亲就从集市上买回几大块血红新鲜的前肋猪肉，用刀劈成长条块，拿细盐在肉上轻轻揉擦均匀，然后把长条肉用细麻绳穿好，悬挂在堂屋外面的走廊上，让其慢慢风干。那时家家的屋檐下，都挂着一串串的风肉，飘荡着阵阵油香。食时只割一小块，一直吃到来年端午节。

风肉惧湿，但亦是不喜干，太湿了容易使悬肉生虫变质，太干了又极易导致肉质硬化。天寒防腐不错，太寒了则冻彻悬肉，难以入味。所以气温过低的地方，尽管也有风肉其物，但食之总是觉得淡而无味，非各地区口味差异，实乃气温过低，腌味难以入味也！而气候暖和的地方，风肉味已入，却不能久放，甚至在很多时候是未经久放却已经暗带腐味了。唯有江南一带，冬季气温虽寒偏温，空气湿润得恰到好处，且雨水不缺微风不断。这是制作上好风肉的先天气条件所在也！

在故乡一带，早年时农村人家中家家养猪，每年入冬以后，家家户户便开始宰猪做风肉了。杀猪后取肉，其肉须得胸腔腹前之膘，剔除肋骨，洗净后用干净的毛巾

吸干水分，以十比二的比例在膘肉上擦上细盐，再悬挂在阴凉通风处。虽说避免日晒，但实际上也不是绝对的，要看天气而定，一般来说确实应该避免日晒，

但是若长久下雨，空气中水分过多，虽通风却也会使悬肉沾上湿气，因而待到天气转晴后须得每日晒上一小会儿，但时间不能过久，如此即可避免悬肉遭虫蚀，十来天后，悬肉便能散发出浓郁的香味，其色剔透如玉又略含血色，白中泛红。

父亲是做风肉的好手，他做出的风肉因为水分已经趋于风干而且略带咸味，有一股油香，具有天然的防腐性，存放的时间可以很久，从腊月吃到次年端午节。父亲每次烹制风肉时，总是变换烹调手法，蒸、煮、煲、炒不一而足，无论是怎么烧都是美味可口。特别是一道春笋蒸风肉的菜，我十分爱吃。父亲先将春笋切成滚刀块置于盘中，再将风肉切成薄片覆盖在上面，放入锅中蒸制十分钟后取出，此时风肉分解出的油分都被春笋吸收，而春笋所发出的香气又被风肉吸收，两者相得益彰，端上桌面，香味扑鼻而来，汤色乳白，风肉粉红，春笋黄嫩，撒上葱段若干，更是增香又调色，令人观之愉悦。

转眼又要进入腊月，在家家户户的阳台楼窗前，又挂满了一块块的风肉，此情此景，使我想起了文学家曹聚仁先生回故里时曾写下的诗句：“兰江两岸三寸雪，风过悬肉掩梅香”。



本版选图
子夫