

快乐厨房

眼下又到了大白菜大量上市的时候,如果自己动手做菜,未必不是一个既节约又卫生的好办法。本版今天就推荐辣白菜的做法和几种吃法。



辣白菜这样做

原料:

约600克大白菜一棵,梨、苹果、蒜、姜。

做法:

- 1.大白菜剥去外层老叶,洗净,里外均匀撒盐,腌半天后,清水漂洗去盐味,挤干水分;
- 2.姜、蒜、苹果和梨切成末儿(苹果和梨用1/3或1/2只即可,这两种水果的作用在于改善姜、蒜、辣椒形成的“净”辣);
- 3.辣椒面的用量看自己喜欢辣味的程度,也要看辣椒面的新鲜程度,然后加入适量冷开水,把辣椒面、盐、味精调匀;
- 4.把姜末、蒜末、苹果末、梨末倒入辣椒面中,调成辣椒糊状,开始腌菜,从最内层开始,把调好的辣椒糊抹在白菜里面和外面;
- 5.整棵都抹好后,拿一个带盖的容器,注意洗净,一定不要有油,如果容器无盖,用保鲜膜封住也可以,腌三五天后,辣白菜即成。

辣白菜这样吃

辣白菜蛋炒饭

原料:辣白菜、卷心菜、鸡蛋、小葱、米饭。

做法:

- 1.将卷心菜洗净,随便切几刀,切成小块,小葱切末,取一半用量的葱末和鸡蛋一起打散,打鸡蛋的时候加少许白糖,可以使蛋更蓬松;
- 2.锅中加适量油,油热后,倒入鸡蛋液,用筷子将蛋液划散,鸡蛋凝固之后,盛起;
- 3.将卷心菜、辣白菜下入锅中,利用余油翻炒三四分钟;
- 4.加入米饭,翻炒四五分钟,至米饭完全热透,粒粒分明;
- 5.加入炒好的鸡蛋和剩余的葱花,翻炒均匀即可。

韩式辣白菜汤

韩国人不但做的辣白菜很好吃,用辣白菜做的炒菜和辣白菜汤也很有特色。下面就介绍一下辣白菜汤的做法。

原料:五花肉、辣白菜、西葫芦、土豆。

做法:

- 1.五花肉切成约0.5厘米厚的片,辣白菜切约1厘米宽,西葫芦切约0.5厘米厚的片,土豆切约0.5厘米厚的片;
- 2.锅中放清水,放入五花肉,水沸后撇去浮沫,倒适量二锅头;
- 3.放入土豆、辣白菜,开盖煮20分钟即可。



韩城羊肉汤

从离开家乡到外地念书至今,我也算到过不少地方,不管在哪里,只要有喝羊肉汤的机会,一定不会放过。山东单县羊肉汤、孟津铁谢羊肉汤、沂蒙山的羊肉汤等,我都品尝过,可总是喝不出家乡羊肉汤的那种感觉。那些羊肉汤都是淡的,调料全在桌上摆着,味精、盐,竟然还有茴香和醋,需要自己调,可这怎么能喝出羊肉汤的独特味道呢?

而喝汤就要有饼,别的地方的饼我还真吃不惯。要么是泡在碗里全成了糊糊,要么就是油太多,影响了汤的味道。韩城羊肉汤搭配的饼叫“锅盔”,是先在特制的鏊子上烤,再放在炉膛里烤。这样烤出来的饼外焦里嫩,泡在碗里,口感十足。

家乡人喜欢喝羊肉汤,一年不分春夏秋冬,羊肉汤馆里总是坐满了人。更有甚者,几十里外的食客三五结伴,骑着自行车去韩城喝羊肉汤,喝完汤再骑着回去,一路欢笑一路歌,既饱了口福还锻炼了身体。

记得上初中的时候,早上我和同学们到街上喝汤,每个人都自带了馍,到饭店只要一碗汤,带肉的一元,不带肉的五毛。不管吃不吃肉,老板都非常热情,舀上满满一碗汤,让你喝个够。尤其是在寒冷的冬天,早上喝一碗汤,能精神一上午。

(郭志芳)

征集令

每个季节都有每个季节的时令菜,咋能做出既好吃又有特色的时令菜呢?如果您有这方面的心得,或者您是制作时令菜的高人,欢迎联系我们,电话(0379)65233688。

舌荐天下

宜宾燃面

□ 杨锡龙

四川小吃颇多,钟水饺、龙抄手、担担面和玻璃烧麦都是其中的名小吃。宜宾燃面因其油重无水,引火即燃,故名燃面,是宜宾除了五粮液之外的另一个名品。宜宾燃面能够燃烧,我只是听别人偶尔谈起过,觉得不可思议,以为不过是商家的一种噱头罢了。宜宾与我的家乡相去甚远,我一直没机会品尝,宜宾燃面就成为我脑海中的一个谜团。

前不久,我们举家来到成都姐姐家探亲,姐姐成天带着我们在街上闲逛。那天在街上,我一眼就看见了宜宾燃面的招牌,不禁怦然心动,赶紧直奔而去。这个店面很普通,老板夫妻都是宜宾人,在铺子里忙得不亦乐乎。

“老弟,你不相信宜宾燃面能燃,我今天就燃给你看一看!”老板让我用筷子夹起一根拌好的燃面,然后打着打火机去烧,真是

神奇,面果然着了,像蚊香一样,很久都没有熄灭,围观的食客都不禁叫起好来。

这燃面揉面时掺进的水分少,制成的面条圆挺硬,面条煮熟后才劲道,用油揉散时才不会断节。煮面条时要掌握好火候,以沸水下锅,待面条断生、漂锅,刚煮熟时用漏勺捞起来,然后甩干水分,盛入装有熟猪油和豌豆尖的碗内,最后浇上红油、酱油,撒上芽菜、花生、核桃碎仁、芝麻面、葱花和味精等。燃面中最关键的辅料就是芽菜,没有芽菜,就没有燃面。老板在操作间混匀面条时,那香味不断袭来,让人垂涎三尺。

燃面用小碗装,一两一两的,说一两,最多有五钱面,其中佐料占了一大半。我细细品味起来,燃面松散红亮,香味扑鼻,麻辣相间。“好吃得让你舌头打结吧。”老板一脸坏笑地瞪着我。我乘兴要来二两枸杞泡酒,就着燃面喝起来,嗨,真是爽上加爽啊!

