

美食达人

□记者 刘淑芬 文/图

蕾子的美食秀

有人把做饭当任务,有人把做饭视为负担,也有人认为做饭是一种享受,看着一盘盘精心烹制的饭菜被众人“一扫而光”,那种感觉真是愉悦。

本期巧煮妇蕾子就是这样一个人。蕾子在小时候,由于父母工作忙,她便时常帮着家长做饭。随着厨艺的增长,她越来越喜欢做饭了。在饭店吃到什么好吃的菜,她回家后都能自己琢磨着做出来。除了喜欢做饭,她还喜欢看烹饪方面的书籍,订有关书籍已有六年的历史,并根据菜谱结合自己和家人的口味进行创新。

蕾子的朋友都知道蕾子的厨艺好,听说记者要去采访,于是当天去了好多个“馋猫”,结果那一天不像是一次采访,更像是一场家宴。长长的餐桌上,不一会儿就摆满了食物:粉蒸肉、红烧鸡块、糯米藕、烤鸡翅、茄汁双豆、比萨饼、魔鬼蛋……记者从中选了七样比较简单的菜肴,记录了蕾子制作它们的过程。



快乐厨房

妻子的南瓜烧排骨

□红梅

妻子会做菜,尤其是一些家常小菜,做得可口留香,令人回味无穷。妻子的家常菜用料简单,普通易做。就拿这南瓜烧排骨来说,也是巧合,让有心的妻子做出一道“名菜”来。

几天前,母亲从乡下带来几个大南瓜,就是自家地里种的那种,这种南瓜耐烧,不像现在超市内卖的黄南瓜,不耐烧,一上锅就烂,一点儿也不入味。正好家里冰箱里有一大块排骨,妻子说:“妈来了,我也显显手艺,做一道新菜,就叫南瓜烧排骨。”

女儿高兴地拍手:“我最爱吃南瓜了,就是不知这南瓜烧排骨什么味儿。”我心里想妻子会做菜,虽然家常小菜做得好吃,但这道新菜做得如何,我不好说。

中午吃饭的时候,我们坐在桌前等候,不一会儿妻子端上来用砂锅盛着的南瓜烧排骨,我们老远就能闻着香味了。女儿先给她奶奶夹了一块大排骨,然后抢先吃开了,边吃边说:“好吃,真香。”我赶忙吃了一口,哎!真不错,排骨的肉香带有南瓜的甜味儿,而南瓜之中又渗透了浓浓的肉香,相辅相成,真是一道不错的好菜。

原料:老南瓜 500克,排骨 500克。

配料:鲜姜一块,葱白五段,大料八角少许,大枣六个,炒熟捣碎的花生米 30克,盐、味精少许。

做法:先将南瓜洗净去皮切成 5 厘米长、3 厘米宽的块儿备用,把排骨切成块状。再将锅内加适量香油烧热,放入葱白段炸至金黄。接着加水适量,放入切好的排骨、姜块、大枣,烧煮 90 分钟,然后加入南瓜煮 20 分钟,起锅后装入砂锅,放入味精,把备好的炒花生米撒在上面。

魔鬼蛋



原料:鸡蛋、胡椒粉、沙拉酱。

做法:锅中放清水,放入鸡蛋,煮大约 10 分钟,至蛋全熟后捞出冷却。将鸡蛋对半切开,小心地去掉外皮,把蛋黄挖出,放入一个小碗中。将蛋黄碾碎,加入黑胡椒粉和沙拉酱,搅拌均匀,把搅拌好的蛋黄放到蛋白碗中即可。这道菜,易做又好吃。

糯米藕



原料:糯米、藕、白糖或红糖。

做法:将糯米洗净后,用水泡几个小时。挑粗短的藕,洗净去皮,在藕的一端连同藕蒂切掉两三厘米,留作盖子。把泡好的糯米塞进藕眼,把藕蒂盖子盖上,并用牙签固定封口。把糯米藕放入锅中,注入清水漫过莲藕,放入白糖或红糖,大火煮开后转小火再煮一个小时。将煮好的糯米藕在糖水中泡一个晚上,吃的时候,热一下,切成薄片,也可以把糖水煮开,加桂花和蜂蜜调成蜜汁,浇到糯米藕上。

茄汁双豆

原料:花生、黄豆、食用油、番茄沙司、盐、糖。

做法:将花生、黄豆放进压力锅里煮半个小时,直到煮烂。在锅内放少量食用油,倒入番茄沙司炒一下,接着倒入花生和黄豆,加一点儿糖、盐调味,煮入味即可。这道菜可以当下酒菜,比油炸花生吃起来更健康。

蕾子说,烹饪时,不仅要把菜做熟,还要融入感情,只有这样,做出来的菜才可口,才受人欢迎。每每朋友们吃了这顿还要约下一顿,她的心里就充满了幸福。

教你一招

你有独特的美食心得吗?你愿意分享你引以为豪的美食做法吗?本栏目征集关于美味的简易制作方法,如果你是巧煮妇、巧煮夫,欢迎你把那诱人的“绝活”介绍给大家,你的美味要简单易做,一学就会,字数在 500 字以内。

你可以把你的厨艺“绝活”写出来传给 lsfzk@163.com,或者拨打我们的电话 65233688 联系记者。

简单几步做出韭菜合子

面粉放入盆中,边加开水边用筷子搅拌至无干粉的状态,稍放凉用手揉成团。将面团盖好,饧 3 个小时以上。

饧好的面团非常光滑细腻,擀开时不会有裂口。将面团分成大小相同的剂子,将分好的面剂子压扁,用擀面杖擀成圆形的薄片,半边放上适量的韭菜馅儿,对折,把边捏紧,略微压平。

锅中放少许色拉油,烧热后放入包好的菜角,烙至两面金黄即可出锅。



滋味人生

朴实的阳春面

□卢素玉

我的家乡在上海虹口,一次一个大学同学旅游时途经寒舍,一大早我准备给她做阳春面吃。同学是个江南女子,她说阳春面有如此好听的名字,想来定有阳春的景致,繁花似锦,细雨如丝,秀色可餐。老公是个直肠子,他笑着说:“阳春面其实就是光面,阳春面里除了面,别的东西很少,细如龙须面或粗如手擀面均可使用。”说白了,阳春面是个很简单的东西,就像很平凡的一个女孩,取了个好听的名字,就引人遐思了。

阳春面朴实不繁琐,倒也和我这样喜欢随遇而安的女人性情相投。说起做法,精髓是两个字——简单。将面下锅烫熟了捞出置于碗中,浇上面汤,放入酱油、精盐、鸡精调味,再点些香油,加些蒜苗段、葱花就可以吃了。阳春面汤清味鲜,不刺激肠胃,现在天气逐渐转暖,人体阳气渐盛,很容易上火,这时不妨从饮食方面进行调理,吃一些清淡爽口的食物,阳春面可称得上一种开胃败火的美食。

阳春面颇有大众情人的风范,我食之果腹,依谓之怀旧,伊称之尝新,懒人叹其简,勤人赞其快,各色人等皆相宜。

天气乍暖还寒,人也变得慵懒起来,昨日一直睡到晌午才起来。望着冰箱里的大鱼大肉、生鲜蔬菜我懒得动手,最后用了 10 分钟做了一碗清而爽口、鲜而筋道的阳春面,大快朵颐之时懵然体会到抛弃繁文缛节、舍去花里胡哨的简单生活也是一种人生享受啊!

