

美好食光

消夏美味：好酱配凉面

□虎妈 文/摄

夏天怎么少得了凉面?! 凉面还得必备杂酱。

每逢夏天都得做几瓶杂酱放冰箱里存着, 天热得不想做饭时, 就拿出来搭配新鲜的菜码拌成各种凉面上桌, 省事美味又解暑。

甭管是肉丁主打的酱, 还是香菇豆瓣的酱, 里面都杂到想放入一切食材。因为总想简单的一碗面中既能让人吃的开心享受, 还能有更全面的营养。

今年做的素杂酱: 香菇豆瓣辣酱。里面包含了: 颗粒花生酱、白芝麻酱、黑芝麻、豆瓣酱、虾皮粉、辣椒粉、金钱菇。

材料: 金钱菇 200 克 (泡发后的), 豆瓣酱 300 克, 花生酱 2 大勺, 白芝麻酱 2 大勺, 虾皮粉 1 大勺, 熟的黑芝麻 2 大勺, 白糖 2 勺, 辣椒粉 5 大勺, 花生油 1 碗。

做法:

- 1、金钱菇提前泡发洗净。
- 2、将金钱菇放入料理机中搅打着切成细碎状。
- 3、锅中倒入花生油, 小火将油熬热, 可以伸手在油的上方, 试着有很热的气流感觉即可关火。

4、关火后将辣椒粉倒入, 并快速的划散, 至能看到红油出现, 或者能闻到香辣味道即可。若没有红油出现, 可以再开最小火熬一下, 只是火不能大, 时间也不能长, 要边熬边不停的搅拌, 至稍能看到红油就赶快关火。因为辣椒粉太容易焦糊, 焦糊了一锅辣椒油就废了。

5、另起一锅, 倒入少许花生油, 热后加入葱姜末炆锅。

6、放入香菇丁炒香, 要在炒熟香菇的同时将水分都炒干。

7、放入有机豆瓣酱, 翻炒至能闻到豆瓣的香味。

8、加入花生酱、白芝麻酱, 翻炒着拌匀。

9、再加入黑芝麻、虾皮粉, 翻炒着拌匀, 一直小火操作。

10、最后加入少许白糖, 再倒入刚才炒好的辣椒油, 这时就可以关火了。

11、关火后将辣椒油跟酱拌匀即成香菇豆瓣辣酱。

12、香菇豆瓣辣酱凉透后分装入干净无水的玻璃瓶中, 冰箱中冷藏, 随用随取。



我的拿手菜

风中紫藤, 晚报美食圈的活跃群友, 最擅长中式菜肴, 不过已经开始尝试烘焙, 正朝着全能型选手方向发展。今天的两道菜均出自她的巧手——

简单易做的蒸菜——虾仁玉子豆腐

胡萝卜片、丝瓜片垫底, 玉子豆腐切段, 摆上剥好的虾仁 (留虾尾), 上锅蒸 5 分钟。生抽、蒸鱼豉油调个汁, 浇在蒸好的玉子豆腐上, 撒上香葱粒。虾仁鲜美, 豆腐爽滑, 清淡可口, 酷暑佳肴。

午餐——黄焖鸡米饭

- 1、鸡翅中洗净放盐料酒胡椒粉姜丝腌一小时。
- 2、土豆胡萝卜切滚刀块, 青豆剥好, 葱姜蒜备好。
- 3、米淘洗, 按 1:1 加水备用。



- 4、炒锅放油, 小火煎黄鸡翅。
- 5、开大火放葱姜蒜、蔬菜、老抽、蚝油、盐翻炒均匀, 关火。
- 6、把炒锅的肉菜倒入米里, 电压力锅选择米饭键。
- 7、饭熟后装盘撒香葱末。

嚼着吃的牛牛——香辣田螺

□叶守惠 文/摄

田螺常被孩子们昵称为牛牛, 当作喜爱的宠物。作为食材, 田螺有一股土腥味儿而且可食部分很少, 难登大雅之堂。但是只要精心制作, 满可以作为家人团聚、消暑纳凉聊天儿小酌的美味小菜。虽说吃起来抠抠索索挺麻烦, 但享受的就是那种乐趣、那种氛围、那种情分。

田螺的做法通常是卤煮, 今天本煮妇将这新颖做法和有滋有味儿的吃法与广大美食友分享。

做法:

- 1、将活田螺放入大盆浅水中吐污半天。刷洗净, 逐个剪去螺壳尖端约 0.5 厘米。清水涮洗, 沥水后放入容器中。加料酒、胡椒粉、少量白糖颠晃均匀, 除腥入味腌制 20 分钟, 沥干备用。
- 2、准备碗汁: 据个人口味, 取适量味极鲜特级酱油、料酒、白糖、蚝油、郫县豆瓣酱、胡椒粉, 入碗备用。
- 3、炒锅上火, 注入稍多烹调油。油五成热时下葱丝、姜片、干红椒煸香。下田螺快速翻炒,

倒入搅匀的碗汁, 晃锅。烧 2~3 分钟关火。
4、盛入碗中浸泡入味、自然降温 2 小时, 上桌。

吃法:

- 1、夹取一个放入嘴里先嘬吧鲜美香辣汤汁, 再用拇指捏住, 先嘬小头儿再嘬大头儿即可吃到鲜美螺肉。
- 2、如果你的嘬力不足, 再借助针、钩、镊等工具。



茶人说茶

奉茶接茶有礼节

□谢美生

去茶楼喝茶常见茶艺师为客人奉茶时, 客人双手捧杯站起连忙道谢。我家中来了客人, 我为客人泡茶, 在往客人杯中倒茶时, 有客人忙拿杯接茶, 有客人连声感谢。这是一种文明礼貌的表现。茶源自中国, 伴随着中华文明而发展。在长期社会生活中, 逐渐形成了奉茶接茶的礼节。大约在唐宋时便有了“开门七件事, 柴米油盐酱醋茶”的说法, 如《李素兰风月玉壶春》等元杂剧中就有“教你当家不当家, 及至当家乱如麻, 早晨起来七件事, 柴米油盐酱醋茶。”的念白。另外一种说法, 人生八雅的“琴棋书画诗酒茶”, 也有茶。描绘北宋时期都城东京 (今河南开封) 汴京以及汴河两岸的自然风光和繁荣景象的《清明上河图》, 茶馆前街道正对面一个酒店, 由于不经营早点所以才迟迟地撑起招揽顾客的旗幡。右岸茶食店里端菜的使女、看茶棚的严老儿等, 可见当时茶与人们生活密切相关。

各地茶俗也不尽相同, 如北京为辽金元明清五朝京都, 民间饮茶“京味”浓厚, 市民喜喝茉莉花茶、香片、高碎等, 市井茶摊, 有大碗茶。南方典型的为广东茶俗, 为早茶、午茶、下午茶, 且多为功夫茶。奉茶接茶礼节基本为各地大同, 如去茶馆茶艺师为你奉茶, 或去朋友家作客, 主人为你奉茶, 不必双手忙端杯接或连声道谢。如主人为长辈, 可单指扣桌案示谢; 如主人为晚辈, 可用中指并两边两手指三指扣桌案示谢, 这是以乾隆皇帝的典故而引伸的茶文化。

相传, 乾隆皇帝酷爱茶。传说在他决定让出皇位给十五子 (即后来的道光皇帝) 时, 一位老臣不无惋惜地劝谏道: “国不可一日无君呵!” 乾隆帝端起御案上的一杯茶, 说: “君不可一日无茶。”乾隆微服私访到各地有时兴起为随行大臣泡茶奉茶, 这在宫廷可得跪拜谢恩, 可在民间这样就暴露了身份, 大臣们便以中手指示头, 两边两手指示伏手, 跪拜扣头谢恩。当下引伸到茶文化即谢谢的意思, 而用单手指或三手指以示长幼。用双手端杯接茶容易烫手, 连声道谢, 显得繁琐而不利静心品茶。

客来敬茶为中华民族的传统茶礼, 早在魏晋南北朝时就有了以茶待客的礼仪。《晋中兴书》载: 吴兴太守陆纳待客“所设唯茶果而已”。韩琦《谢赐茶启》云: “吴王礼贤, 方闻置茗; 晋人爱客, 才有分茶”, 这就是说晋时的陆纳用茶接待客人。吴王礼贤下士, 放置茶若, 晋人好客, 有分茶给客人的习惯。宋代朱彧《萍洲可谈》: “客至啜茶……此俗遍天下。”客来敬茶, 一是为客人洗尘, 二是对客人表示致敬, 三是与客人交流叙谈, 四是与客人同乐, 五是与客人互爱, 六是与客人相互祝愿。这是中华民族的传统礼仪和习俗。正如唐人刘贞亮总结茶之“十德”中所言“以茶利礼让, 以茶表敬意”。

给客人斟茶: “酒要满, 茶要浅”, 茶斟得太满是对客人不敬。杯中七成水, 寓意“七分茶, 三分情”, 表示对客人的敬意和友情。另外, 切记不可壶嘴对客人。《礼记·少仪》: “尊壶者, 面其鼻。”此为敬客之意。鼻者, 柄也。壶嘴与壶柄前后相对, 如以柄向客, 则示以客为尊; 反之, 如以嘴向客, 则示以客为卑。故不能以壶嘴对客。

(谢美生 河北大学艺术学院教授, 中国餐饮文化大师, 中国食文化研究会常务理事, 河北省茶文化学会特邀专家顾问, 河北省餐饮协会文化顾问, 保定市茶文化学会名誉会长, 《燕赵美食》副主编, 出版茶文化专著《茶馨茗馥》; 《燕赵美食》《保定晚报》开“美生谈茶”专栏。获河北省餐饮文化理论研究成果突出贡献奖。)

美食大家晒



小虫家晚餐



风中紫藤 溜鲜肝



小菜蛇 肘子



暖味生活 鸡蛋包香肠



阿沛 热狗面包



果儿 仔姜肉片