Enjoy
享受厨房丛书 Cooking

叶子的

张昕叶 著

厨房红宝书

解馋 · 养颜 · 时尚 · 简单



一周一主题，一天一花样。
绝对细节，完整掌握，
菜谱不再像天书。

上海文化出版社



作者简介

张昕叶，杭产天蝎座MM，复旦大学法学院硕士毕业，现在金融单位从事法律事务工作。

自称“好吃不懒做”，奉行美食拿来主义和创新精神结合，闲暇时间一个猛子扎进厨房研发家常新菜。18岁开始写言情小说，获西红柿臭鸡蛋若干；24岁开始写菜谱食单，遂得偿所愿。

叶子

厨房红宝书

Cooking

张昕叶 著

上海文化出版社

前言



伺候自己的吃喝是件很有趣的事情。厨房是个充满人间烟火气的地方，处处透着飘着菜香的温暖。

有人给“下厨房”的人贴标签，把会做菜作为传统好女人或者新好男人的标准之一，我觉得挺扯淡的。厨房是让喜爱烹饪的人施展身手、享受生活的舞台，却不应该成为对烹饪并没什么兴趣的人的牢笼。以自由的心态对待厨房，厨房才能成为更自由的天地。

我幼时好吃不懒做，对美食的烹饪过程充满好奇，总跟着大人混厨房，耳濡目染记住了些烹饪的基本技巧。后来经历了大学时期的饥饿时代，对厨房的思念与日俱增，待到成家后面对自己的厨房时，那种急着开发它的迫切，绝不亚于拿到一个新电脑游戏而准备玩个通宵的兴奋。我刚开始做菜时，也是两只笨手、两眼抹黑，好在保持着轻轻松松享受厨房的好心态一遍遍地尝试。关起门来钻研菜谱比穿新衣给人看自在多了，即使做砸了，也不过难为了我的新婚丈夫捏着鼻子吃两顿稀奇古怪的饭菜（他知道舍不得孩子套不来狼的道理，所以眼前的悲苦就认了）。我放开胆子做了两个月的饭，家常的鸡鸭鱼肉、瓜豆蔬菜，基本就都会做了。度过这个屡战屡败、屡败屡战的阶段，烹饪的春天降临了。上网看到有意思的菜谱，或者去饭馆吃到好玩儿的菜，就会回家一个猛子扎进厨房搞研发。电脑游戏也不打了，商业片也不看了，痴迷于“厨房厨房我爱你”。

再后来，研究生毕业，我成了朝九晚五的上班族，享受厨房的同时不得不现实一点儿，对一周的食谱有个统筹安排，好适应下班晚、烹饪时间少的局面。卖油翁说：“无他，但手熟尔。”三年的厨艺磨练下来，脑子里储存的家常菜谱已够我调配出一些省时、易做又美味的晚餐方案。

这次能把这些菜谱写成书，和各位同样热爱美食和厨房的朋友们分享，本身也是堪比烹饪之乐的一大趣事。只愿我们这样的俗世男女，在公务缠人、薪水普通、琐事常伴的情形下，累了、烦了，能去心爱的厨房整饬一顿合胃口的饭菜，快乐地享受厨房。

张昕叶

目录

春光灿烂小菜香

006/ 周六 咸肉春笋鳝筒汤
007/ 周日 豆豉肉糜蒸南瓜
008/ 周一 芦蒿炒腊肠
009/ 周二 西芹胡萝卜炒虾仁
010/ 周三 香干马兰头
011/ 周四 韭黄鸡蛋汤
012/ 周五 芦笋荸荠烩番茄

菜篮子里的美白养颜工程

014/ 周六 白萝卜丝鲫鱼汤
015/ 周日 芋艿咸肉牛蛙煲
016/ 周一 玫瑰红枣银耳羹
017/ 周二 椰浆血糯炖雪蛤
018/ 周三 丝瓜香菇烩豆腐
019/ 周四 黄豆烧猪蹄
020/ 周五 杏仁豆腐



无辣不欢

022/ 周六 八宝辣酱
023/ 周日 麻辣小龙虾
024/ 周一 椒麻炝黄瓜
025/ 周二 山椒凤爪
026/ 周三 酸辣土豆丝
027/ 周四 家常香辣豆腐
028/ 周五 虎皮尖椒炒肉末

洋色拉和土色拉

030/ 周六 泰式酸辣粉丝鲜虾色拉
031/ 周日 五彩凉拌粉皮
032/ 周一 蓝莓芝士水果色拉
033/ 周二 生菜色拉
034/ 周三 土豆色拉
035/ 周四 三文鱼芦笋色拉
036/ 周五 鸡丝杂菜色拉

初夏的清爽菜

038/ 周六 枸杞莴苣炒鸡丝
039/ 周日 大煮干丝
040/ 周一 虾肉香菇盅
041/ 周二 蚕豆蒸香肠
042/ 周三 凉拌茄子
043/ 周四 糖醋凉拌藕
044/ 周五 葱油凉拌双笋



大有巧妙的家常菜

046/ 周六 红烧肉
047/ 周日 糟熘鱼片
048/ 周一 家常炖蛋
049/ 周二 秘制鸡爪
050/ 周三 番茄炒蛋
051/ 周四 青椒牛柳
052/ 周五 油爆虾

目录



下午茶中的小点心

054/ 周六　奶酪可可冻糕
055/ 周日　布丁
056/ 周一　芒果蛋糕
057/ 周二　柚子椰香西米露
058/ 周三　炸洋葱圈
059/ 周四　椰浆红豆糕
060/ 周五　青豆泥冰沙



水果菜着总动员

078/ 周六　咕咾肉
079/ 周日　瓜皮枸杞炖甲鱼
080/ 周一　荔枝芦笋炒虾仁
081/ 周二　橙汁雪梨黄瓜
082/ 周三　芒果鳕鱼炒荷兰豆
083/ 周四　蟹粉蛋柚子盅
084/ 周五　白果鸡丁炒红绿椒

民以饭为本



062/ 周六　米粉蒸排骨
063/ 周日　叉烧饭
064/ 周一　糯米鳝片
065/ 周二　咸肉菜饭
066/ 周三　寿司
067/ 周四　什锦蛋炒饭
068/ 周五　皮蛋瘦肉粥

秋日解燥菜

086/ 周六　茄汁黑鱼片
087/ 周日　啤酒鸭
088/ 周一　虾米白萝卜丝
089/ 周二　蜂蜜绿豆百合汤
090/ 周三　水芹菜香干肉丝
091/ 周四　排骨藕汤
092/ 周五　上汤菠菜



水中尤物上餐桌

070/ 周六　清蒸鲈鱼
071/ 周日　焗扇贝
072/ 周一　姜葱酱油炒梭子蟹
073/ 周二　雪菜爆墨鱼花
074/ 周三　香辣基围虾
075/ 周四　蛤蜊炖蛋
076/ 周五　雪菜春笋梅鱼羹

原汁原味灼出来

094/ 周六　白灼白米虾
095/ 周日　白灼金针菇
096/ 周一　白灼芥蓝
097/ 周二　白灼牛腱
098/ 周三　白灼牛百叶
099/ 周四　白灼绿豆芽
100/ 周五　白灼竹管蛏

目录

飞鸟与鱼

102/ 周六　菌菇炖鸽子
103/ 周日　红烧煎带鱼
104/ 周一　烤鸡翅膀
105/ 周二　酸菜鱼
106/ 周三　香菜小素鸡
107/ 周四　海鲜鱿鱼鸡蛋饼
108/ 周五　冬瓜扁尖烧鹌鹑

异域风情款款来

110/ 周六　红酒芝士小羊排
111/ 周日　泰式菠萝饭
112/ 周一　意大利肉酱面
113/ 周二　韩国泡菜豆腐
114/ 周三　咖喱鸡
115/ 周四　奶油蘑菇汤
116/ 周五　柠檬汁三文鱼排配芦笋

龙套也出彩

118/ 周六　豆豉蒸排骨
119/ 周日　糟卤鸭肫
120/ 周一　蚝油生菜
121/ 周二　芥末北极贝
122/ 周三　京酱肉丝
123/ 周四　鱼露拌金针银芽
124/ 周五　腐乳肉末煎老豆腐

冬日汤煲的温暖

126/ 周六　白萝卜烧牛肉
127/ 周日　鱼头豆腐砂锅
128/ 周一　冬瓜火腿墨鱼汤
129/ 周二　花菜咸肉百叶结粉丝煲
130/ 周三　酸辣羹
131/ 周四　鸡茸粟米汤
132/ 周五　炖蹄髈

卷里有乾坤

134/ 周六　虾茸黑木耳冬瓜卷
135/ 周日　百叶裹咸蛋黄香肠卷
136/ 周一　豆腐衣蒸卷
137/ 周二　锦绣菜卷
138/ 周三　香蕉薯泥蛋皮卷
139/ 周四　芦笋鲈鱼卷
140/ 周五　烟肉芥蓝卷配黑胡椒汁











春光灿烂小菜香

二月的料峭春寒终于消散殆尽，忽然降临的熙暖阳光仿佛一瞬间给了热爱美食的头脑以灵感。去菜市场转了一圈，五颜六色的春季时蔬晃花了我的眼睛。跃跃欲试地把这些大自然的馈赠采购回家，细细盘算——把这一周的餐桌打点得像春光一样灿烂，该是多么有趣的事！

我们上班一族总是在双休日才有整块的空闲时间来采购，那么，不妨根据食物的不同特性多采购些菜，这样，接下来的几天里就不用天天跑菜场。有些菜，比如胡萝卜、南瓜、春笋、腊肠等，买来后在家放上几天也不会坏。而即使像芦蒿、西芹这些没有坚硬外壳保护的菜，只要保存方法得当，买来后隔一两天做，也不会影响口味。

周六去菜场时，考虑到时间充裕，我准备买新鲜水产来炖个汤（咸肉春笋鳝筒汤），另外买些容易存放的蔬菜（胡萝卜、南瓜等），这样就可以挪到下个周三再去菜场。没办法，又要上班又要做饭，只有采取统筹安排的原理了。

周六采购菜单：
黄鳝、咸肉、腊肠、夹心肉末、速冻海虾仁、春笋、小南瓜、芦蒿、胡萝卜、西芹。

储存方法：
黄鳝当天吃。● 咸肉、春笋、小南瓜、胡萝卜都可以放在通风的室温下保存较长时间。● 速冻海虾仁扔进冰箱冷冻室即可。● 腊肠开封后要用夹子夹住袋口放入冰箱冷藏室。● 夹心肉糜不要清洗，用保鲜袋装好后放入冰箱冷藏室（仅能放一天，如要放置更长时间，则只能进冷冻室了）。● 芦蒿和西芹不要洗去根部的泥土，更不要掰开，用略沾水的旧报纸包裹后放入冰箱冷藏室。

下周三采购菜单：
香豆腐干、马兰头、韭黄、鸡蛋、荸荠、芦笋、番茄。

储存方法：
豆腐干和马兰头当天吃掉。● 鸡蛋和番茄可以在室温下放好几天。韭黄、芦笋不要清洗，分别用略沾水的旧报纸包裹后放入冰箱冷藏室。荸荠不要削皮，用保鲜袋装好后放入冰箱冷藏室。● 至于豆豉等调料，可以在便利店随时购买。● **本周食谱总花费：60元左右。**





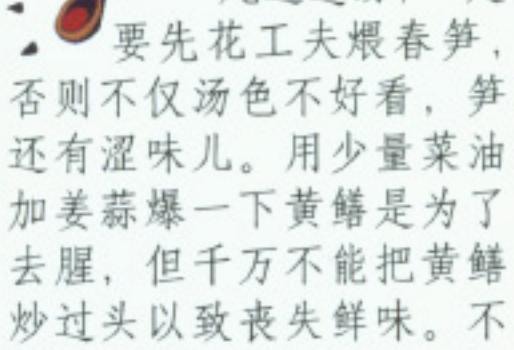
咸肉春笋鳝筒汤

Saturday 周六

半个月前去苏州的邓尉看梅花，可惜去早了，梅花还躲在花萼里不肯出来见咱。不过失之东隅收之桑榆，我们在太湖边吃的船菜倒是风味无穷。农家自己腌制的咸肉、院子里挖来的新鲜春笋，与太湖出产的野生黄鳝同炖，便是一碗鲜掉眉毛、营养丰富的鳝筒汤。虽然民间的说法是“小暑黄鳝赛人参”，意即吃鳝的最佳节令乃初夏之际黄鳝成熟肥圆时，但我倒更爱春季的拇指粗细的黄鳝，肉虽不肥，却细嫩滑润，且土腥气不重。



做法： 春笋洗净斜切成块。咸肉先在温水中浸泡一刻钟去除咸涩味，然后洗净切小块。黄鳝宰杀（让卖主代劳吧）后剪成小段，撕去肚子内的血筋，浸在烫手的热水中，看到鳝段体表有白色的浮沫漂起（体表黏液）后，捞出洗净。砂锅内烧开水，将咸肉块、春笋块、生姜块放入，再次烧开后，撇去浮沫，加一小勺黄酒，转用小火慢炖三刻钟。等咸肉春笋汤浓稠、香味四溢时，可以来处理黄鳝了。在一旁的炒锅里烧热一点点油，放入两瓣大蒜、几片老姜爆香，然后投入鳝段煸炒出香味，淋上一勺黄酒，连鳝段带汁水一起倒入正在炖煮咸肉春笋的砂锅中，再炖20分钟左右，在汤中加少量盐调味，撒上碧绿的小葱花，就可上桌了。



★**选购注意：** 野生黄鳝皮色金黄，肚皮上的黑色斑点很细；人工养殖的黄鳝不仅个头大，而且肚皮不太黄，花纹粗。

★**两人份所需原料：** 黄鳝两条，春笋三根，咸肉一小块（带皮的更好）。

★**所需时间：** 一个半小时。

★**花费：** 20元



小贴士：

炖这道汤，一定要先花工夫煨春笋，否则不仅汤色不好看，笋还有涩味儿。用少量菜油加姜蒜爆一下黄鳝是为了去腥，但千万不能把黄鳝炒过头以致丧失鲜味。不同的咸肉盐度也不一样，所以最后成汤时可以先尝一下再决定是否需要加盐。

健康提醒：

黄鳝性寒，消化功能不好的人不宜多吃。另外，黄鳝是高蛋白水产，死后会分泌出毒素，所以和河鱼、海虾不一样的是，死鳝千万不能吃，一定要活杀的才能入菜。

豆豉肉糜蒸南瓜

周日 Sunday



★**选购注意：**做这道菜，不要用粉粉的大南瓜，会蒸成一团糨糊，要用青皮的小而脆的南瓜。如果分不出南瓜的品种，就告诉卖主你喜欢吃生一些的南瓜，他们就会帮你挑选。肉糜要用夹心的，用纯瘦肉做会很失败。豆豉就用纯豆豉，不要辣的那种，随便哪个南北货小店都能买到。

★**两人份所需原料：**小南瓜半个，夹心肉糜二两，豆豉一勺。

★**所需时间：**10 分钟。

★**花费：**6 元。



南瓜的在市时间很长，从秋天一直到来年春日，都能看到它金灿灿喜滋滋地出现在人们的视野中。南瓜不但入菜好看，营养也不错，据说补铁和钙最拿手，难怪有“素火腿”的美誉。南瓜的烹饪方法不胜枚举，我中意的是荤素搭配的做法，并且最好是滋味浓郁又不破坏南瓜本身的清香甘甜。试了几次，一款豆豉肉糜蒸南瓜脱颖而出。



小贴士：



这道菜基本上不需要放盐也不要放生抽，豆豉的咸味已足够。肉馅应该尽量摊开，这样既能让南瓜片充分吸收到肉的鲜味儿，又能让肉糜受热均匀，不至于上面已蒸老而中间还夹生。

做法：小南瓜削皮洗净，切成薄片，铺在大盆子底部。夹心肉糜加黄酒半勺，与豆豉一同搅拌成肉馅，用小勺子把肉馅均匀地抹在南瓜片上，撒上葱白末。把南瓜豆豉肉馅上锅大火蒸 5 分钟，撒上绿油油的小葱花，就可以趁热吃啦。



芦蒿炒腊肠

Monday 周一

古人咏春的佳作何止成百上千，但一句“蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”恐怕连小孩都不陌生。诗里的“蒌蒿”就是现在我们常说的芦蒿。虽然如今的大棚技术让我们能一年四季吃上它，可是只有春天才是芦蒿自然生长的好季节。那天买菜时，小贩举着芦蒿喜滋滋地跟我说：“看看，多嫩啊，生吃都可以呢。”这青翠欲滴的芦蒿，幽香淡淡，从养生的角度来讲还能清肠去毒瘦身，最是招我这种整天嚷着减肥的吃客喜欢，所以今天就做一个芦蒿炒腊肠解馋。

做法： 芦蒿洗净切成小段，腊肠切片，生姜、红椒切丝。把腊肠隔水蒸3分钟左右，蒸腊肠的同时，在开水锅里把生芦蒿段略略烫一下，捞起沥干水。炒锅里放少量菜油，烧热后放入生姜丝和红椒丝稍稍煸一下，然后将芦蒿段和腊肠片一块儿倒进去快炒，一分钟后芦蒿的清香散发出来时，放盐调一下味，就可以出锅装盘了。

健康提醒：

腊肠等熏制食品，哪怕是卫生合格的厂家生产的，也不要过多食用。

★ **选购注意：** 选购时要买细细的那种，掐一掐根部，脆脆的有汁水渗出的，才是新鲜可口的芦蒿。

★ **两人份所需原料：** 芦蒿一把，广式腊肠两根，生姜几片，红椒半个，细盐小半勺。

★ **所需时间：** 10分钟。

★ **花费：** 8元。

小贴士：

第一次做这道菜时，芦蒿被我烫老了，失却了鲜嫩的风味。吃一堑长一智的经验是，水沸腾后投入芦蒿段10来秒钟即可捞起。为了保持芦蒿的鲜绿色，可以把它们浸在凉水里待用，以免它们变黄。另外，芦蒿入菜贵在原味爽口，所以炒芦蒿不宜用许多油。腊肠不要蒸得过老，看到腊肠里的油脂粒呈半透明状即可，不喜油腻的人可以把腊肠蒸下来的油脂倒掉。腊肠本身比较咸，所以放一点点盐就可以了。喜欢吃素食的人，把腊肠换成豆腐干丝和芦蒿一起炒，成菜后滴一两滴小磨麻油。

西芹胡萝卜炒虾仁

周二 Tuesday





★**选购注意：**不要选个头大、颜色白的西芹，那会又粗又老。虾仁可以用草虾或者基围虾现剥，也可以偷懒用速冻的海虾仁。而选择后者的话，一定要去放心的大超市挑信得过的牌子，因为冬季是海产的淡季，来历不明的虾仁在春天拿出来卖的话，很有可能吃坏肚子。

★**两人份所需原料：**胡萝卜一小根，西芹两长片，虾仁一小堆，生姜丝一小撮，细盐一小勺，黄酒一小勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**15元。

听我外婆讲，旧时的春季食谱是很讲究的——人们认为自己的五脏经历了秋冬的运作后，沉淀下不少杂滓，需要在开春的时候好好清理一下，因此倾心于一些纤维较粗的蔬果。看来古往今来的养生原理也差不多，这不就是现在时尚美眉们津津乐道的蔬菜清肠大法嘛。不过我是个忠实的荤食主义者，每天不往肚子里喂些飞禽走兽水族，就好像一整天没讲过话一样难受。健康和好味也不是水火不容的，比如这道西芹胡萝卜虾仁，就有荤有素，既可担当春天清理肠道的任务，又不失海鲜的美味与蛋白质。

做法：胡萝卜对半切开后切成半圆小片，西芹斜切成月牙片。虾仁抽去泥肠洗干净后，加一点点细盐、一点黄酒、一点淀粉搅拌（这叫“简易上浆”），直到虾仁表面呈现出透明的一层液体为止，放进冰箱冷藏室内发涨10分钟。在虾仁发涨的时烫胡萝卜和西芹。水烧沸后，先下胡萝卜片烫2分钟捞起沥干水，然后再放西芹烫2分钟捞起沥干。注意顺序不要弄错哦，否则胡萝卜就染上了西芹那浓烈的药味儿啦。取出虾仁，用干净的厨房纸巾吸干表面水分。锅里烧热油，先投入生姜丝和虾仁炒十几秒钟，看到虾仁从透明变成玉白色了，就迅速盛起备用。然后把西芹片和胡萝卜片放入泊锅内大火快炒半分钟，加小半勺细盐后，倒入刚才滑炒过的虾仁，再翻炒半分钟，装盘。



小贴士：

如没有充裕的时间，可以直接在虾仁中拌盐腌渍一下后冲洗干净就上浆，并且最好不要加鸡蛋清——因为不经过一定时间的搅打，鸡蛋清不会被虾仁充分吸收，反会在炒菜时变成难看的白色糊状物。在下锅炒之前，虾仁表面的水分一定要擦拭干净，没有厨房纸巾，找一块干净的细纱布也可。西芹要切得薄一些，容易熟，口感也好。



香干马兰头

Wednesday 周三

我的童年在山明水秀的西湖边度过。春天里，赶在杨柳发芽和桃花吐艳之前冒出来的，是那叫作“马兰头”的野菜。一夜细雨过后，湖堤上，树林边，仿佛沉睡了一个深冬的生命音息蓦然震响般，无数绿油油的马兰头破土而出，四五枚锯齿边小叶片向上微张，有那么点羞涩迎人的意味。十多年后的今天，我在远离家乡的这个水泥森林一样的城市里，仍难免思及彼时风物，尤其是那道在江南几乎家家会做的春日时令小菜：香干马兰头。

★**选购注意：**野生的马兰头是上选，但是比较难找，那种看上去其貌不扬且叶片边缘有点泛出淡红色的马兰头，才有可能是生长在露天野地里的。而人工培养的马兰头，往往干净异常而卖相漂亮，吃口却远比不上野生的香嫩。

★**两人份所需原料：**马兰头一把，熟的白豆腐干两块，白糖一勺，细盐半勺，芝麻油一小勺。

★**所需时间：**15 分钟。

★**花费：**2 元。

做法： 马兰头摘去老叶和硬根，白豆腐干切成非常细小的丁末（可以先切成薄片，然后叠在一起切条、末）。材料收拾停当后，在锅中烧沸水，投入马兰头煮3分钟左右，捞起。手上套食品袋确保卫生，将马兰头挤干水分。把马兰头切成细末，与豆腐干末、细盐少量、白糖少量、麻油一小勺充分拌匀即可。

健康提醒：

马兰头性凉败火，但寒气也重，脾胃比较虚弱的人，要当心食用。

小贴士：

做这道菜，烫熟的马兰头一定要挤干水分，否则不仅香味大打折扣，而且口感也水渍渍的不地道。细盐和白糖都要趁马兰头还热的时候拌，这样盐和糖都容易溶化。另外，有的豆腐干本身就比较咸，可以先尝一下，再决定是否需要放盐。这道菜做成后，在冰箱冷藏室内冰一下，做冷菜更有风味。

韭黄鸡蛋汤

周四 Thursday



★**选购注意：**韭黄容易腐烂，采购时注意看白色的根部是否有发黑变质的迹象。

★**两人份所需原料：**韭黄一把，鸡蛋两个，榨菜少量，葱花少量，细盐小半勺，米醋一小勺。

★**所需时间：**3分钟。

★**花费：**3元。

某日，与同事在油腻乏味的写字楼食堂里吃午饭，苦中作乐闲聊美食。有学问渊博者解惑道，我们今天说的鸡鸭鱼肉并非“荤”，而是“腥”，只有韭菜、大蒜等虽然身为植物却味道浓烈如肉食的蔬菜，才叫作“荤”（详见《说文解字》）。韭菜作为“五荤之首”，连诗界都常见其倩影，比如老杜的“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，比如东坡先生的“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘”。也许是韭菜的热烈气味与凡间春色的涌动正好契合，才会成为文人竞相吟咏的对象吧？韭是素中荤，而蛋是腥中素，两者搭配成一道韭黄鸡蛋汤，是一道简单而别有风味的家常菜肴。

做法：韭黄洗净后切段，鸡蛋打散，榨菜洗去表面的汁水后切丝。锅内水烧沸，放入榨菜丝煮出味后，加韭黄段同煮半分钟，然后加细盐和一小勺米醋，最后把鸡蛋液倒入，搅动成蛋花后，盛在烫碗中即可。喝这道汤的时候，可以滴麻油增香。

小贴士：

米醋是烹饪过程中不可缺少的作料，它不仅可以与韭黄的辛味融合成独特的美味，而且能帮助其后倒入的鸡蛋液凝结成漂亮的不粘锅底的蛋花。但是米醋要在韭黄煮了之后才加，否则会使韭黄变色难看。另外，有的榨菜即使浸泡后也比较咸，所以请酌量放盐。

健康提醒：

韭类蔬菜性子很热，碰上内火很旺的时候，应该尽量少吃。另外，吃过韭菜后，别忘了嚼一下口香糖，呵呵。





芦笋荸荠烩番茄

Friday 周五

曾经辅导一个中学的小朋友们辩论技巧，看到他们的辩题——建造世界第一高楼是伟大的。小朋友们其实见多识广，他们的第一反应是：高楼不伟大，因为不能开窗，空气很差。工作后，我越发感受到了当初小朋友们那句话的实在。且不说明媚的春光和阳光的味道被那些华丽而恶毒的幕墙玻璃挡在室外，单是办公室里循环污浊的空气，就叫人喉咙发干心情烦躁。于是想到了荸荠和芦笋，清咽利喉，冬末春初又正是出产的时节，配上色泽悦目的番茄一起烧，该很不错吧。



★**选购注意：** 荸荠又叫“马蹄”，外表的紫黑色皮比较难削掉。市场上有已经削好外皮的荸荠，但颜色雪白得可疑，恐怕用化学试剂浸过。还是买带皮的荸荠或者看着小贩削皮比较好。

★**两人份所需原料：** 荸荠五六个，芦笋四五根，番茄一个，细盐小半勺。

★**所需时间：** 5 分钟。

★**花费：** 5 元。

做法： 荸荠切片，芦笋切小段，番茄切丁。锅内放少量油烧热，下番茄丁用小火煸炒，直到浓浓的茄汁被炒出来。把芦笋段放入茄汁锅中，小火烧到断生，加小半碗水和小半勺细盐调味。最后投入荸荠片翻炒 1 分钟，就可以装盘享用了。





小贴士：

如果芦笋比较老的话，可以事先在开水中烫得半熟，以减少在油锅中烧煮的时间，避免营养丢失。这道菜的用油也不要多，目的主要为了把番茄的汁水炒出来，又好看又美味。番茄切丁也是为了它更快地出汁水。芦笋很难进盐味，所以加了细盐后，要烧一会儿，最后再放荸荠片，以免荸荠都老了而芦笋还是淡淡的。

菜篮子里的美白养颜工程

有个香港恐怖片叫《饺子》，女人为了留住美丽容颜而吃下诡异饺子，在惶恐下追求美貌可以连伦理都不顾。食疗美容如果像片中那样被异化，实在是比袁子才所鄙视的"耳餐"更来得悲哀的事情。

要养颜，方法多的是，绝不必像片子里那么极端。我们民间自古流传不少做法简单的养颜食谱。银耳、鲫鱼、牛奶、椰浆、雪蛤……这些丰富的食物，可以让我们在日常饮食中就一举两得地做好美白养颜工程。

养颜，要内外兼修，尤其要注重长期摄入正确食物所带来的自本而发的变化。比如喝鲫鱼汤、饮豆腐羹，自然不会像做一张面膜那样对皮肤起到立竿见影的美容效果，但是鲫鱼和豆腐所富含的蛋白质及脂肪酸，却能不动声色地修复我们的皮肤纤维、增加肌肤弹性；再比如雪蛤，脂肪含量非常少，维生素和激素的含量却很高，适量食用，对于平衡我们体内的激素、调节内分泌十分有益，内分泌好了，衰老就能相对被延缓。因此菜篮子里的美白工程，不是心血来潮般的，而是润物无声式的。

周三开始，算得黎明前的曙光，于是兴高采烈地买来，加上家中的，可以足足管三天的晚餐了。

周六采购菜单：

鲫鱼、牛蛙、白萝卜、芋艿、咸肉、红枣、银耳、玫瑰花茶、葱姜、血糯米。

储存方法：

鲫鱼和白萝卜当天炖汤喝。● 牛蛙宰杀后不要清洗，放入保鲜袋冷藏，可保鲜一天左右。● 芋艿未剥皮的，常温保存。已剥皮的，用干的保鲜膜包好冷藏。● 咸肉可以挂在干燥通风处常温保存，也可以装在保鲜袋里冷藏。● 血糯米、红枣、银耳、玫瑰花茶常温保存，注意扎紧袋口，防潮防虫。● 小葱冷藏，生姜常温保存。

下周三采购菜单：

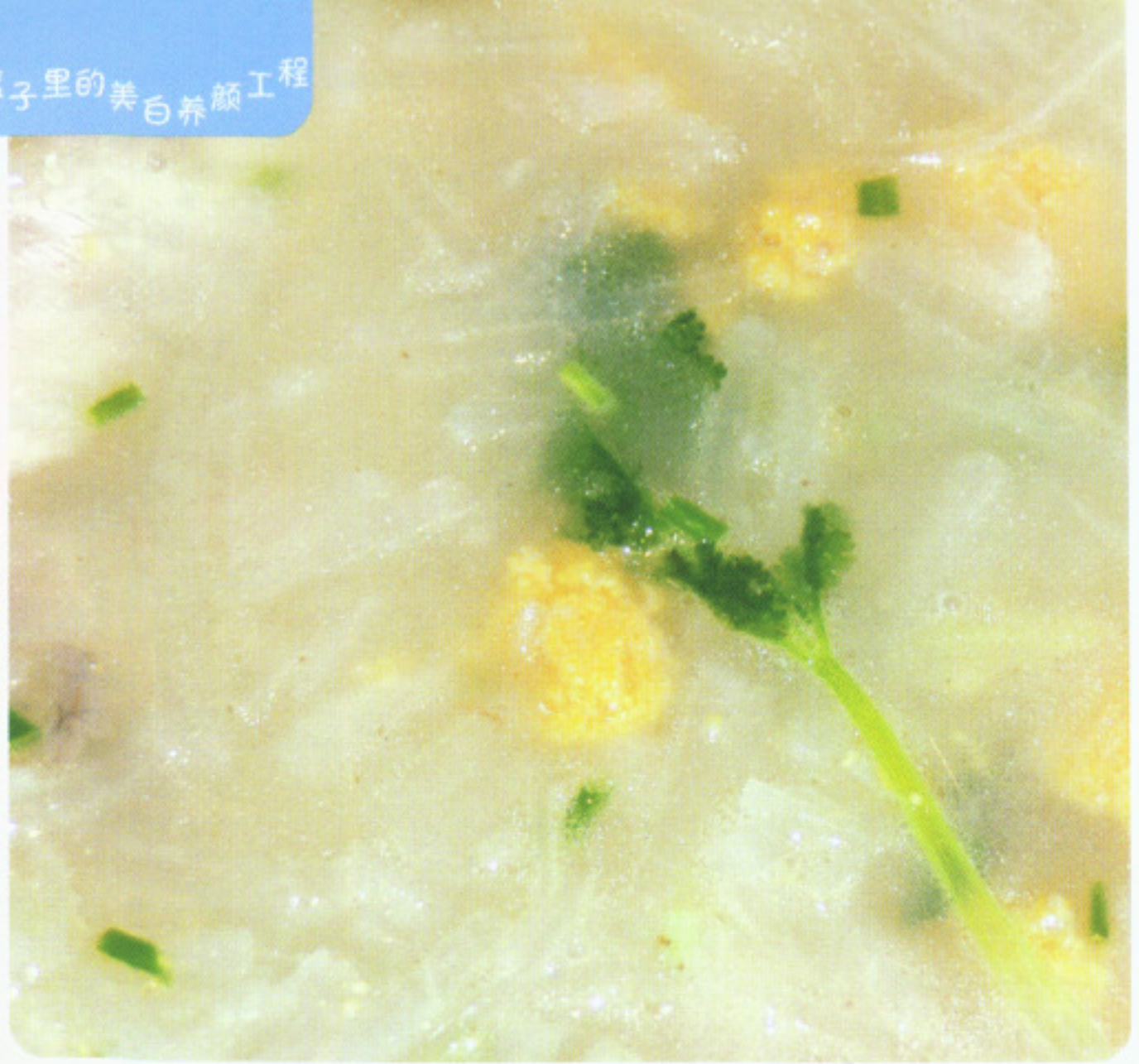
丝瓜、豆腐、猪蹄、鸡脯肉、黄豆、青豆、鲜香菇。

储存方法：

丝瓜、豆腐、鲜香菇当天吃。● 猪蹄隔天烹饪，所以冷藏即可。● 鸡脯肉、青豆冷冻保存。● 黄豆常温保存，使用前用水泡软。

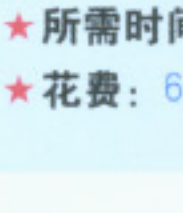
● **本周花费：60元左右。**





白萝卜丝鲫鱼汤

Saturday 周六



★**选购注意：**现在野生的河鲫鱼难觅，基本都是养鱼塘中的批量产品。买鱼时，要注意买脊背青黑的。另外，熬鲫鱼汤不在乎吃鱼肉，所以用四两重的鲫鱼两条最适宜。

★**两人份所需原料：**鲫鱼两条（总共不超过一斤），白萝卜半个，香菜三根（不喜欢的可用小葱），生姜一小块，料酒两勺，细盐一勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**6元。

学习了《贫嘴张大民的幸福生活》这本通俗易懂、乐观向上的好书后，每回我做鲫鱼汤，就觉着“呦”这是个催奶食品。张大民用鲫鱼汤给他老婆催奶那一段，又辛酸又逗乐，给人的印象太深。不过，鲫鱼汤可不是坐月子的新晋妈妈的专利，它所含有的优良的蛋白质，对于恢复人的肌肤弹性、舒缓皱纹作用不小。有的人追求鲫鱼汤浓白的视觉效果，所以喜欢在成汤后添加牛奶。其实，只要方法得当，去掉加牛奶这种把中式汤做成西式甜汤口味的不伦不类的步骤，也能获得雪白的靓汤。

做法： 鲫鱼宰杀（可由卖主代劳）洗净后，晾干至表皮无水分（自然晾干大约需要一小时左右，也可用厨房纸巾擦干）。白萝卜切丝。干净的锅内先用生姜片擦拭锅底，然后烧热少量油，放姜丝略煸后，转中小火，并排放入鲫鱼用油煎，每面煎黄煎透大概需要一分钟时间。两分钟后，鱼身已呈金黄色。倒入两勺料酒，然后一次性加一大碗开水，放入白萝卜丝，等汤水沸腾后转成小火，慢慢地炖10分钟。最后加香菜和细盐。



小贴士：

鱼汤要熬得浓白，有两点要注意，第一是加水时要用开水，第二是盐要最后加。如果用冷水加入，则鱼肉内的蛋白质不容易溶解于汤水中，汤不鲜美，颜色也不好看。



芋艿咸肉牛蛙煲

周日 Sunday



★**选购注意**：菜场或者超市中都有去了皮的芋艿，不仅省事儿，而且方便我们辨别芋艿的质量。不干瘪发黄、质地不粗糙的，是好芋艿。牛蛙是脊椎动物，即使被小贩剪去头，也会发生脊椎反射、手脚抽动，难免吓坏做菜的美眉。所以买牛蛙的时候要记得让卖主戳断牛蛙的脊椎，或者干脆剪成一块块的，回家一洗就得。

★**两人份所需原料**：去皮芋艿四个，牛蛙一只，咸肉三四片，生姜一小块，小红辣椒一个，料酒两勺，细盐一勺，葱花少许。

★**所需时间**：40 分钟。

★**花费**：10 元。



芋艿和牛蛙，一素一荤，却有着共同的特点：我很丑，可是我的美味让你口水流。那些骨子里有香艳情结的文化人喜欢把蒸熟的芋艿比作美人酥胸。意指其白软绵糯。至于牛蛙，光是想想鲜美而富有弹性的蛙腿肉，就够叫人心向往之了。芋艿和牛蛙的蛋白质含量很高，对皮肤不错，两者同炖，辅以咸肉，彼此助味，相得益彰。

做法： 去皮芋艿洗净后，每只对切成四瓣，用沸水煮 10 分钟。煮芋艿的同时处理牛蛙。牛蛙剁成块洗净，炒锅中放一点点油烧热，放入生姜片和一个小红辣椒煸香，再倒入牛蛙块大火煸炒，等蛙肉变白时，加入两勺料酒，闻到浓香时，一次性加入一大碗热开水，再放入已经煮得半熟的芋艿和用冷水稍微泡去咸涩味道的咸肉片，用中小火炖煮。半小时后，汤色变浓白，根据口味轻重加入细盐，盛入小砂锅内，撒上葱花，上桌。



小贴士：

芋艿表面淀粉多，所以去了皮后应尽量避免接触空气，可以浸在凉水里。这个菜中的咸肉能与其他两样主料碰撞出极其鲜香的滋味，但因为有了咸肉，所以最后加盐时要小心。



玫瑰红枣银耳羹

Monday 周一

煮饭烧菜煲汤做点心，其实也不必满身油烟一室热气的。很多时候，我们可以学广东人，煲一锅糖水，在温和的炖煮中，坚持细水长流的美容方式。滋补养颜的糖水有许多种，雪梨、木瓜、芦荟、雪蛤等都是糖水里常见的主角。而今天做的这款玫瑰红枣银耳羹，不仅原料容易得到，做起来也非常省事儿。听着音乐，看着书，不知不觉中，成就了飘散着馥郁的玫瑰花香的红枣银耳羹。

★**选购注意：** 银耳就是白木耳。色泽统一、根部略黄、朵型完整、闻起来没有任何刺鼻气味的，是未经化学药物浸过的好银耳。好的红枣皮色深红，表面没有黑点，皱痕不深，闻起来有较明显的枣香。至于玫瑰花，茶叶店或者大超市里有泡茶用的干花卖，小玫瑰大约每两10元左右，极品的大个粉红色玫瑰大约每两30元左右。

★**两人份所需原料：** 银耳两朵，红枣十来个，玫瑰干花四五朵，蜂蜜一勺，冰糖小半勺。

★**所需时间：** 1小时。

★**花费：** 6元。

做法： 银耳和红枣分装在两个碗中，用冷水泡20分钟，等银耳由干瘪变得柔软舒展、红枣外表膨胀时，将银耳的黄根掐掉，撕成小片。红枣洗净。锅中烧小半锅水，先放入红枣、银耳和冰糖，用中火煮半小时，然后加入玫瑰干花，再用小火煲10分钟，最后调入一勺蜂蜜，关火倒入容器中。

小贴士：

如果先煮银耳再煮红枣，汤色就不会发红，但是这样红枣的营养不容易煮出来，所以不追求形式而追求实质的话，红枣要多煮一会儿。蜂蜜要最后调入，否则高温久煮会使蜂蜜的营养成分丧失。

椰浆血糯炖雪蛤

周二 Tuesday



★**选购注意：** 买雪蛤最好去专门出售雪蛤的药店或者大型食品店，并且最好不要买已经泡发好的浸在药水中的雪蛤，而是买干货，回家后自己泡发。买血糯米的时候，同样要注意去大超市购买江苏常熟出产的血糯米，以免在黑店里买到用普通稻米染色的假货。没有血糯米的话，用辽宁或者陕西的黑米替代也可以。椰浆在上海的大超市（尤其是泰国人开的）里有卖，6块钱一罐。

★**两人份所需原料：** 雪蛤一小块，椰浆半罐，血糯米一勺，生姜片两片，冰糖两小块。

★**所需时间：** 2小时。

★**花费：** 8元。



有些美食，吃了就吃了，最好不要刨根问底地探究原料的出处。比如猪大肠，比如雪蛤（又叫蛤士蟆）。我们只要知道雪蛤是一种对调节女性的内分泌有益的补品，就足够了。一个大学里的好朋友常年外派东北，赠我以原厂直接拿来的雪蛤。用血糯米和椰汁炖雪蛤，方便美味又滋补。

做法： 首先要泡发雪蛤。把雪蛤放在温水中，加两片生姜，每隔15分钟换一次温水，每次换水的时候把泡发出来的筋膜等杂质挑去。一个半小时后，雪蛤已经完全发涨开来，色如银耳。用温水再洗一遍雪蛤，挑去生姜片，用筷子把雪蛤拨散。泡发雪蛤的时候，另外打一碗水浸血糯米，但不要换水，让血糯米发胀即可。找一个大搪瓷碗，倒入椰浆，加两块冰糖，然后把血糯米和雪蛤倒入，架在锅中隔水炖（锅中的水一定要碰得到碗的外边又不漫进碗里，是为“炖”，而不是仅仅用水蒸汽在“蒸”）。20分钟后，雪蛤就炖好了。



小贴士：

雪蛤比较腥气，所以泡发的时候加两片姜，但不要用黄酒，不然会使雪蛤变色变味，炖雪蛤的时候，可以在炖碗上扣个盘子当盖儿，以免锅中的陈味钻入椰浆中影响味道。雪蛤炖好后，如果冷却或者冷藏一下，食用的时候口感更好。

健康提醒：

雪蛤过于滋阴，所以每次服用不宜太多。用血糯炖，主要是为了滋阴的同时补血，春夏季节，还可以用木瓜来炖，也是养颜佳品。



丝瓜香菇烩豆腐

Wednesday 周三

幼时学国画，依稀记得那些比较长进的小孩子，半年后便可以从练习枯燥的竹叶兰枝升格为临摹一幅叫《丝瓜小鸡》的画。前几年回杭州家里，去郊外的农户家度夏，亲眼看到了累累地挂在藤架上的还顶着小黄花的新鲜丝瓜，架下鸡仔漫步，清新的风情远胜于画。丝瓜也是个舶来品，据考在明代时才引种到我国。然而人们很快就认识到了这个略带药腥气的南洋蔬菜的好处，拿它当作美容解暑的佳品。

做法： 丝瓜削皮后，切成小段，趁丝瓜尚未氧化变黑时，投入沸水中焯一下，然后赶快浸入放了一些细盐的凉水中。嫩豆腐切成小块，用凉水洗去表面的碱腥气。新鲜香菇洗净切成小块。锅里放一点点油烧热，先倒入香菇块煸炒十来秒钟，然后用漏勺从凉水中捞起丝瓜沥一下水后投入油锅中，和香菇块一起用旺火炒半分钟左右，加入嫩豆腐块、细盐一勺、清水两勺，盖上锅盖焖半分钟。最后撒上味精一勺，勾芡（一小勺生粉兑点水搅匀倒入锅中），盛在大盘中，淋上几滴麻油。

健康提醒：

丝瓜的脂肪含量极低，但所含蛋白质和各种微量元素十分丰富，能调节机体的生理活动，改善皮肤，清火美容。如果丝瓜做菜后有剩，可以用榨汁机打成汁，调入少量的牛奶和面粉，敷在脸上和手背上，是增加皮肤弹性、减淡色斑的民间方子。

★**选购注意：** 丝瓜有很多品种，沪上常见的是外表无棱角、长管形的丝瓜。挑选时第一要选外皮青翠较硬、没有粗糙的黑色条纹的嫩丝瓜，第二要看看顶端的小黄花是否尚未完全枯萎，第三要掂一掂丝瓜、不要买手感很轻的空心丝瓜。

★**两人份所需原料：** 丝瓜一根，嫩豆腐一块，新鲜香菇两朵，细盐一勺，味精一勺，麻油一小勺，生粉一小勺。

★**所需时间：** 10 分钟。

★**花费：** 5 元。

小贴士：

丝瓜有些中药气味，可以像胡萝卜那样在烹饪前用沸水焯一下。丝瓜去皮后，容易氧化变黑，所以焯水后要放在淡盐水中浸着。这道菜由于把丝瓜和香菇用少量旺油煸过，所以味道略浓，比较下饭。如果不想沾油腻，必须先把香菇煮至香味溢出，再放丝瓜和豆腐。

黄豆烧猪蹄

周四 Thursday





★**选购注意：**菜场里的猪肉摊上都有猪蹄卖，表皮有弹性、淡粉红色、皮下血污不多的，比较新鲜。但是我一般去超市里买，因为那里的猪皮大多去了毛，并且被剁成了小块，买回家直接烹饪就可以了。

★**两人份所需原料：**猪蹄两只，黄豆半碗（干黄豆泡发后体积会大很多，所以干黄豆用半碗就够了），生姜一小块，小葱三四根，桂皮一小段，生抽两勺，黄酒两勺，白糖一小勺，细盐三勺。

★**所需时间：**1个小时。

★**花费：**10元。

我们中国人的幽默体现在吃喝拉撒各个方面。同样是起菜名，“甲鱼炖乌骨鸡”平淡无奇，改成“霸王别姬”就醒目多了。罗大佑的歌《穿过你的黑发我的手》，也被做了菜名，冠在一道发菜炖猪蹄上，倒也形似。“我的手”是个美容菜，中医认为它能“和气血、润肌肤”，现代营养师认为它含有的胶原蛋白能促进女性激素的合成。“我的手”的做法很多，用黄豆来烧是最简单的，且不失美味。



小贴士：

猪蹄和黄豆都不容易烧烂，而下班后时间又紧，所以要用高压锅炖。如果时间充足，最好找个砂锅一次性加满水后，放入洗掉血沫的猪蹄和浸泡过的黄豆及生姜等辅料，烧开后转中小火慢慢地炖上两三个小时。





做法：早上上班之前，把干黄豆浸在冷水里，泡到下班回来。猪蹄块洗干净后，在沸水中汆烫2分钟，捞出洗去表面被烫起的血沫或者白屑。把猪蹄、黄豆、姜块、料酒、桂皮放进高压锅，加水漫过原料8公分左右，开大火烧，高压锅冒气后等15分钟，关火。冷却后拿掉高压锅上的小筏帽，用中小火让高压锅在无压力的情况下继续炖猪蹄和黄豆半小时，再加入生抽两勺、白糖一小勺、细盐三勺，小葱打成结放入，最后焖烧10分钟，一锅香浓的黄豆烧猪蹄就做好了。



杏仁豆腐

Friday 周五

杏仁豆腐跟豆腐无关，而是杏仁加牛奶做成，因外形和口感都滑嫩像豆腐而得名。杏仁豆腐热量很低，所以在用于美白肌肤的同时，也可以作为健身后食用的上选。

★**选购注意：**市场上有纯杏仁粉卖，闻起来是清新的果香，没有甜腻的味道。不嫌麻烦的，还可以去干货店买来杏仁现磨成粉。

★**两人份所需原料：**牛奶一小碗，杏仁粉两勺，蜂蜜一勺，琼脂粉一勺。

★**所需时间：**10分钟。

★**花费：**6元。

做法： 牛奶用小火炖热，加入杏仁粉不断搅拌至溶解。然后加入蜂蜜和琼脂粉，搅拌均匀，避免琼脂粉结块。把牛奶杏仁溶液倒在模具里，冷透后放入冰箱冷藏十分钟，液体即在琼脂粉的作用下凝固起来，成为布丁一样滑爽的杏仁豆腐。

小贴士：
杏仁粉和琼脂粉一定要在热牛奶中充分搅匀，才能保证成品嫩嫩的口感。



辣不辣不欢

世间五味，不过酸甜苦辣咸，而其中最具魅力的，恐怕就是辣味。麻辣、蒜辣、甜辣、酸辣、干辣、油辣，千奇百怪的辣，包裹着飞禽走兽青菜萝卜，变幻出晃人眼睛令人咋舌的美食。念大学那会儿，天南海北的孩子混在一块儿，口味也容易互相影响。我吃了十几年清淡的江南菜，却在读大学的头一年就爱上了吃辣。先是熄灯后吃方便面时接受室友赏赐的一勺喷香的贵州油辣酱，接着是在隆冬上海的湿冷中呼朋唤友地去吃红汤底的火锅打牙祭，最后终于修成了一条几天吃不着辣味就发蔫的馋舌头。

辣是一种很丰富的味道，不同种类或者不同烹饪方式的辣有不同风格，而即使同一种辣，也好像香水的前中后味一样是有层次的。有的辣，和“未见其人、先闻其声”的凤辣子如出一辙，远远地便感受到火热撩情；有的辣，不显山不露水，清清秀秀地依傍在盘子里瞅着你，待到入了嘴，才开始发威，从舌尖暴动到胃中，且后味凶猛；还有的辣，不过是浅尝辄止的点缀，甚至称作“甜”更恰当一些，但也不乏拥趸，尤其适合口味清淡的地区。过去，人们印象里总是湿气弥漫或者沿江靠河的省市才喜欢吃辣。如今的时代已经不是农业社会，开放的心态也影响了饮食的观念和爱好，辣味菜在东南西北的餐桌上几乎都可以见到。

古话说，由俭入奢易，由奢入俭难。口味上，由淡入浓易，由浓入淡难。混迹于校园附近形形色色的川湘黔小馆子近十年，见识过四川女生用吸管直接吸食麻辣火锅中的红汤后方大呼尽兴后，我的血液里已经种下了嗜辣的瘾，并且跃跃欲试地要亲手操刀炮制。

平时储备：烹饪辣味菜，或者用辣酱，或者用辣椒。本周根据不同的菜式，分别要用到普通豆瓣辣酱、四川郫县豆瓣酱、野山椒、尖椒、干红辣椒和花椒，都可以方便地买到。花椒用小纱布包好放在米桶里，还能防虫。

周六采购菜单：

里脊肉、鸡胸脯肉、鸭肫、鸡爪、黄瓜、土豆、熟肚片、小龙虾、豆腐干、葱姜蒜。

储存方法：

鸡脯肉、豆腐干、熟肚片、鸭肫等当天做。• 鸡爪、里脊肉冷冻保存。• 黄瓜、小葱冷藏保存。• 小龙虾经过复杂的洗刷程序后，沥干水，码上一点葱姜片，可以冷藏一天，不影响味道。• 土豆、生姜常温保存即可。

下周三采购菜单：

嫩豆腐、尖椒。

储存方法：

嫩豆腐当天烹饪。• 尖椒冷藏保存。• **本周花费：50元左右。**





八宝辣酱

Saturday 周六

现在有些人说话喜欢学日本人，管美食不叫美食，而叫“料理”，管盒饭不叫盒饭，而叫“便当”。不过后者倒还符合汉语对于盒饭的评价：简单方便。20年前，大多数单位没有食堂的上班族，都是自备一个铝饭盒装上米饭小菜来解决午餐的。因为要简单方便，所以汤水少、比较咸的下饭菜就成了首选，八宝辣酱就是典型的一例。沪帮的，口味甜辣，好像这里的民风，即使透露热烈，也掺杂着嗲兮兮的柔腻，和剽悍的麻辣或者刺激的蒜辣是浑不搭界的。

做法： 鸭肫加一勺料酒、一片姜在沸水里煮5分钟，捞起冷却后切成小丁。煮鸭肫的时候，把鸡胸脯肉切成小丁，加料酒一勺、生粉一小勺腌渍。大头虾剥出虾仁，用清水洗几遍去掉表面的滑液，也用料酒和生粉各一勺腌渍。五香豆腐干和冬笋都切成小丁，冬笋丁用沸水汆烫1分钟至半熟。锅内烧热油，先把虾仁滗去腌渍的汁水后入油锅滑炒至白色，捞起放在一边。再把鸡丁、熟鸭肫丁、熟肚片小丁放进油锅里炒，见到鸡丁变成白色时，捞起来待用。锅里的余油继续烧热，倒入蒜末、姜末煸炒后，放入辣酱和老抽各两勺，炒出浓郁的酱香和红润的汁水，添加白糖两勺，然后倒入鸡丁、鸭肫丁、肚片丁、熟花生、豆腐干丁和冬笋丁一起烧，直到汁水越烧越干慢慢收拢时，盛出来，将滑炒过的熟虾仁放在菜料的上面，可以上桌了。

★**选购注意：** 这道菜中用的辣酱是普通的辣酱，而不是四川郫县豆瓣辣酱或蒜茸辣酱，更不是甜面酱或只咸不辣的甜豆瓣酱。菜里用的四种荤菜是鸡丁、鸭肫、肚片和虾仁。鸡丁可以用猪里脊肉代替。怕收拾肚片的，可以用熟食店的白切肚片切小丁做原料。四种素菜是熟花生、豆腐干丁、冬笋丁和青椒丁。豆腐干必须是厚厚的褐色五香豆腐干。

★**两人份所需原料：** 鸡胸脯肉一片，鸭肫一个，熟肚片小半碗，活罗氏沼虾（上海人叫大头虾）四五只，熟花生小半碗，五香豆腐干两块，冬笋小半个，辣酱两勺，老抽酱油两勺，料酒三勺，白糖两勺，大蒜头两瓣，生姜一小块，生粉两小勺。

★**所需时间：** 20分钟

★**花费：** 12元。

小贴士：

这道菜按部就班地准备即可，刀工要求也不高。炒鸡丁等原料与酱汁时，都要用大火，可是“收汁”时，火就要小一些，以免酱汁收得太快而没有入味。如果买来超市有售的火锅小年糕，切成小圆丁一起烧，年糕的味道吸收了各种好味，又鲜又糯，美味至极。

麻辣小龙虾

周日 Sunday



★**选购注意：**沪上菜场里的小龙虾，一部分是从盱眙污染少的湖水中运过来的，一部分是从上海郊县运过来的。其实小龙虾并不是非臭水沟不长，因此比较干净的湖沟水塘里，也有可能大量出产小龙虾。我们挑选的时候，要挑外壳颜色较浅、肚子处积淤不厚的小龙虾。一般整虾不超过六公分的小龙虾，比个头更大的小龙虾要嫩，爆炒更易入味。

★**两人份所需原料：**小龙虾三斤，花椒小半碗，小干红辣椒十个，大蒜头五六瓣，生姜一小块，小葱三四根，老抽两勺，米醋一勺，黄酒两勺，白糖一勺。

★**所需时间：**30 分钟。

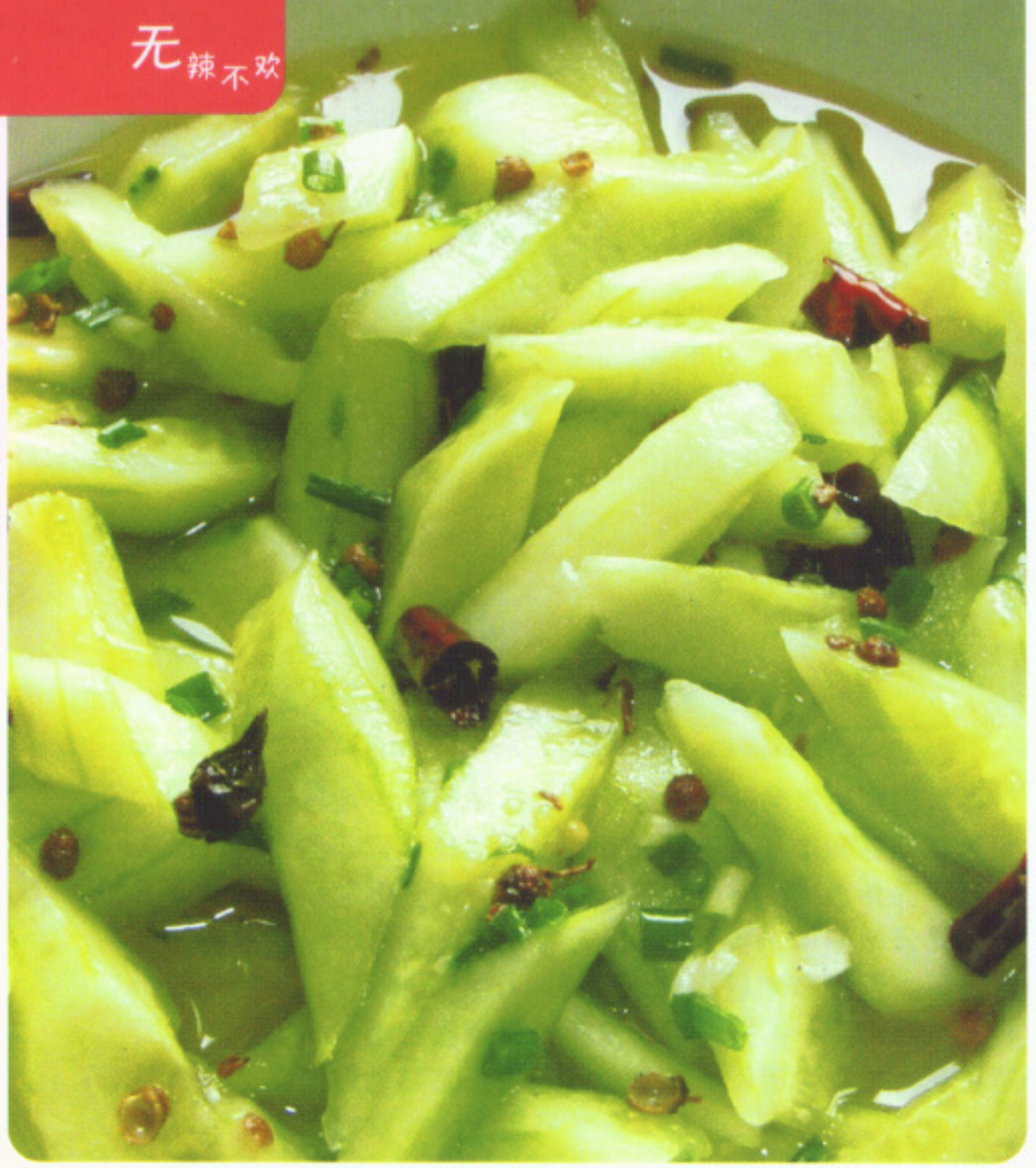
★**花费：**12 元。

如果打比方的话，我觉得小龙虾就像声色犬马场所里那些只有花名的女子，没有高贵的出身，却有撩人的外号，没有清雅的外表，却有馋人的肉身。我们对于小龙虾这个大排档宠儿褒贬不一，所谓的专家无时不在警告大家小龙虾的肮脏来历，而更多老饕小饕们则听从小龙虾欲仙欲死的召唤。我就是后者之一，只是我从来不去饭馆里吃小龙虾，而是自己在家用复杂的清洗方法和独爱的烹饪方法收拾它们。

做法：小龙虾买回后，先把它们的头整个儿摘掉，包括两只前螯和头里的虾黄，因为虾脑、虾腮是污秽囤积的所在。接着扭住每只小龙虾的尾巴，拇指抵住尾巴与虾身的连接处，用力将尾巴连着小龙虾的泥肠整个儿地抽离虾身。拿个干净的小牙刷，刷洗它们的腹部，用清水反复冲洗后移入盘中沥水待用。将大蒜头、生姜、小葱、干红辣椒切成小末，花椒用刀背略略碾碎。锅中比平时炒菜要稍微多放一些油，烧旺后，先把干红辣椒末撒入炝锅，然后把蒜末、姜末、花椒末和一半的小葱末倒入煸香，等这些调料浓烈的香味儿蹿出时，立刻将小龙虾段倒入锅中爆炒。大约炒 1 分钟左右，小龙虾的壳就全变红了，此时趁热浇入老抽、米醋和黄酒，撒入白糖，盖上锅盖焖烧。不到两分钟后，小龙虾就在旺火下吸收了所有调味料和汁水的浓郁味道，油光锃亮，白嫩的虾肉和火红的虾壳相映成趣。盛出时把刚才剩下的一半小葱花撒在虾上作点缀。

小贴士：

有的美眉看到小龙虾张牙舞爪的模样，碰都不敢碰，只好出一块大洋让卖主帮忙，但是拎回家后还是要检查一下虾身前端有没有残留虾腮、虾身里有没有断裂的泥肠。麻辣爆炒小龙虾，讲究的就是肉嫩味浓，所以不仅整个烹饪过程中不加一滴水，而且虾入锅之前，也要晾干。



椒麻炝黄瓜

Monday 周一

★**选购注意**：挑选黄瓜时，那种短小的光溜溜的洋种黄瓜是不入眼的。细细长长、表面带着小白刺、顶上黄花尚鲜的本地黄瓜，才是首选。

★**两人份所需原料**：黄瓜两根，干红辣椒五个，干净花椒一把，白醋一勺，细盐一勺，白糖两勺，麻油一勺，小葱三根。

★**所需时间**：5分钟。

★**花费**：2元。

伟大的华语万万岁！之所以这么突兀地来一句，是因为今天午间在办公室出神的时候，发现与油锅有关的烹饪华文术语真是又多又精准。大火+少量滚油，那叫“爆”；中火+大量油，那叫“炸”；中火+中量油，那叫“煎”；各种程度的火+少量油，那可以统称为“炒”。然而除此之外，还要一种手法叫“炝”，既可以与“爆”同义，又可以指将热油离火后浇在生鲜的食料上“灼烫”之。家中常吃的椒麻炝黄瓜即是用油灼的方法做的。

小贴士：

花椒一定要碾碎，否则一颗颗完整的花椒不仅不好看，而且麻味出不来。

做法： 黄瓜洗净刨皮后切小块小段均可，用细盐一勺拌匀腌渍两分钟，滗去盐水，再用白醋一勺、白糖两勺拌匀。花椒用刀背碾碎，干红辣椒切碎（辣椒籽也保留），小葱切成葱花。锅内烧热少量油，把花椒和干红辣椒碎粒及葱花放入炝出香味，然后连油带料迅速浇在黄瓜上，最后淋少量麻油。冷藏后食用，又凉又麻，酸甜带辣，且未失脆爽，口感和味觉层次都很丰富。



山椒凤爪

周二 Tuesday



★**选购注意**：好的鸡爪，不是很大，但表皮完整光滑，没有血污，略显很淡的粉红色。如果是白得彻底、表皮发胀的鸡爪，就有可能是拿什么药水泡过的了。超市里大袋包装的冻鸡爪，也不错。山椒可以买那种小瓶子的泡野山椒，里面的腌汁较多的更好。讲究些的还可以另外再买一瓶泡姜。

★**两人份所需原料**：鸡爪七八个，山椒小半碗，生姜一块，花椒一小勺，桂皮一小块，八角一个，小葱四五根，白醋三勺，料酒两勺，细盐三勺。

★**所需时间**：1小时。

★**花费**：8元。

小贴士：

白醋在煮凤爪时是不能少的，它不但能去腥、加速凤爪熟透，而且能使凤爪的皮色变得洁白，不至于成菜后灰乎乎的。



最近流行鸭脖子，原因很简单：入味、耐嚼。人类大概对全面地使用自己的器官总是心存激情，让牙齿深入到鸭脖子的嫩肉深处、让舌尖感受不停变换多样的滋味，这种一瞬间达到顶峰的快感，是无可言喻的。鸡爪在这方面的优势，不逊于鸭脖，而且做法更多、韧劲更大。卤凤爪滋味浓郁，但是汁水容易被鸡爪中的胶质凝结住。所以喝啤酒看碟片的时候，我还是喜欢做冰凉酸辣、同样十分入味的山椒凤爪。



做法：把鸡爪洗净后，剁成两块（最好从爪子中间肉厚处剁开，便于进味）。烧沸一锅水，把鸡爪、生姜片、花椒、桂皮、八角一起放入，再次烧开后，加料酒两勺、小葱两根、细盐两勺，用中小火焖烧10分钟左右，加入白醋两勺，继续煮20分钟。煮凤爪的同时，我们来做山椒浸泡汁：另外一个锅里放一小碗水，加入白醋一勺和细盐一勺烧开，然后倒入切碎的山椒，泡山椒瓶子里的汁水也一起倒入一些，煮5分钟后，加入小葱段，连汁水带山椒倒在容器中，冷却。等那边厢凤爪煮了半个小时后，捞出凤爪，在漏勺上沥一下水，迅速把凤爪浸入装着野山椒汁的容器中，盖上盖子，略略冷却后，放入冰箱冷藏半小时左右，吃！



酸辣土豆丝

Wednesday 周三

★**选购注意：**选那些拳头大小、皮薄色黄的硬土豆，炒起来才又香又脆，不要买芽眼多、颜色青黑、外表发软的土豆。

★**两人份所需原料：**土豆两个，干红辣椒五个，米醋一勺，淡酱油一勺，细盐少量，蒜瓣三片，小葱三根。

★**所需时间：**10 分钟。

★**花费：**2 元。

大学岁月里，复旦旁边那些小饭店是我们经常打牙祭的去处。小饭店们大多肮脏而局促，在我们吃到一半的时候，还会有拖着鼻涕的小孩儿或者毛色锃亮的阿猫阿狗踱过来好奇地打量我们。但是我们至今仍感谢并思念着那些小饭店——那便宜的菜价和盆满钵满的菜量，既照顾到了我们钱包又温暖到了我们的胃。小饭店中有个叫“川妹子”的，当年靠水煮牛肉和酸辣土豆丝两道绝技享誉学生圈，如今大约已物非人非。幸好，在那里吃了不下 20 次酸辣土豆丝，让我无师自通地学会了这道菜。

做法：土豆削皮，切薄片再切成丝。说起切土豆丝，没什么技术含量，但手熟耳。初学者应小心谨慎，可以在土豆低部先削平，稳稳地按在砧板上切薄片。我刚学做菜的时候，切出来的土豆丝比筷子还粗，且整个切丝过程旷日持久。现在基本上那可以被叫做“丝”了。实在没有耐心的朋友，买个不锈钢的擦丝器算了。切好的土豆丝要用凉水反复冲洗掉表面的淀粉并沥干。锅中起大油锅，将干红辣椒和肚子里的辣椒籽放入炸香，再下蒜末煸炒一下，倒入土豆丝，用旺火快炒半分钟，加一勺米醋、一勺淡酱油、一勺细盐翻炒一分钟，见土豆丝变得比较软了，即可关火，趁热撒葱花，盛出。

小贴士：

炒土豆丝要滑溜好吃，无非两点，第一是土豆上的淀粉要事先洗净，第二是炒的时候要火大油多。沥干了水的土豆丝不会炸油锅，所以胆小的美眉不必担心。也有的人喜欢放白醋炒，我倒觉得用米醋更好，因为白醋适合凉拌，而米醋烧热后更香，且少量的米醋加淡酱油，不会夺去土豆丝鲜黄的颜色。喜欢麻辣的人，可以将花椒碾碎后在用蒜末炝锅时放入同煸，那便是一道麻辣土豆丝了。

家常香辣豆腐

周四 Thursday



★**选购注意：**正宗麻辣豆腐应当用老豆腐，但我们自家做，方便起见，就用嫩豆腐替代了。如果卖散装的老豆腐的话，要注意别买水淋淋、闻上去有酸气的豆腐。

★**两人份所需原料：**豆腐一盒，牛肉末一把，绿大蒜一根（没有的话就用白蒜末代替），四川郫县辣豆瓣酱两勺，干红辣椒两个，料酒一勺，姜末一撮，米醋一勺，酱油一勺，白糖一勺。

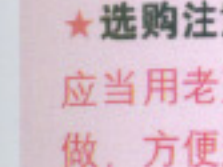
★**所需时间：**10分钟。

★**花费：**5元。



考究中国各地的菜谱，以人名命名的不在少数。高的有贵妃鸡，雅的有东坡肉，而虽然不高不雅却为大部分中国人津津乐道的，恐怕就是“麻婆豆腐”了。200年前四川一个麻子脸老板娘发明的这道家常菜，如今已成家常菜经典，即使远离川地，也常见其身影。麻辣豆腐的调料中，最重要的两味，一是花椒粉，二是四川郫县辣豆瓣酱。因为家里人不太爱吃花椒，所以我平时只用郫县辣豆瓣酱，麻辣豆腐是称不上了，只能叫家常香辣豆腐。

做法：把嫩豆腐切块，浸在凉水中漂去豆腥气（如果是老豆腐，就要用开水烫一下去腥了）。牛肉末洗掉血水后，用一勺料酒腌渍一下，滗去汁水。绿大蒜切小段。锅中烧热油，倒入蒜段、姜末、干红辣椒爆香，下牛肉末煸炒变色，再倒入米醋、酱油、白糖和郫县辣豆瓣酱，翻炒成红稠的汤水，放入豆腐块，用小火煮2分钟，使豆腐完全吸收了香辣的汁水，装盘。



小贴士：

嫩豆腐容易碎，事先用盐水煮来加固又太麻烦，所以将嫩豆腐块倒入烧滚的香辣汁水中后，要用小火煮，避免沸腾的汤水把豆腐震碎了。





虎皮尖椒炒肉末

Friday 周五

这一周的其他辣菜，辣椒或者辣酱只是以调味品的身份出现，可这道虎皮尖椒炒肉末中，辣椒却是绝对的主角。在能够吃辣以后，我开始确信，大大的尖辣椒的口感在蔬菜里起码能排进前三——光滑而有弹性、脆生生而不失一些柔糯的口感，远不是那些绿叶蔬菜及得上的。这种大尖椒不像小辣椒那般有让你涕泪横流的本事，但这恰恰是它作为辣椒的另类优点：不至于因为太辣而阻碍人的大口咀嚼，因此也就不会令我们错过辣椒本身的质感。

做法： 猪里脊肉洗净切成末，用料酒一勺、生抽一勺、细盐半勺、生粉一小勺腌渍5分钟，滗去汁水后，加一点点菜油拌一下。炒锅洗净擦干，不要添加任何东西，在中火上干烧10来秒后，把洗净的大尖椒放入，用菜铲底部摁扁尖椒，使它们变软并被锅底的高温烤皱表皮，从而让表皮上呈现老虎斑纹般的焦痕。等尖椒生涩的嫩绿色变深、肉质变得柔软时，盛出来待用。锅内加入菜油，烧热后放入腌渍过的肉末，旺火炒到略微变色，盛出。锅内的余油中放入刚才烤过的尖椒煸炒半分钟后，加入细盐半勺、生抽一勺、白糖一小勺增味，最后放入刚才滑过油的肉末一同炒10来秒，即可装盘。



★**选购注意：** 大的尖椒长约10公分，尖锥型，青绿色，皮不是太厚，表皮不能有黑色的斑点或者伤痕。如果你不幸买回的是圆咕隆咚、甜得没有一点辣味的柿子青椒，那这个菜就失败了一半了。

★**两人份所需原料：** 大尖椒三个，猪里脊肉一小块，料酒一勺，生抽两勺，细盐一勺，生姜两片，白糖一小勺，生粉一小勺。

★**所需时间：** 20分钟。

★**花费：** 5元。

小贴士：

用热锅干烤虎皮青椒时，用中火，否则容易把辣椒皮完全烤焦，黑乎乎的不好看。用油锅炒青椒时，火要大，这样炒出来的才脆嫩好吃。



洋色拉和土色拉

色拉，北方人叫沙拉，是英文“salad”的音译。英文salad源自拉丁语salat，原意是盐，指用调味料拌着食品吃。可能由于色拉做起来很简单，少烟少火又显得很健康，所以它在西方世界几千年的饮食文化历史中长盛不衰，从原始简陋的形象一直走到现在，品种五花八门。

“色拉”虽然是个舶来语，但如果按照其制作方法来看，中国的很多凉菜都可以叫做色拉。不说远的，单说最近沪上餐馆里流行起来的冷盆“十八鲜”，乃将豆芽、金针菇、芹菜丝、笋丝、黑木耳丝、胡萝卜丝等多种蔬菜混拌在一处，淋上麻油、醋等调味汁，就是个色拉的做法。

色拉做法多样，可以任由制作者发挥想象。烹饪者变成了画家、碗碟变成了画布，而无油烟无猛火的环境，让人心情愉快。做色拉讲究多，但真的做起来，无非是注意菜的原料要新鲜、不同菜料要搭配不同的调味汁而已，到底还是简单的，很适合刚开始学着下厨的人来做。

这个星期做的色拉，有蔬菜色拉、土豆色拉、水果色拉等传统品种，也有泰式色拉、三文鱼色拉这两样比较容易做的新潮色拉，更少不了花生酱拌鸡丝金针菇、凉拌拉皮儿等被我叫做“土色拉”的中式家常下酒小冷盆。色拉贵在原料新鲜，原料以现买现做为好。

周六采购菜单：

基围虾、泰国柠檬、芒果、绿豆粉皮、里脊肉、鸡蛋、黄瓜、胡萝卜、粉丝。

储存方法：

基围虾、泰国柠檬、芒果当天吃。● 绿豆粉皮隔天吃，摊放在干燥的浅口大盘子里，覆盖上保鲜膜冷藏。● 里脊肉冷冻保存。● 鸡蛋、黄瓜冷藏保存。● 胡萝卜、粉丝常温保存。

下周一采购菜单：

草莓、猕猴桃、生菜、黄瓜、小番茄、土豆、青豆、盐水方腿、蟹肉棒。

储存方法：

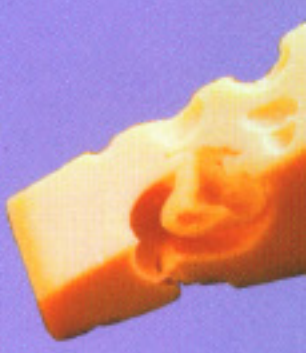
草莓、猕猴桃当天吃。● 生菜、黄瓜、小番茄、盐水方腿冷藏保存。● 蟹肉棒、青豆冷冻保存。● 土豆常温保存。

下周三采购菜单：

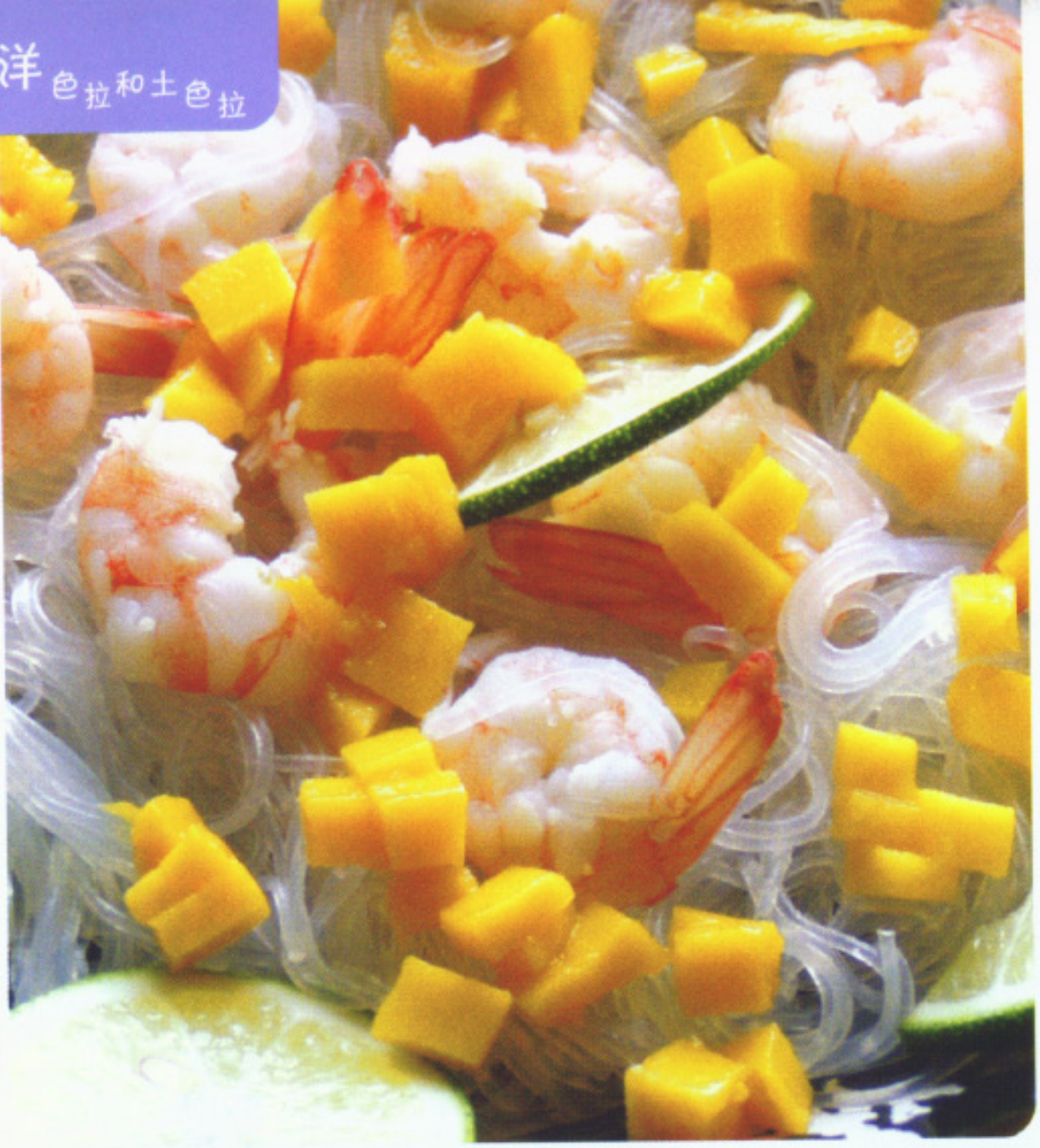
三文鱼、芦笋、黄瓜、鸡脯肉、金针菇。

储存方法：

三文鱼当天吃。● 芦笋、黄瓜冷藏保存。● 鸡脯肉冷冻保存。● 金针菇冷藏保存，但要放在干燥的保鲜袋里，以免金针菇出现水腐气味。● **本周花费：55元左右。**







泰式酸辣粉丝鲜虾色拉

Saturday 周六

曾经在一个很矫情的东南亚馆子里吃过一顿饭，咖喱蟹是淡的，鲜椰青是酸的，辣味鱼是甜的，米皮是馊的，只有一个泰式酸辣粉丝鲜虾色拉鹤立鸡群般挤在一堆名不副实的菜中。虾仁冰嫩，粉丝爽韧，整个菜的风味被鱼露的咸鲜和酸辣酱的热力调度得恰到好处。回家后，我思念着这道诱人的小菜，试了两三次，终于弄出了那么一点效果。

做法： 粉丝在冷水中浸泡20分钟。基围虾剥去头和壳（尾巴要留着，好看），洗净。芒果去皮切成小丁。泰国柠檬横切成小圆片。锅中烧沸水，先把粉丝烫20秒钟，马上捞起沥干水分，铺在盘底。把鲜虾仁放入沸水中汆10秒钟，见其变成红色、身子蜷拢，即可捞起沥水，摆在粉丝上。芒果丁撒在虾仁和粉丝上。取个小玻璃碗，把鱼露、蒜茸辣酱、白糖一起倒入，充分搅匀，再挤入泰国柠檬的汁水调匀，就可以跟着鲜虾粉丝色拉一起上桌了，吃的时候直接把调味汁浇在色拉上。

★**选购注意：** 偶尔看了中央台的《每周质量报告》后，我基本上只敢去放心的超市买粉丝了，因为这个东西单从外表实在太难辨别好坏。粉丝要细的绿豆粉丝，千万别买那种宽宽的番薯粉条。鲜虾用活基围虾即可。芒果到处都有。泰国柠檬不是黄颜色的那种，而是深绿色皮的，比黄柠檬小，普通水果摊不见卖，但泰国人开的超市里一定有。

★**两人份所需原料：** 粉丝一小把，基围虾二两（七八只左右），泰国柠檬一只，芒果一只，泰国鱼露两勺，蒜茸辣酱一勺，白糖一勺。

★**所需时间：** 30分钟。

★**花费：** 8元。

小贴士：

这道菜里的酸味是查了资料，才知道还有泰国柠檬这个东西，把它和鱼露、蒜茸辣酱调在一起，就调出了极其诱人的酸辣滋味。另外，做这个色拉，粉丝不能烫过头，我的经验是沸水汆20秒钟左右足够了。

五彩凉拌粉皮

周日 Sunday



从南北到东西，各地都有粉皮，制作原料也五花八门：红薯、土豆、绿豆、蚕豆……我最喜欢东北的凉拌大拉皮，冰爽而极有韧性。上海也有新鲜的粉皮卖，不过韧度一般，比较绵软，经常出现在鱼头大砂锅等菜里。如果买到绿豆粉皮，就可以拿来做色拉凉菜。

★**选购注意：**好的绿豆粉皮呈半透明状略显淡绿色，表面没有颗粒，闻上去绝对没有酸臭味道，而且不会一拉就断。大超市里有袋装的新鲜粉皮，比较卫生，不过保质期也就一两天。

★**两人份所需原料：**绿豆粉皮两张，鸡蛋一个，黄瓜一根，胡萝卜半根，猪里脊一小块，生抽三勺，料酒一勺，白糖一小勺，细盐一小勺，香辣酱一勺，米醋一勺，大蒜瓣两瓣，花生酱一勺，小葱两根，生粉一勺，麻油一勺。

★**所需时间：**20 分钟。

★**花费：**8 元。

做法：粉皮洗净，用煮沸后稍微冷却的开水泡1分钟，切成细丝，加一勺香辣酱拌匀。黄瓜切成细丝，用白糖和细盐各一小勺拌匀。鸡蛋打成蛋液后，放入切得很细的葱末和一点点菜油拌匀，在用油抹过的平底锅里摊成薄薄的蛋饼，凉后切成蛋皮丝。胡萝卜切成丝，用开水汆 1 分钟，捞出沥干水分。猪里脊切成小末或者细丝均可，用料酒、生抽、生粉各一小勺拌匀后，在热油锅里煸出香味儿，捞起待用。把前述所有处理过的原料码放在大玻璃盘中。接下来，我们要调味汁。先把花生酱用同样体积的开水冲开调成糊，然后把生抽两勺、米醋一勺、蒜末、小葱末、麻油一勺和花生糊拌匀。吃的时候，将调味汁浇在所有原料上。

小贴士：

如果不喜欢吃生蒜的话，可以把蒜末拌在猪里脊肉中一起煸炒，同样很香，且吃后嘴巴不会臭臭的。







蓝莓芝士水果色拉

Monday 周一



★**选购注意：**芒果未必要挑进口的，我国南方省市出产的芒果个头不大，但同样香甜爽口，购买的时候注意看一下果蒂部是否发黑微烂，如果是的话，果肉可能已经腐烂了。猕猴桃要买外皮不是很软的，否则虽然甜，却会因为过于绵软而无法切块。至于草莓，市场上良莠不齐，建议买之前尝一下。

★**两人份所需原料：**芒果一只，猕猴桃四只，草莓六七枚，蓝莓芝士一小盒，鸡蛋黄一个，香草糖小半勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**12元。

水果色拉大概是最容易制作也最能让我们随意发挥的色拉了。不过，虽然丰富多彩的水果为我们提供了不小的选择，有些素材却并不理想。比如西瓜，本身水分过多且带籽，再如胡柚，味略苦涩，它们都不太适合与其他水果搭配成色拉。我对苹果、香蕉等水果兴趣平平，但超级喜爱吃雪梨、猕猴桃、草莓、葡萄等水分多的果子。今天做的水果色拉，就挑了猕猴桃、草莓和芒果，红、黄、绿，一盘三原色，看着热闹，配上蓝莓芝士酱，口味细腻新奇。

做法：芒果剥去皮，沿着果核用刀片下果肉，然后切成小块。猕猴桃去皮，对半切。草莓用放了一点点细盐的温开水泡5分钟，去除隐隐的酸涩味道，对半切。蓝莓芝士倒在小碟中，放入一个鸡蛋黄和少量香草糖，打成蓝莓蛋黄酱。所有水果盛在玻璃碗中，浇上蓝莓酱。



小贴士：

芒果、草莓、猕猴桃都不像香蕉那样遇空气就变色，但是蓝莓蛋黄酱一定要现做现吃。处理好水果后放在冷藏室里冰一下，等水果温度变得较低而可口时，再做蓝莓酱。



生菜色拉

周二 Tuesday



★**选购注意：**要买形状像卷心菜一样的球生菜，不要买那种绿色的做蚝油生菜的品种（那是叶用莴苣的一种）。番茄用鹌鹑蛋大小的樱桃番茄（又叫做圣女果）。玉米粒有速冻的，几块钱一大包，足够做 10 次色拉。

★**两人份所需原料：**球生菜一小个，樱桃番茄十颗，小黄瓜一根，蟹肉棒三根，玉米粒小半碗，和风汁两勺。

★**所需时间：**20 分钟。

★**花费：**6 元。



做生菜色拉的过程，简直就是让自己的眼睛吃冰淇淋的过程。青绿中隐约泛出鹅黄的生菜、鲜红的樱桃番茄、碧油油的黄瓜丝、嫩黄的玉米粒、橘色和白色相间的蟹肉棒丝，如此丰富的颜色，好像一瞬间就把人的身心带入了田园风光里。



做法：剥下球生菜的叶片，撕成小块，用凉开水冲洗一下，放在网眼盆中沥干水。黄瓜洗净后，不要去皮，先切成拇指长的小段，然后像削水果皮一样从黄瓜段的侧面下刀，把黄瓜段削成一卷卷的瓜肉，浸泡在放了冰块的冷开水中。樱桃番茄洗净，对半切。锅中烧沸水，把玉米粒投入煮 1 分半钟，捞起在漏勺里沥干水。蟹肉棒撕去表面塑料膜，用刀背拍成细丝。找一个大玻璃盘，先铺上生菜碎片，然后码放上樱桃番茄，撒上玉米粒、黄瓜丝和蟹肉棒丝，最后浇上和风汁，拌匀就可以了。

小贴士：

黄瓜丝放在冰水里，可以增加脆度。生菜叶、黄瓜丝、樱桃番茄都要沥干水才能拌在一起。和风汁口味清淡，搭配清新的蔬菜色拉很不错，但如果买不到的话，可以选用清淡口味的色拉酱。



土豆色拉

Wednesday 周三

★**选购注意：**外皮黄而不黑、质地较硬的土豆，内里不会湿烂，是好土豆。青豆还是买超市里冷冻柜台的袋装产品好，菜场里浸过的青豆总让人起疑。有的人喜欢买新鲜的豌豆来替代青豆，但豌豆煮熟后没有青豆那么甜，而且外表皱紧，似不宜做色拉。苹果要脆脆的，不要用粉唧唧的黄蕉苹果。

★**两人份所需原料：**土豆一个，青豆小半碗，苹果一个，盐水方腿一块（六七公分见方即可），红皮洋葱半个，细盐一勺，香甜口味的色拉酱一勺

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**5元。

我外公的父亲久居上海直到终老。听我母亲讲，他最爱吃上海人发明的土豆色拉。为什么要说“上海人发明”呢？因为洋人做土豆色拉，并不习惯放上红肠或者盐方腿，但土豆色拉流入开埠时期的上海后，被本地人按照中国菜的口味加进了熟肉，于是成了改良的上海式西餐。这个土豆色拉，除了土豆和熟肉，还有苹果、青豆甚至小洋葱粒，模样可爱，味道当然更不错。

做法：土豆削去皮，切成厚片，放入沸水中煮10分钟，捞出用冷开水洗去表面淀粉，切成小丁。青豆和洋葱粒也分别用沸水煮5分钟和2分钟左右，捞起沥干水分。土豆丁、青豆和洋葱粒用细盐一小勺拌匀，然后加入盐水方腿和苹果切成的小丁，略拌，浇上香甜口味的色拉酱。

小贴士：

土豆、青豆和洋葱粒一定要沥干水分，再拌在一起。色拉酱要买奶黄色香甜味的，千万别买成肉红色的千岛酱。色拉酱也可以自己调，一个生鸡蛋黄和色拉油两勺、奶油两勺、香草糖一勺一起打得稠稠的，香滑甜润，比买来的色拉酱口感更好。

三文鱼芦笋色拉

周四 Thursday



★**选购注意：**沪上摊贩有段时间把虹鳟鱼充做三文鱼卖。虽然虹鳟鱼也属于鲑鱼科，但肉质较粗而且不能生吃。冰鲜三文鱼的肉色是鲜艳的橙色，白色脂肪条纹细腻，肉质的纹理也很细；冰鲜虹鳟鱼的肉色则比三文鱼淡，闻起来有一点腥味儿。个人买三文鱼还是去大超市比较好。

★**两人份所需原料：**冰鲜三文鱼一小块，芦笋三根，黄瓜半根，罐头吞拿鱼一勺，芥末一小勺，蘸料酱油一小勺，柠檬一片，细盐一勺。

★**所需时间：**10分钟。

★**花费：**10元。



曾经看过纪实频道的一个节目，讲北大西洋鲑鱼洄游的。成群结队的鲑鱼从海上游回内河中交配、产卵，途中要经历迷路、搁浅、狼和熊的猎食等重重艰险，但是它们仍然年复一年地循着自然的感召和先辈的路程完成自己的使命。鲑鱼就是我们俗称的三文鱼，鱼肉橙白相间、肉质细嫩无腥，可以直接生食做色拉。



小贴士：

用冰水浸黄瓜可以使之更脆。由于是生吃三文鱼，最好用饮用水冲洗一下。有的人认为吃三文鱼蘸芥末是暴殄天物，会尝不出三文鱼的原味儿，其实只要把三文鱼切得厚一些，保留脂肪层的一定厚度，蘸食芥末只会增添味道，而不会破坏原来的味道。实在不爱芥末的，可以换用和风汁做调料。



做法：黄瓜用温水细净后，切成丝，放在冰水里浸一下，捞起沥干水。芦笋洗净，对半切开，再切成小段，在放了细盐的沸水中汆2分钟变熟。三文鱼用冰的饮用水洗一下，然后用刀切成小片，和芦笋、黄瓜丝、罐头吞拿鱼肉末码放在盘中。蘸料酱油、芥末、柠檬汁调在一起成为味汁，浇在所有原料上。



鸡丝杂菜色拉

Friday 周五

★**选购注意：**鸡丝是用鸡脯肉烫熟后撕的，买鸡脯肉只要注意选购尚未解冻或者刚解冻的即可，如果已经解冻很长时间、肉色开始发白并有酸味，则不宜购买。金针菇要表面干燥无黏液，胡萝卜外皮上不能有黑色霉斑。

★**两人份所需原料：**鸡胸脯肉一片，金针菇一小把，胡萝卜一小根，鸡蛋一个，生粉两勺，细盐一小勺，料酒一勺，生姜一片，芝麻酱两勺，生抽一小勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**5元。

以前在学校勤工俭学的时候，打工的事务所旁边有个小馆子，供应的盖饶饭里有一种叫“亲子饭”，其实就是白饭上放着鸡肉炒鸡蛋。今天咱们做的这个色拉，也有点亲子色拉的意味——鸡丝拌蛋皮。当然为了好看和营养，还要加上金针菇和胡萝卜丝。

做法：鸡蛋打散后，加上两勺溶解有生粉的水搅匀，加入一点菜油，倒在烘热的平底锅上，用中小火让鸡蛋液慢慢凝结成一层鸡蛋皮，揭下来切成蛋皮丝。胡萝卜切成丝，金针菇洗净。锅内烧沸水，先将胡萝卜丝放入汆烫2分钟，捞起后在漏勺里沥干。水继续烧滚，放入洗净的金针菇烫1分钟，也捞出沥干。余下的水中倒入料酒一勺、细盐一勺、生姜丝，煮开后放入鸡脯肉烫1分半钟，捞出后放凉，撕成鸡丝。把鸡丝、胡萝卜丝、蛋皮丝和金针菇码放在大盘子里。芝麻酱用温开水两勺、生抽一勺化开，调成酱料，拌在前述原料上。

小贴士：

烘蛋皮的时候，在锅底擦一点油或者在鸡蛋液里调入一点油，可以避免鸡蛋液粘在锅底。鸡脯肉可以用刀片成薄片再烫，这样用不了1分钟就能出水，可以避免鸡肉变老。



初夏的清爽菜

初夏初是个好时节，阳春里的困倦渐逝，梅雨则尚未来临，天气以晴朗的居多，到了傍晚还有油画一样的夕阳可看。家中做菜，在这一季也有了些变化。

钱钟书在小说《猫》中曾描写了一位想在烹饪艺术上逞能却反而丢了面子的赵太太。赵太太评价李太太的家宴时说："菜的口味是好极了，只是颜色太单调些，清蒸的多，黄焖和红烧的少，不够红白调匀，在感受上起不了交响乐的那种效果。"那时候恰是五月中旬，菜肴以清淡见佳，这赵太太一番话惹得宾客哭笑不得。当然，撇开小说的讽刺效果不说，如果是自己喜欢，家常菜原本也没那么多装腔作势的规矩，哪怕三伏天吃红烧菜又如何呢。只是，气温慢慢地升高了，人的胃口就容易刁钻起来，口舌总盼望着有良润或清鲜的物什来犒劳一下。既不要油腻，又不能缺了动物脂肪和蛋白质的营养，荤菜里我便相中了鸡胸脯肉和猪里脊肉，素菜有莴苣、嫩藕、苦瓜等清火高手来参与，施以清蒸凉拌的方式，下饭该可口了吧？

周六采购菜单：

莴苣、鸡胸脯肉、白色淡豆腐干、速冻虾仁和里脊肉。

储存方法：

鸡胸脯肉除了当天炒莴苣外，还可以冷冻到周日煮豆腐干丝用。● 虾仁和里脊肉可以冻到周一晚上吃。● 豆腐干不要重叠，摊开在浅口盘子里盖上保鲜膜冷藏

下周二采购菜单：

新鲜蚕豆、茄子、红椒、嫩藕、香肠、扁尖。

储存方法：

蚕豆当天吃。● 茄子、红椒和不去皮的嫩藕冷藏保存。● 香肠、扁尖常温保存。启封后可冷藏。● 周五买些新鲜莴苣。

● **本周总花费：40元左右。**







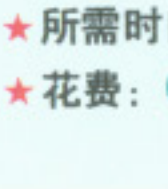
枸杞莴苣炒鸡丝

Saturday 周六

去银川出差，当地人骄傲地告诉我，银川有红黄蓝白黑“五宝”，分别是枸杞、甘草、贺兰石、滩羊二毛皮和发菜。身为五宝之首，枸杞在当地随处可见。那些安静地躺在箩筐里的新鲜枸杞果，闪烁着晶莹的红颜色，像小小的红宝石一样讨人喜欢。而晒干加工后被运往各地的枸杞干，更是为宁夏这片并不算太丰饶的土地带来源源的财富。

枸杞入药，可治虚寒，但其本身性子不热，又兼有明目润肺的功能，因此夏季加在清爽小炒中，可为菜肴的健康指数加分。

做法： 菜刀锋平行移动，将扁扁的鸡胸脯肉再批成较薄的几片，然后顺着鸡肉的纹理切成鸡丝。将鸡丝洗净沥干水，用麻油一勺、生抽一勺、生粉半勺、料酒一小勺拌匀鸡丝，腌渍5分钟。莴苣洗净切成丝，枸杞干在温水中浸泡，使其略发涨。锅内入少量油烧热，下姜丝煸香，然后加入腌渍过的鸡丝滑散，大概10秒钟左右，看到鸡丝变色了，便可盛起。锅中的剩油中放入枸杞和莴苣丝翻炒1分钟，根据自己的口味加一小勺盐，然后倒入刚才滑过油的鸡丝，加一点点清水烧开，即成。



★**选购注意：** 枸杞干应到大品牌的超市中买宁夏原产的，挑个大橘红色的买，表面发黑的，不是下品，便是陈货。莴苣的选购方法在“葱油凉拌双笋”中有介绍。鸡胸脯肉应购买有自然肉色、无异味的，不要买被泡得发白的那种。

★**两人份所需原料：** 枸杞干十来颗，鸡胸脯肉一片，莴苣一根，姜片两片，麻油一勺，生抽一小勺，生粉半勺，料酒一小勺，盐一小勺。

★**所需时间：** 5分钟。

★**花费：** 6元。



小贴士：

鸡胸脯肉很嫩，但也容易发柴变老，因此对付它有两个注意点——第一是腌渍的时候不能加盐，第二是必须先用旺火油锅滑炒一下。腌渍鸡胸脯肉时一定要用颜色淡的生抽，不要加多，否则莹润白嫩的鸡丝，恐怕颜色要变成酱萝卜条了。

大煮干丝

周日 Sunday



★**选购注意：** 做这道菜必须用雪白的淡豆腐干，而不是褐色的五香豆腐干。夏日里豆制品最易变质，所以选购的时候一定要注意是否当天生产的。火腿要用瘦的部分，不用火腿，可用咸肉替代了，但口味要大打折扣。干香菇香一些，但需要泡发比较长的时间，时间紧不妨用鲜香菇。开洋就是海虾煮熟后晒成的干，以红亮干燥者为上品。

★**两人份所需原料：** 五公分见方的白豆腐干四五块，瘦火腿肉两片，开洋十来只，香菇三四朵，小葱两根，鸡胸脯肉一片，生粉一小勺，料酒一勺，生姜两片，细盐一勺。

★**所需时间：** 30 分钟。

★**花费：** 8 元。

穷的，往往家财万贯；自称恐龙的，常常姿色不俗；而中国菜里，有一道菜也很有这种装模作样的谦逊，叫做“开水白菜”。人家才不是白开水泡白菜呢，所谓的“开水”，乃是高汤，系用鸡骨架、鸭骨架、火腿、干贝等原料久煮后用虾茸扫汤捞去油花碎屑而得，汤色明黄，至鲜至美。我们普通人家做菜，自然没有这种排场去吊高汤，但高汤鲜而不腻的特色，倒可以为我们所借鉴，实践扬州菜里大煮干丝的家庭版，从而提携几分夏日里奄奄的胃口。

做法： 把豆腐干平放在砧板上，横刀小心地把豆腐干片成薄片，再切成细丝，浸入冷水中。火腿、鸡胸脯肉、香菇也切成细丝。鸡胸脯肉用料酒一勺、生粉一小勺、姜丝拌匀腌渍五分钟，滗去汁水。开洋用水浸泡五分钟，去掉碎虾壳，把开洋肉剁得细一些。烧一锅水，沸腾后，放入火腿丝、腌渍过的鸡脯丝、开洋碎，大火煮10分钟，然后放入豆腐干丝和香菇丝，再煮10分钟。此时汤已呈白色，鲜香四溢，放大约一勺盐调味，就可以装盘了。装盘的时候也有讲究，可以把汤里所有的材料都捞起放在一只小碗中，用汤勺的底部揿实，然后“噗”地一声碗底朝上扣在大玻璃盘中，小心地拿掉碗，所有的原料就呈现球状地簇拥在盘中心了。再把锅里的鲜汤慢慢注入玻璃盘，撒上葱花。

小贴士：

豆腐干表面有碱水，所以要在冷水中浸一会儿，去掉咸涩味儿。鸡脯肉丝腌渍要滗尽水，以免煮的时候影响汤色纯净，如果家里存有鸡汤，就可以不用加鸡脯肉丝了。开洋、火腿、豆腐干本身都有咸味儿，所以最后加盐的时候，宁少勿多。如果有鱼骨扔进去一起煮，更为鲜美，且汤色更白。



虾肉香菇盅

Monday 周一

古人做菜，很晓得花心思，瓷碟玉碗配珍馐美馔没了新意后，食物本身也开始被当作盛菜的容器，比如雕一个冬瓜做汤碗，或者挖一盏青椒做小盅。个中巧妙，往往不仅在于菜肴造型有趣，而且在于扮演容器的那些小蔬菜有机会变得鲜美无比。今天这个香菇盅，小香菇片托举着一团粉嫩的虾肉馅浸在汤水里，其本身甚至比虾肉还好吃。

做法： 干香菇用冷水泡20分钟，使其完全发开，变软。虾仁洗去表面黏液，与洗净的夹心肉糜一起剁成肉茸，并在肉馅中加入生姜末、小葱末一起剁，然后把虾肉馅放在大碗中，加入料酒一勺、生抽一小勺、细盐一小勺、打散的鸡蛋清，生粉一小勺用一点点水溶开，也倒进肉馅中。拿筷子搅拌肉馅，使肉馅均匀吸收各种调料。等馅料搅拌起来有黏劲时，手上套一个保鲜手套，将馅料做成一个个小丸子，往泡发后洗净的干香菇内一摁，香菇盅就做好了。找一个大盘子，码放好香菇盅，在每一盅肉馅上放颗枸杞，放入锅中开大火蒸10分钟左右。蒸香菇盅的同时，将西兰花切成小朵，用沸水烫三四分钟至基本成熟。等香菇盅蒸好时，盘子里会余下不少汤汁，将这些汤汁倒在炒锅中，加入西兰花烧沸，直接浇在香菇盅上，西兰花摆在香菇盅周围，整个菜就做好了。

★**选购注意：** 要用干香菇泡发后做小盅，因为干香菇比鲜香菇扁平，发开后更容易放稳，而且干香菇比鲜菇的滋味更浓郁，适合大火蒸。虾肉由活的基围虾剥出，优质的速冻海虾仁也凑合。猪肉要用夹心肉糜，超市中有小盒装卖。

★**两人份所需原料：** 大小一致、没有破损的干香菇十朵，虾仁小半碗，夹心猪肉糜一小碗，拳头大小的西兰花一棵，枸杞十颗，料酒一勺，生姜两片，小葱一根，生抽一小勺，细盐一小勺，鸡蛋一个，生粉一小勺。

★**所需时间：** 40分钟。

★**花费：** 12元。

小贴士：

生姜末和小葱末一定要剁细，才不会影响虾肉馅的口感。调馅料很容易砸锅，因为不能尝，所以往往掌握不好咸淡。一般一小碗虾肉馅配一小勺生抽和一小勺细盐是适量的，生抽不能多放，影响颜色。实在没把握的，宁可淡些，因为最后还要浇汁，万一淡了，可以把汁水做得略咸一些。虾肉馅容易蒸老，所以不能个头做得太大。

蚕豆蒸香肠

周二 Tuesday



★**选购注意：**菜市上有剥好的新鲜蚕豆瓣卖，要买那些没有被浸过水的又干又绿的蚕豆。

★**两人份所需原料：**蚕豆瓣三两，香肠一根，盐两勺。

★**所需时间：**20 分钟。

★**花费：**5 元。



小贴士：

蚕豆要蒸得透一些，才香。不过蒸蚕豆最好一顿吃完，否则到了第二天，满屋子都是隔夜蚕豆变出的臭袜子味道啦。

健康提醒：

如果是买来蚕豆自己剥壳，不要把壳扔掉，洗干净后在水中煮 20 分钟，把汁水冰一下当饮料喝，既能解暑又能降血脂。



世界上最衰的事情，不是吃不到美食，而是美食放在面前却不能吃。有一种病叫“蚕豆病”，患者的血液中缺少一种发育完全的酶，所以一旦吃下蚕豆就会产生溶血性贫血，殃及生命。这多是一种家族血液病，而大量普通人还是可以享用蚕豆这个两千年前舶来我国的美食的。这两天已由春入夏，正是新鲜蚕豆大批上市的季节，将豆瓣配上咸肉丁或者香肠片蒸来吃，咸鲜而不油腻，很下饭。

做法： 蚕豆瓣洗净。锅中水烧开，放两勺盐，与蚕豆瓣同煮两分钟，捞起沥水后，铺在盘中。香肠切片，盖在蚕豆上，用中火蒸 15 分钟，即成。



凉拌茄子

Wednesday 周三

★**选购注意：**市场里的茄子有N种，圆胖的、粗壮的、细长的……我们做凉拌茄子，只有选那细长苗条的，才能做得好。

★**两人份所需原料：**茄子6根，猪肉糜一撮，蒜瓣三片，小葱几根，姜末一小撮，小红辣椒一个，米醋两勺，生抽两勺，料酒一小勺，麻油一勺，白糖一勺，细盐少量。

★**所需时间：**10分钟。

★**花费：**5元。

《红楼梦》里有道著名的“茄鲞”菜肴，乃将茄子去皮切丁，油炸后混上鸡脯肉、蘑菇、茶干、干果等辅料用鸡汤煨干封存制成，吃得刘姥姥都不敢相信这是茄子：“别哄我了，茄子跑出这个味儿来了，我们也不用种粮食，只种茄子了。”其实，只要有那个排场去折腾，这茄鲞倒也不是千金难求的吃食。茄子是个海绵一样的蔬菜，本身没味儿，但若是调味或者吊鲜得当，论口感论滋味，吸收了配菜精华的茄子的确是佳肴。今天这道凉拌茄子，讲究的就是调味。

做法：将茄子洗净摘去蒂，掰成两半，在锅中隔水蒸熟（茄子由紫色变成紫褐色、表皮皱巴巴软塌塌的即可）。蒸茄子的时候，把猪肉糜洗净用料酒一小勺和姜末腌渍一下，下热油锅炒香变色，盛起待用。取一个浅一些的盘子，把熟茄子铺上，用筷子把茄子捣成条状（用手撕也可以），加细盐小半勺腌渍一下，倒去汁水。蒜瓣切茸，和熟猪肉糜、米醋两勺、生抽一小勺、白汤一勺、麻油一勺与茄子条同拌。在拌好的茄子上撒小葱花和红辣椒碎丁，烧热极少量的菜油淋上去，即成。享用之前可以放入冰箱冷藏一下。

小贴士：

此菜无他，但调料多耳。茄子蒸后缩水很多，所以六七根长茄子其实只能做浅浅的一盘。在加入各种调料前，之所以用细盐再腌一下茄子，乃是为了进一步去除其中的水分，以免影响风味，所以腌渍后的淡盐水一定要沥干净。生蒜茸是凉拌茄子中的点睛之笔，提味且防止夏季肠道疾病，然而有的美眉恐其食后满嘴辛臭，那么只好吃口香糖或者把生蒜茸油炸后再拌入茄子了。

糖醋凉拌藕

周四 Thursday





夏日思凉，口中喜脆，怎能不拿莲藕入菜？袁枚在《随园食单》里说："余性爱食嫩藕，虽软熟而以齿决，故味在也。如老藕一煮成泥，便无味矣。"然而中国人做菜用的藕其实有两类，一为脆藕，一为粉藕，后者见诸湖北地区，恰恰适合煮汤，故不求闻达于江浙一带。作为土生土长的杭州人，袁大才子所喜的嫩藕，应该是江南脆藕，尤以凉拌为佳，冰凉酸甜，爽脆适口，似将暑热隔在喉外。

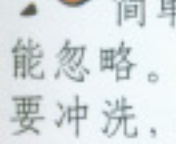


★**选购注意：**既然是凉拌，越嫩的藕越好，那种比较细小、两头结蒂不大、皮也较薄的藕就不错，千万别买那种胖大硕壮的家伙。

★**两人份所需原料：**藕一节，白醋两勺，白糖两勺，细盐一勺，麻油一勺，姜末一撮，小红辣椒一个。

★**所需时间：**3分钟。

★**花费：**2元。



小贴士：

这道凉菜虽然简单，但有些细节不能忽略。第一是藕切片后要冲洗，这样淀粉类的杂质才不会影响口感。第二是烫过的藕要急速地浸入冷水中，否则很容易变色，白嫩的藕就变成了浅褐色，难看至极。第三是一定要用白醋，如果用米醋的话，如花似玉的莲藕被泡成了泥团一样，实在是暴殄天物。另外，小红辣椒圈就是个点缀作用，没有仁何辣味，不会破坏藕片本身的冰凉酸甜。



做法：藕刨皮后，横切成薄片，冲去表面藕粉。锅中水烧沸后，关火，把藕片倒入烫1分钟，捞出沥干，浸入冷开水中。红辣椒切小圈，在烫过藕的开水中汆一下，捞出沥干。找一个宽大一些的容器，铺上沥干水的藕片和红辣椒圈，加白醋两勺、白糖两勺、细盐一勺、麻油一勺、姜末少量拌匀，盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏后食用。



葱油凉拌双笋

Friday 周五



★**选购注意：**莴苣一定要挑嫩绿色的，留意不要买根部有粗老的白茎的，还可以瞅瞅莴苣前端的叶子里隐藏着的尖头是否脆嫩。如果买到的莴苣切开后是空心的，哼哼，去退货吧。

★**两人份所需原料：**莴苣一根，扁尖（有的地方叫笋干）三四条，小葱五六根，麻油一勺，白糖半勺，盐半勺。

★**所需时间：**10 分钟。

★**花费：**5 元。

有个靠卖西方肉夹馍和炸鸡翅而驰名我国大江南北的洋快餐店，推出了一种颇具江南小菜风情的新品——凉拌莴苣笋配春笋尖和香菇。这小菜的清新味道很适合吃完了汉堡后一嘴肉油的嘴巴，只可惜盛菜的容器太小，菜又往往只盛到一半，咱没吃几口就见底了。不过，凉拌莴苣这种家常冷盘，很容易做，同样的价钱，在家能做一大盘，吃个爽，还新鲜。

做法：把扁尖洗去表面盐分后，在水中浸泡数小时（可以在上班出门前泡上），洗净切小段。莴苣摘去叶子，切成小段。锅中水烧开，放入莴苣煮两分钟，捞起沥一下水，立刻浸入盛有冷开水的大碗中，以免莴苣段变黄。锅中剩下的开水继续烧开，放入扁尖段煮一分半钟，捞起沥干水分。将莴苣段和扁尖段装在盆中，加白糖、盐拌匀。锅中烧旺一点点菜油，把小葱花放入煸出香味儿后，连葱带热油一起浇在莴苣和扁尖上，淋上麻油，拌匀后放入冰箱冷藏室，冷却后即可食用。



小贴士：

凉拌双笋讲究冷、脆、鲜，但莴苣受热后极容易变黄，所以焯熟后浸入冷水的步骤不能省。如果是待客用，还可以找个大盘子铺上冰块，然后摆上双笋，很有视觉效果，又能始终保持双笋的冰凉。

有巧妙的家常菜

我很佩服袁枚，做官则本分自守能进能退，作文则性灵展露美感尽现，习道则敬天爱人鄙视伪善，烹饪则兴味十足潇洒快意。在他的《随园食单》里，尤以《戒耳餐》一篇为赞。袁枚写道："耳餐者，务名之谓也。贪贵物之名，夸敬客之意，是以耳餐，非口餐也。"说白了，耳餐是一种心态，就是那种吃东西只讲究价钱名头、排出个高低贵贱的心态，其本质或者为了夸富，或者为了矫情。袁枚讲了个太守煮燕窝的故事：太守请客，每人发一只大缸，里头摆着四两白煮燕窝，啥味道都没有，太守却很得意，大约因为如此排场充分体现了家财的实力。袁枚作文笑曰此系"贩燕窝"，不是吃燕窝了。说得虽有些刻薄，却很入骨。

身边的朋友，闲聊什么地方的菜做得好吃时，说到最后往往变成自家的菜最好吃。酒楼饭馆的珍馔美味，的确奇野诱人，但经得起天天吃的，还是家常菜。而普通的鸡鸭鱼肉白菜豆腐要做到几十年吃不腻，也需技术含量。洪七公听到黄蓉要给自己做白菜豆腐时，高兴得手舞足蹈，盖因能把这种家常小菜做入味的，手艺才地道，即应了袁枚那句话"豆腐得味，远胜燕窝"。

这个星期做的都是红烧肉、腌菜毛豆等从小吃到大的家常菜，但做法却颇有讲究，于是作文记之，熟能生巧便能轻松驾驭了。

周六采购菜单：

鸡蛋、五花肉、鹌鹑蛋、番茄、青椒、皮蛋、葱姜、桂皮、八角、榨菜、活杀青鱼中段。

储存方法：

五花肉和鹌鹑蛋当天吃。● 青鱼中段放入保鲜袋冷藏，可保证一天的新鲜度。● 鸡蛋、青椒、番茄、小葱、榨菜冷藏保存。● 皮蛋、桂皮、八角常温保存。

下周二采购菜单：

鸡爪、牛里脊、河虾。

储存方法：

鸡爪当天吃。● 牛里脊隔天吃，可冷冻保存。● 周五带半斤河虾即可。● **本周花费：40元左右。**







红烧肉

Saturday 周六

古人做红烧肉，能用最言简意赅的文字表达其制法要点的，非苏东坡莫数："慢著火，少著水，火候足时它自美。"然而要点终究不是充分条件，尤其如今的猪肉普遍带着高科技饲料喂养下的特殊骚味，要做出一碗喷香味美的红烧肉，不得不多花点心思。于是我抽空去生鲜超市买来五花肉，兴致勃勃地做起这道从小就爱吃的红烧肉。

★**选购注意：**红烧肉适合用猪五花肉来做，经得起焖烧，夹杂的肥肉也能使肉的口感不至发柴。

★**两人份所需原料：**猪五花肉一斤，鹌鹑蛋十个，桂皮两片，桂树叶三片，八角一个，干红辣椒两个，生姜一小块，黄酒四勺，老抽五勺，白糖两勺，米醋一勺，小葱三根。

★**所需时间：**30 分钟。

★**花费：**10 元。

做法：猪五花肉洗干净后切成小块，晾干。锅内倒一点油，将油烧至三成热（手悬在油面上略微觉得热）时，倒入两勺白糖，然后用小火慢慢地熬糖，要用菜勺缓慢地不断地推动糖，促其溶化成褐色的糖液，避免其粘锅或者变焦。等糖完全在热油中化成糖浆时，把五花肉块倒入，翻炒，让肉块粘上糖液，显出褐色的油光，即可倒入黄酒四勺、老抽五勺、米醋一勺、水一小碗，并加入桂皮、桂树叶、八角、小葱结、干红辣椒和拍松的生姜块，大火烧开，用菜勺撇去浮起来的杂质沫，转成小火慢炖。炖肉的同时，把鹌鹑蛋煮熟，剥壳，待用。20 分钟后，汤汁已经大部分被肉块吸收了，肉块变得酥嫩而不失红亮。这时，把熟鹌鹑蛋放入红烧肉中同炖五分钟，盛起，撒上碧绿的小葱花。

小贴士：

将白糖在热油中炒化，叫做"炒糖色"。用炒糖色的方法给肉块上色，比用老抽直接给肉块上色效果更好。但白糖极容易炒糊，所以炒糖色时火要小，并且要不停地翻动白糖。做红烧肉，千万不要先用焯水的方法烫掉猪肉的血沫，这样就无法给肉块上糖色了。其实好的五花肉血骚不浓，在加了老抽等调料烧开后用勺子撇去浮沫即可。另外，炖肉最忌讳一遍遍地加冷水，所以一开始就要把水加足。而做红烧肉，由于要大量用到黄酒和老抽，因此水只要一小碗就够了，正应了东坡先生的"少著水"一说。

糟熘鱼片



周日 Sunday

★**选购注意**：买青鱼的中段身子，一定要新鲜，最好是看着斩下来的。如果要分辨的话，鱼肉呈现浅浅的粉红色、鱼皮还湿漉漉、散发着自然的泥土腥气而非臭腥气的鱼，是新鲜的。

★**两人份所需原料**：青鱼中段一小段，黑木耳两朵，生姜两片，糟油半碗，白糖一小勺，小红辣椒一个，小葱几根，细盐半勺，鸡蛋一个，生粉一勺，黄酒一勺。

★**所需时间**：15 分钟。

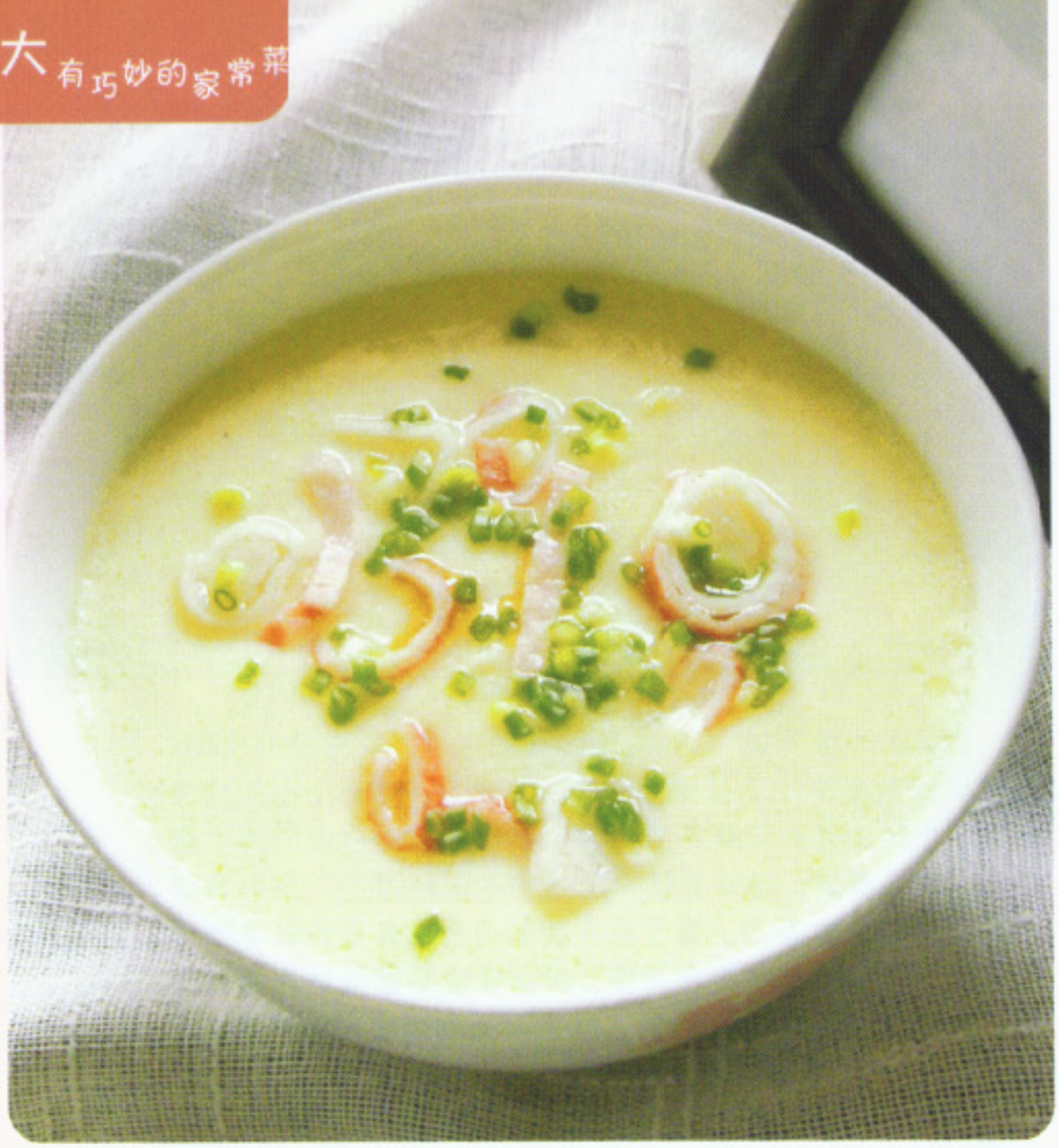
★**花费**：6 元。

周围的外地同学和朋友，似乎都对上海本帮菜颇有微辞，称它甜腻或者浓油赤酱得过了头。照理说，我从小吃惯的杭州菜，也和沪菜的风格不搭界，但我对沪菜却没有任何心理阴影，现在想来，可能与第一次吃到的本帮菜是一款鲜爽弹嫩的糟熘黄鱼片有关。有了自己的厨房后，我开始试着做糟熘鱼片。好的黄鱼难觅，又贵，因此家常的糟熘鱼片用青鱼做（我们杭州是用草鱼做的，就是做西湖醋鱼的那种鱼）。

做法： 洗干净去了鳞的青鱼中段要去骨，即用刀把鱼肉完整地批下来，剩一副鱼骨。把青鱼中段平放在砧板上，用刀先在鱼的脊背处沿着脊柱骨划一条长长的口子，然后把刀锋平伸进口子，慢慢地往鱼肚子的方向推进。割到鱼肚边缘，这面鱼肉就被批下来了，然后再翻过来批另一面的鱼肉。批下来的两片鱼肉，鱼皮朝下摆在砧板上，刀锋斜向下小心地斜切出鱼片，鱼片不要太薄，太薄则容易碎并且没有饱满的口感，厚度像我们平时夹面包用的黄油片。切下的鱼片用少量细盐、打散的鸡蛋清和生粉一勺拌匀，腌渍五六分钟。锅内加小半锅水，加生姜片、黄酒一勺，烧开，用漏勺兜着腌过的青鱼片在水里汆一下，变白即捞起沥干水待用。炒锅中放一点点油烧热，把泡发开的黑木耳放进去炒，然后加小半碗水、小半碗糟油、白糖一小勺，略滚后，倒入鱼片一起小心翻炒 10 秒钟左右，放红椒丝，撒上小葱就可以装盘了。

小贴士：

腌渍鱼片不是给虾仁上浆，因此五六分钟足矣，否则鱼片会因为盐的作用而变得肉质粗糙。黑木耳下油锅前一定要沥干水分，否则会引起油花四溅。糟油比较咸，所以汤卤中不用再放盐，但需要放一点白糖调下咸涩味道。如果喜欢油重的人，可以把用水汆鱼片改成用油滑一下鱼片，火候的把握都是：鱼片变白就要赶快捞起。



家常炖蛋

Monday 周一



★**两人份所需原料**：鸡蛋一个，葱花少量，细盐一小勺。
★**所需时间**：15 分钟。
★**花费**：2 元。

我幼年时，有一回去西安参加夏令营，凉皮饺子吃伤了，一个劲儿想吃水滑蛋。然而住地的厨师不明白我说的是啥，端给我一碗番茄蛋汤。后来我才晓得，杭州人说的水滑蛋，北方人往往称之为“蒸蛋糕”或者“蒸蛋羹”。在上海住下后，我发现上海人对这道菜的叫法才是最准确的——炖蛋。因为这道光润滑嫩的菜，要想做得地道，绝非靠“蒸”，而是靠“炖”。所谓“蒸”，容器是隔水的，且多用旺火足气；而这炖蛋，以水拥容器、以中小火慢煨，才是王道，若效仿“蒸”之隔水大火法，肯定表面如蜂窝般惨不忍睹。



做法： 将鸡蛋加一点点食用菜油、半勺黄酒、细盐一小勺打散后，慢慢倒入两倍的温开水，一边倒一边用筷子搅匀。锅中架起蒸架（没有的话拿一个小碗放在锅子正中也可以），把盛着鸡蛋液的碗放在蒸架上，然后往锅中注水，直到水漫到蛋碗边缘下三四厘米处。找一个盘子盖住蛋碗，再盖上锅盖用中小火慢慢炖。炖到八九分钟时，撒上葱花和麻油，关火，即大功告成。



小贴士：

看似普通的炖蛋，其实任何一个细节的疏忽，都会功亏一篑。鸡蛋液里加一点点食用油，是防止成品凝结在容器上。蛋液与水的比例很重要，水多则成稀汤，水少则成蛋块。我的经验是两份水配一分蛋液。水不能是冷水，会使蛋、水分层，也不能是开水，否则还没开工就获得了一碗鸡蛋花，必须是不烫手的温水，才容易和蛋液充分融合。炖蛋的时候，最重要的是三点：中小火，水漫到碗边，碗上加盖。中小火是为了防止锅内蒸汽太旺而将鸡蛋表面蒸出气孔，水漫到碗边是用热水将蛋炖熟（否则，中小火时锅内的蒸汽是不足以使鸡蛋均匀受热，可能上面熟而里面生），碗上加盖同样是为了防止蒸汽破坏鸡蛋的品相。这几点通通做到的话，炖出一碗“温泉水滑洗凝脂”，便并非伤脑筋之事了。

秘制鸡爪

周二 Tuesday



★**选购注意：**鸡爪一斤，老抽三勺，米醋两勺，桂皮一块，八角两个，桂树叶一片，干山楂几颗，生姜一小块，冰糖一勺，绍兴黄酒两勺。

★**所需时间：**1小时。

★**花费：**8元。



小贴士：

黄酒要等鸡爪汤沸腾时倒入，味道才香醇。米醋可助鸡爪酥嫩，因此要比老抽加得早。



一直对粤菜早茶中的脱骨凤爪好奇不已，香香糯糯的那一层爪肉是如何从骨头上完整地取下来的呐？有朋友笑说是饭店雇专人啃下的。我继续好奇：啃也能啃得那么帅？好奇结束，还是回到自家的厨房炖我的秘制鸡爪，虽然不是脱骨的，但味道也对得起“下酒菜”三个字。

选购注意：做这道菜和山椒凤爪不一样，要选那种长长的带着脚胫的鸡爪，爪身玉白色，不带疙瘩或者老茧。干山楂是这道菜不能少的调料，超市的南北货柜台有售。

做法：鸡爪洗干净后，在沸水里汆半分钟去骚。找一个炖煲，放入鸡爪、桂皮、八角、桂树叶、干山楂、拍松的生姜、冰糖，一次性加水没过鸡爪上方约三四公分。大火煮开后，倒入黄酒和米醋，转成小火焖炖半小时后加入老抽上色入味，再炖半小时。等煲内汁水都收干，就可以捞出享用了。



番茄炒蛋

Wednesday 周三

★**选购注意**：不要选那些个子大得像小西瓜还泛出青色的番茄，要挑选比美眉的粉拳还小的红彤彤的番茄。

★**两人份所需原料**：番茄一个，鸡蛋两枚，白糖半勺，细盐半勺，小葱一根。

★**所需时间**：5分钟。

★**花费**：2元

番茄炒蛋，可能是大部分初学者的首选，原料便宜，味道不错，做起来又很简单。然而，番茄炒蛋是可以被做到极至经典的——蛋块嫩如豆腐，番茄酸甜多汁，它们的彼此融合又使鸡蛋浸润着浓郁的茄汁，番茄散发出鸡蛋的鲜香。所以，一道好的番茄炒蛋的制作工序，虽然耗时不长，但绝不能胡乱马虎。

做法： 番茄切小丁，待用。鸡蛋加一点点细盐，打成均匀的鸡蛋液。锅中烧油，油四五成热时（将手掌悬在油面上试探，稍稍觉得有点热），缓缓地把鸡蛋液倒入，小心地翻动。这时，由于油温不太热，鸡蛋液仍然呈流质状，而随着油温变高、鸡蛋液开始凝结时，应立即盛起在盘中。锅中的余油继续升温，把番茄小丁倒入油内炒，用中火把番茄汁慢慢逼出来，再加点白糖和细盐炒匀。等番茄的皮翻卷、红稠的茄汁大量渗出时，再把刚才半生不熟的鸡蛋倒进锅内和番茄块一同翻炒5秒钟，即大功告成。装盘时趁热撒上小葱花。

小贴士：

番茄炒蛋，最失败的就是鸡蛋已经炒焦了，番茄却还是生青酸涩的。所以，鸡蛋和番茄一定要分开炒。鸡蛋要先用温油泡得半熟待用，再与炒出汁的番茄一起炒匀，即刻爆发出香嫩酸鲜的美味。另外，煸番茄时，白糖不能少，因为再好的番茄，烧热后也会很酸，加上绵白糖熬一下，才不至于涩口。



青椒牛柳

周四 Thursday



★**选购注意：**家中做牛柳，用普通的牛里脊就可。超市里每天有新鲜的牛里脊上柜，扁扁的一小盒足够用了。如果去菜场里买牛肉，要注意防止买到注水牛肉，方法是观察牛肉表面是否湿淋淋，用手按一按，里头出来的血水很多或者颜色很淡，就是注了水的。青椒或者尖椒与牛柳都是绝配，但后者太辣。

★**两人份所需原料：**牛里脊肉半斤不到一点，青椒一个，生姜一小块，生抽一勺，老抽一勺，白糖一勺，料酒一勺，生粉一小勺，黑胡椒粉少许，大蒜头一瓣。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**10元。

中华美食里，凡是叫“柳”的，一个基本要求就是：嫩。咬起来像木头渣般的某某柳，就好像身为高汤却寡淡如水一样名不副实。但是，有些饭馆里的铁板牛柳或者尖椒牛柳，酥嫩堪比豆腐，偏偏没啥牛肉味儿，那就极有可能是用去污粉等超强碱性的化学品浸泡的。比较有良心的餐馆，使用小苏打做嫩肉粉，而我们自家做牛柳，如果不追求过分酥嫩，完全可以通过一些小窍门而达到不放小苏打也鲜嫩多汁的效果

做法：早上去上班之前，把牛里脊清洗后浸在一大碗清水中。到了晚上，牛肉中的血水基本上都渗出在水中，捞出再洗一遍，挤干水，并用干净的纱布或者厨房用纸巾擦干表面。把牛里脊逆着肉的纹路切成柳叶般的小条，即刀锋与牛肉的纹路是垂直的。把牛柳加料酒一勺、生粉一小勺、黑胡椒粉一点点、白糖小半勺、老抽一勺反复搅拌，腌渍10分钟后，滗掉汁水。生姜和大蒜头切小末，青椒切成小条。锅内油烧旺，倒入腌过的牛柳快速翻炒几秒钟，看到它们部分变色，就盛起来待用。锅内的余油继续烧热，放入生姜末、大蒜末、青椒条煸香，倒入一勺生抽和小半勺白糖，最后把之前滑过油的牛柳放入，一起用大火炒10秒钟左右，汁水均匀地裹在牛柳上时，出锅装盘。

小贴士：

牛肉虽然不骚不腥，但是血水太多，爆炒的做法又不可能有时间用菜勺撇去血污，所以烹饪之前先要浸去血水。牛肉的纤维比较粗，如果不横着切断，口感会非常老韧，因此切牛肉是逆着纹路切的，与切鸡脯肉、猪里脊肉等的刀法不一样。



油爆虾

Friday 周五

★**选购注意：**初夏时节去买虾，当然是带子的雌虾好。虾的鲜活当然更重要，宁可遭白眼，也要看看清楚摊主舀给你的虾里是不是有白乎乎的死河虾。

★**两人份所需原料：**河虾半斤，姜丝一撮，料酒一勺，生抽两勺，白糖两勺，小葱三四根。

★**所需时间：**10 分钟。

★**花费：**18 元。

讲油爆虾，我又要说起家乡杭州了。小时候，初夏的大雨过后，如果碰巧是休息天，我就和邻居家的小孩儿带着自制的网兜去西湖边捉河虾。六月的虾，脑袋里都是黄，肚子上一包子，肉身又嫩又清甜，那种至鲜的感觉，是多少高汤都比不得的。我一个同学在英国，我问她有虾吃么，她苦笑，说有是有，但大得吓死人，肉又粗，实在是想煞了我们江南的小巧美味的油爆河虾。

做法：把活河虾头前的须脚剪掉，洗净，晾干（如果来不及，用厨房纸巾擦干）。烧热锅，比平时多倒一些油，放入姜丝煸炒，大火加热 20 秒钟（此时油有九成热了，算得旺油锅），然后倒入河虾旺火爆炒，见到虾不仅变红，而且外壳有些炸透的感觉时，快速加入料酒、白糖、生抽收汁，装盘后，撒葱丝。

小贴士：

油爆虾关键是要用旺火迅速爆透，然后在旺火上快速加调味料收汁。因此，虾首先要晾干，才能在大火油爆的时候既不会炸锅，又能即刻爆透。另外，这道菜不要加太多的生抽，生抽只是着色，太多的话反而掩盖了虾本身漂亮的色泽。口味比较重的人，嫌生抽不够咸，可以在收汁的时候适量再加一点点细盐。



午茶中的小点心



读书的时候，一帮人玩辩论，从此成了稳定的小团体，即使不再有学生的激情了，也还常常聚在一起聊天。在天气好的休息日的午后，惺惺相惜的一堆人聚在我们家喝茶聊天，是很惬意的一件事。有茶，就要有茶点，还得是有趣又不让人起腻的茶点。恰好这个星期休假，于是上网搜索了一堆茶点小配方，一个个地试，成功的还不少。

奶酪糕、冰沙、红豆糕、小春卷、洋葱圈什么的，都合适，不过自己家做，美味以外还要方便。

做蛋糕，似乎烤箱是不能少的。可是前几天逛超市，看到了适用微波炉的蛋糕粉，又方便又能发挥自己的想象力。再说红豆糕等港式糕点，其实也不难，关键是不能缺了鱼胶粉或者琼脂。至于冰沙之类冰品，原料简单，找一个普通的家用粉碎机就能做出来。所以，在工具齐全、产品丰富的今天，做点心越来越容易。

本周尝试的点心的原料中，鸡蛋、可可饼干、青豆、洋葱、红豆、黄油是我们平时随处可买到的，而果冻粉、琼脂粉、椰浆、蛋糕粉、鲜奶油、蓝莓芝士等就要去大超市的食品货架或者冷冻乳制品柜台寻找了。一般来讲外资的大超市里这些东西会比较常见，选购余地也大。

周六采购菜单：

可可饼干、黄油、奶油、芝士、鸡蛋、布丁粉、巧克力酱、蛋糕粉、椰浆、西米。

储存方法：

黄油、奶油、芝士、巧克力酱、鸡蛋、椰浆冷藏保存。● 可可饼干、布丁粉、蛋糕粉、西米在干燥的食品柜里常温保存。● 周一带些新鲜芒果和柚子回家，冷藏可保鲜两三天左右。

下周三采购菜单：

洋葱、青豆、红豆。

储存方法：

洋葱当天吃。● 青豆冷冻保存。● 红豆在阴凉干燥处常温保存，注意用过后扎紧袋口，或放两粒花椒，防止生虫。● **本周花费：40元左右。**





奶酪可可冻糕

Saturday 周六

这段时间，上世纪70年代后期生的朋友们特别流行怀旧，例如小时候听过小虎队看过变形金刚吃过娃娃雪糕之类。我也是70年代尾巴上来到这个世界的人，在我的记忆里，小时候还有一件事颇能逗弄起我们的馋欲：自己做冰淇淋。夏季，每天吃奶油冰砖太奢侈，于是，那种单门小冰箱普及后，精明的父母就会买来一袋冰淇淋粉，像变魔术一样变出一饭盒冰淇淋。今天，做奶酪可可冻糕时，昔日情景过电影般重现，童年的心情却再也感受不到了。

做法： 把饼干放进保鲜袋中，外面包上毛巾以减缓冲击力，然后像揉面一样揉掰，使饼干完全碎成小颗粒，倒在一个小碗中。黄油自然融化或用微波炉解冻后，拌进饼干碎屑中搅匀，然后铺在模具或者平底碗中，压平表面，成为冻糕的“托儿”。打一个鸡蛋，蛋黄和蛋清分开，蛋黄与芝士、白糖搅成软糊一样的东西，蛋清与奶油合在一起充分打散到起泡沫为止。把蛋黄芝士糊与蛋清奶油融合在一起，搅几下，浇在模具中的饼干底托上，放入冰箱的冷冻室冻40分钟左右即可。



★**选购注意：** 冻糕的底模是用可可味饼干做的，最好是牛油含量较高的那种，千万不要用苏打饼干。芝士和奶油在超市的乳制品冷冻柜里有盒装的卖。黄油就选植物黄油吧，热量稍微低一些。

★**两人份所需原料：** 可可味饼干半盒，黄油一小块，奶油一小盒，芝士一小盒或者两小片，鸡蛋一个，白糖一勺（有香草糖更好，不过贵一些）。

★**所需时间：** 1个小时。

★**花费：** 10元。

小贴士：

为了好看，可以再弄碎一小块可可饼干，把饼干粉撒在奶酪冻糕上。或者也可以在超市里买来巧克力小针、糖果小球等装饰品来点缀。冻糕不要冻过了头，因为毕竟不是冰淇淋，所以软软滑滑又不失形状才好。

布丁

周日 Sunday



★**选购注意：**超市的布丁粉有各种口味，除了要注意买正规企业的产品外，我觉得原味的布丁粉比较好，然后再以各种水果、牛奶、巧克力酱等调配，口味会更纯正。做布丁最好用特定的模具，很多购物网站都可以网购到，如实没有模具，找那种浅口小茶杯也可以。

★**两人份所需原料：**布丁粉40克，牛奶一瓶，鸡蛋一个，巧克力酱一小勺，白糖一勺，黄油一小块，模具两个。

★**所需时间：**1小时。

★**花费：**10元。





布丁算得上一种性感的甜品。香，滑，特别是软软的冻布丁溜过舌头时所带来的凉润的感觉，很挑逗人心。布丁的制作方法多种多样，今天我试的是最简单的鸡蛋布丁和巧克力布丁，而且用的还是方便的布丁粉。然而万事开头难，就是这么"傻瓜型"的做法，先做的那个鸡蛋布丁还是失败了。重整旗鼓后，巧克力布丁好歹有些模样。两相对比，得出结论：用布丁粉做布丁，水和粉的比例一定要适宜。以下详细道来。



小贴士：做鸡蛋布丁时，我实际加的布丁粉量只有牛奶的三分之一，因此冷却后虽然味道不错，但不成形（如图）。做巧克力布丁时，增加了布丁粉的量，达到了牛奶液的一半，于是布丁冷却后非常顺溜干脆地从模具中滑到了碟子旦。另外，做鸡蛋布丁时，冲入鸡蛋液一定要等牛奶略微冷却时再冲入，以免鸡蛋被冲成了蛋花汤。

做法：半瓶牛奶加白糖烧开后，加入体积是牛奶一半的布丁粉，不停地搅拌直到淡黄色的布丁粉与牛奶完全融合为止，关火。等牛奶由滚烫变成温热时，冲入鸡蛋液，继续搅匀。把少量黄油涂在模具底部和边上，然后将加了布丁粉和鸡蛋液的牛奶倒在模具里，放入冰箱冷藏室冷却三刻钟。巧克力布丁的做法与鸡蛋布丁类似，只要在煮牛奶的同时加入巧克力酱同煮搅拌匀，然后不要加鸡蛋液直接倒入涂了黄油的模具中冷却即可。



芒果蛋糕

Monday 周一

巧克力、蛋糕这些也许现在的孩子根本不稀罕的零食，却是我们小时候的宝贝。然后，随着《成长的烦恼》之类美国家庭片的普及，我们开始知道，原来各种各样的美丽蛋糕，都可以在家中烤制。而现在，微波炉用蛋糕粉的面世，让制作蛋糕变得更加简单方便。

★**选购注意：**家乐福、易初莲花等超市都有微波炉用蛋糕粉卖，并且还配有制作蛋糕中常见的可可小珠或者彩色糖果小针。我喜欢选择原味的蛋糕粉，然后自己往里头添加水果等。

★**两人份所需原料：**蛋糕粉50克左右的一小袋，鸡蛋一个，芒果一个，5公分见方的植物黄油一小块，炼乳一小碟，白砂糖一小勺。

★**所需时间：**5分钟。

★**花费：**3元。



做法：找一个可以在微波炉里使用的比较深的圆形容器，把融化了的黄油涂抹在容器的底部和内壁。鸡蛋打散，与一小袋蛋糕粉、芒果小丁、白砂糖一小勺充分搅匀，成为糊状物，用汤勺的底部把蛋糕糊的表面抹抹匀。盖上盖子，放进微波炉用高火转2分钟（如果蛋糕粉另有说明，则按照说明操作）。打开盖子后，黄灿灿香喷喷的蛋糕就出现在眼前了，再撒上一层芒果小丁，浇上薄薄的一层炼乳，口感和滋味更好。

柚子椰香西米露

周二 Tuesday



★**选购注意：**西米有大小之分，做西米糕或者西米露，就买颗粒像芝麻大小的那种，容易煮。

★**两人份所需原料：**西米小半碗，柚子几片，椰浆一碗，白糖两勺。

★**所需时间：**30 分钟。

★**花费：**5 元。



西米不是一种米，虽然它的模样和小米极其相似，但它实际上是从南洋一种棕榈科植物中提炼的淀粉物质。棕榈植物结果所需的营养会以淀粉的形式储存在树干里，提取并加工后，就变成了我们今天看到的西米。烹饪过的西米，颗粒透明、又韧又糯，虽然本身没有任何味道，但可以配上椰汁、柚子、奶油等甜美的食物做成小点心，可口有趣。柚子椰香西米露是其中最简单的一种。

小贴士：

同样是淀粉的形态，西米的制作中有一个要点和冲泡藕粉相似，就是一定要用沸水煮。如果水还没有开时就倒入西米，极有可能得到一锅石灰般的粉糊，米粒荡然无存。



做法：锅里清水烧沸，倒入西米半小碗煮到西米变得透明、米粒中间有一点白色为止（好像鱼眼睛一样），捞出来放在凉水碗里待用。锅里的水倒掉，换成椰浆，加上白糖两勺，用小火煮开，倒入西米粒，煮到西米完全变成透明、中间的小白点也消失时关掉火，把这锅液体倒在盆子里凉透，再放入冰箱冰一冰，撒上柚子颗粒，完成。喜欢浓郁口味的，可以浇上炼乳或者奶茶。





炸洋葱圈

Wednesday 周三

记忆中，好像是从童话小人书《洋葱头历险记》开始认识这种蔬菜的。里面有句话："大家都知道，哪一家有洋葱，哪一家就有眼泪。"十多年后，我第一次切洋葱时，才明白，洋葱与我们的眼睛有仇！

★**选购注意：**做这个小食，要买那种又圆又扁、又胖又大的红皮洋葱，不要买《洋葱头历险记》里画的那种椭圆形白皮小洋葱。面包粉在超市里都有卖。

★**两人份所需原料：**红皮洋葱一个，鸡蛋一个，面包粉小半碗，白胡椒粉一小勺，细盐一小勺，番茄酱或者果酱一小碟。

★**所需时间：**15分钟。

★**花费：**3元。

做法：洋葱洗净后，切成圆圈（从侧面下刀，而不是从头上）。鸡蛋打散后，放一小勺细盐和白胡椒粉，搅匀。把洋葱圈在鸡蛋液里浸一会儿，然后在面包粉里滚一滚，使洋葱圈表面的鸡蛋液被面包粉裹住。锅中油烧得比较旺（大约熬15秒钟左右），然后逐个地把洋葱圈放进去炸，每一次大约同时炸四五个，看到洋葱圈表面呈现金黄色、洋葱特有的浓香飘出时，就可以捞起，炸下一批。最后吃的时候，蘸番茄酱或者果酱。

小贴士：

如果切洋葱的时候盯着洋葱看，恐怕你的眼睛就废了。所以，我们切洋葱时要侧过头，眼睛避开洋葱可能溅出的汁水，或者把洋葱放在水盆中切。当然，无论哪种切法，眼睛的危险是减少了，手指被废的可能性也增加了，同志们手起刀落的时候，尽量慢一点吧。



椰浆红豆糕

周四 Thursday





★**选购注意：**当年的优质赤豆，色泽深红均匀，外表仿佛涂了蜡，颗粒大小差不多，而且绝无虫眼，碎粒的迹象。

★**两人份所需原料：**赤豆两大勺，椰浆两小碗，琼脂粉两小勺，冰糖两小勺。

★**所需时间：**1小时。

★**花费：**5元。



小贴士：

加琼脂粉的时候，锅内的椰浆一定要已经煮开了，否则琼脂粉不容易融化均匀。

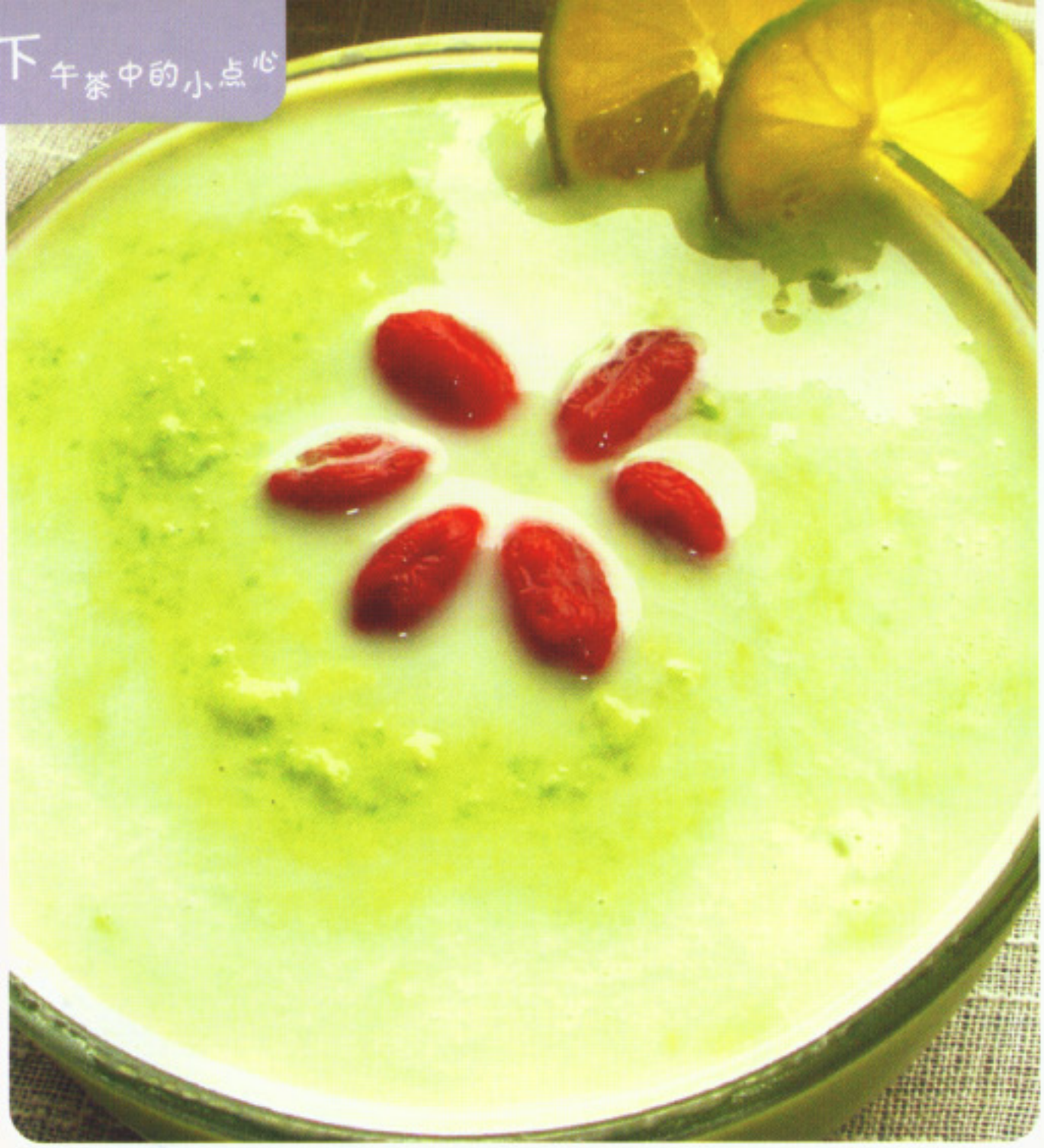
健康提醒：

赤豆性辛甘，对脾胃好，且能去除体内的湿毒，但是口内有溃疡或者扁桃体正发炎的人，不适合多吃。



诗人的句子肯定是不能从科学的角度去解读的，比如王维的“红豆生南国，春来发几枝。愿君多采撷，此物最相思”。语文老师只能告诉学生这是多情的知识分子在抒臆和发痴，却最好不要煞风景地说同学们大家注意诗中的红豆含有毒蛋白是中看不中吃的。此时不知道红豆的邻居赤豆是否在偷笑——缺乏实用价值的红豆只能作为一个符号存在着，而赤豆却以其丰富的营养和香糯的滋味成了凡人经常亲近的东西，甚至还在所有的美食中可以冒用“红豆”二字。椰浆红豆糕中的小巧“红豆”，就是赤豆。

做法：把赤豆用凉水泡15分钟后洗净，锅中加水，开大火煮半个多小时至赤豆有绽开迹象为止。捞起赤豆待用（赤豆汤可以另加蜂蜜当饮料喝，养颜滋补）。锅子洗净后，倒入椰浆（如果是特浓椰浆的话，可以略微加些水进去），用小火煮开后，倒入先前煮熟的赤豆，并加入两小勺琼脂粉、两小勺冰糖，充分搅匀。把红豆椰浆倒在浅口的容器中，自然冷却后放入冰箱冷藏一会儿，即可切开食用。



青豆泥冰沙

Friday 周五

豆瓣酥之于江南人，大概就像豌豆黄之于北京人一样常见而讨人喜欢。鲜蚕豆上市时，江浙沪一带餐桌上，一碗咸蛋黄蒸豆瓣酥或者咸菜炒豆瓣酥，总是少不了的。与蚕豆和豌豆比起来，进口的甜青豆反而因为没有本土菜那样的清嫩滋味而不大受宠，总是做做菜盘里的配角。这次突发兴致，想开发一下青豆的甜品潜质，于是尝试了一个椰浆青豆泥冰沙，味道还挺不错的。

做法： 事先在冰箱冷冻室内做好冰块。青豆洗净后用沸水煮六七分钟，看到青豆都浮在水面上时，用漏勺捞起，沥干水待用。椰浆煮沸，盛出待用。把青豆倒入最普通的家用榨汁机或者搅拌机中，打成泥，然后倒入炼乳两勺、椰浆一碗一起再用机器搅拌一下，倒在玻璃碗中。搅拌机中放入冰块，打成碎粒，拌进青豆泥中，点缀上红色的水果，一盘漂亮而带点诗情画意的青豆泥冰沙就做好了。

★**选购注意：** 大超市中的袋包装甜青豆就可以，大约五六块钱一包，半包就足够做一大碗青豆泥了。椰浆要用特浓级的，普通椰浆太稀了，椰汁当然更不适合。

★**两人份所需原料：** 青豆一碗，椰浆一碗，冰块半碗，炼乳两勺。

★**所需时间：** 20分钟。

★**花费：** 6元。

小贴士：

青豆泥一定要打得细腻一些，如果没有搅拌机，就只好煮得烂一点然后用刀背压成泥了。椰浆经不起煮，所以一看到它冒泡就可以关火了。炼乳主要用来增加甜度，没有炼乳的话，月香草糖、冰糖甚至白糖都是可以的。

健康提醒：

豆子普遍不容易消化。虽然青豆已经成了泥，口感很好，刚吃下午后也不觉撑，但一天一小碗足够了，免得胃中不适。

以饭为本

电影《英雄本色》中，周润发扮演的小·马哥潇洒坚韧而重义气，几乎成了一个时代的偶像。《英雄本色》续集里，小·马哥那件布满了弹孔的风衣被人带到美国，交给他的弟弟阿健。阿健最帅的一段，我认为不是后来和小·马哥一样历经枪林弹雨，而是在片头碰到两个洋流氓跑到中国餐馆倒米饭砸场子时，他三拳两脚制服他们后说的那段话："或许在你们那里米饭代表不了什么，但在这里它就是我的亲人，不要侮辱我的亲人，嗯，你要是人的话，就向这碗饭道歉！"周润发指着地上的饭粒一字一句地说出这些话时，眼睛里充满了一个吃米饭长大的人的尊严感。

我们是一个由稻米滋养的民族，从东北到岭南，从沿海到川黔，把稻米的盛产地连接起来，就是一张中国人的血脉网。历代统治者往往把稻米视作神圣之物，而大多数普通人的饮食更是离不开稻米。袁枚说："饭者，百味之本。"又说："饭之甘，在百味之上；知味者，遇好饭不必用菜。"

袁居士所说的好饭终究可遇而不可求，不过即使普通的大米、糯米或者米粉，略施小技，也能变出白米饭形式之外的吃食。所谓饭中有菜，菜里藏饭，变来变去，既饱了肚子，又得了趣味。

周六采购菜单：

炒米粉、新鲜肋排、里脊肉、小菜心、鸡蛋、糯米、青红辣椒、豌豆、春笋、鲜香菇、蟹肉棒、香肠。

储存方法：

肋排和炒米粉当天吃。

下周三采购菜单：

三文鱼、黄瓜、口蘑。

储存方法：

三文鱼不论是做寿司还是做煎鱼排，都要当天烹饪。● 黄瓜、口蘑用保鲜膜包好冷藏保存即可。● **本周花费：80元左右。**







米粉蒸排骨

Saturday 周六

★**选购注意：**市面上做粉蒸菜的米粉有很多，买的时候要注意米粉中是否加了辣椒粉。因为家里人爱吃辣，我买的米粉是辣味的，有浅浅的橙色，不过那个辣也就是意思一下，并不火烧火燎，估计大部分人也能接受。排骨要用小肋排，肥瘦适度、中间一排小骨头的那种。

★**两人份所需原料：**肋排半斤，米粉一小碗，料酒一勺，生姜三片，生抽两小勺，小葱两根。

★**所需时间：**40 分钟。

★**花费：**10 元。

大米不光能做主食，还能做辅料，最典型的就是做成裹料用于烹饪荷叶粉蒸肉、小笼粉蒸牛肉等菜肴。米粉本来就有股清香，吸收了动物脂肪后更加入味好吃。而裹了米粉的肉类在蒸制的过程中，表面水分也不容易流失，肉质不会发柴发硬，比油炸或者红烧出来的要嫩。

做法：肋排洗净后切成小块，用料酒、生姜片、生抽腌渍 10 分钟，冻出生姜片，滗掉汁水，把排骨块放进米粉碗中滚一下，让米粉充分裹住排骨块。盘中码放好米粉排骨块，盖上刚才拣出来的姜片，上锅用大火蒸半小时，出锅时撒上葱花。

小贴士：

使用米粉的时候，注意看外包装袋，如果注明米粉中已经有食盐，那么把米粉直接裹上排骨就行，否则要在米粉中加点细盐。码放米粉排骨的时候，尽量让排骨块彼此之间有点空隙。如果排骨比较肥，可以在盘子底铺上豌豆或者土豆片吸油，而吸了油脂的这些蔬菜也会变得很好吃。

叉烧饭

周日 Sunday



★**选购注意：**叉烧由于要烤，所以最好用带一点点肥膘的猪前臀肉做。但如果忌讳肥腻的，用新鲜的猪里脊肉也可以。叉烧酱可上大超市买，目前见得比较多的是香港那个李姓牌子。

★**两人份所需原料：**猪前臀肉或者里脊肉半斤左右，鸡蛋一个，小菜心三四棵，米饭一碗，叉烧酱半碗，大蒜头两瓣，料酒一勺，细盐一小勺。

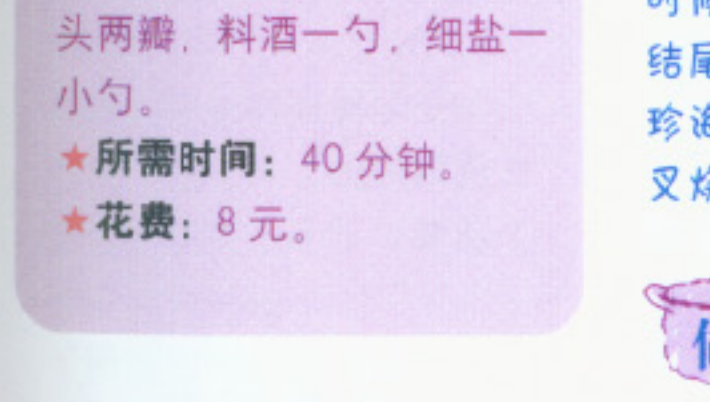
★**所需时间：**40分钟。

★**花费：**8元。



如果我说叉烧饭又叫做黯然销魂饭，熟悉周星驰电影的人一定不会不明就里。电影里，身为食神的星爷在最落魄的时候受惠于莫文蔚的一碗叉烧饭，并因此铭记于心，在影片结尾的厨神大赛中用黯然销魂掌烹饪出叉烧饭，远胜堆满山珍海味的佛跳墙。叉烧饭，顾名思义，要有叉烧。现在有了叉烧酱，在家做叉烧没啥难的。

做法：猪肉洗净后，切成宽5厘米、长10厘米、厚1厘米左右的肉片，用料酒、蒜末腌渍5分钟后，在猪肉的表面刷上叉烧酱，继续腌渍10分钟。烤盘上铺好铝箔纸，在铝箔纸上刷一层薄薄的菜油，把裹满叉烧酱的猪肉放在烤盘上，入烤箱烤8分钟左右，翻个面再烤5分钟，即可。烤叉烧的时候，来处理菜心和鸡蛋。平底锅放一点点油，小心地将鸡蛋原个敲入，用小火慢慢地将鸡蛋煎熟，并在鸡蛋上撒几粒盐。锅子里烧沸水，加上点盐溶解后，放入洗净的菜心汆40秒（汆的过程中滴几滴油），捞起沥干水。找一个大盘子，在中央放上米饭，煎蛋扣在饭上，一边摆上切好的叉烧肉和烫熟的青菜心。



小贴士：

腌渍猪肉前，肉一定要晾干。如果有条件，可以让叉烧酱腌渍得更久一些。鸡蛋单面煎比较漂亮，只要用小火慢慢煎，不但上面的蛋黄不会夹生，而且蛋白也不会变焦。



糯米鳝片

Monday 周一

★**选购注意：**黄鳝一定要买活的现杀，卖主会帮我们将黄鳝的骨头去掉。黄鳝不一定要大，拇指粗的就好，味道更鲜。

★**两人份所需原料：**黄鳝三条，糯米一小碗，小红辣椒一个，小绿尖椒一个，生姜一小块，大蒜头两瓣，料酒一勺，生抽三勺，洋葱半个，白糖一勺，米醋一小勺。

★**所需时间：**40 分钟。

★**花费：**18 元。

同样是稻谷出身，糯米比大米要油润一些，也更香几分。小时候对于糯米的记忆是从端午节看大人们包粽子开始的。白胖胖的糯米被浸上半天，然后装入折成小兜型的箬叶里，中间摁上一块酱肉或者嵌进一大勺豆沙，如此折腾一番，一个糯米粽子便做好了。据说南方有些省市用椰浆浸糯米，想来应该椰香沁人。不过，糯米比较胀肚子，做主食吃不多，像米粉那样作为配料和鸡鸭鱼肉一起做成菜，倒很讨巧。

做法：早上上班前，把糯米用清水泡上，让其充分发涨，晚上回来后把糯米捞出来，沥干水，用生抽一勺、菜油一勺（有猪油更好）拌匀。黄鳝肉切成小片，红辣椒、绿尖椒切成小段，生姜切片，洋葱、大蒜头切碎粒。炒锅内放油烧热后，先放入洋葱粒、蒜粒和生姜片煸香，然后倒入鳝片用大火爆炒 10 秒钟，加入料酒一勺、生抽两勺、白糖一勺、米醋一小勺，翻炒匀后加入红、绿辣椒小段，盛起待用。盘子底部铺上一层刚才用生抽和油腌渍过的糯米，上面盖好鳝片和洋葱、辣椒等，放入蒸锅用大火蒸半小时。

小贴士：

黄鳝不用炒得太熟，炒主要是为了让黄鳝和洋葱等配料出味。炒时，红绿辣椒片要在最后放入，以免被生抽和醋等染黑了颜色。一点都不能吃辣的人，可以用小葱来替代红绿辣椒。



咸肉菜饭

周二 Tuesday



★**选购注意：**好的咸肉，肉皮干硬，表面也不发黏，肥肉层晶莹剔透，瘦肉层深红略黄，闻起来没有一种“蒿”气。豌豆要小小的、嫩绿色的那种。青菜则应选购整株不超过10公分的小青菜。春笋在这个季节已经略嫌老，但若挑细长根嫩的，仍可一用。

★**两人份所需原料：**咸肉一小块，豌豆小半碗，青菜四五棵，春笋一根，鲜香菇两朵，大米一碗半。

★**所需时间：**30分钟。

★**花费：**8元。

夏历是我们这个民族引以为豪的发明。随着这古老历法的流传，民间也逐渐形成了不同节气的特色饮食。比如夏至这天，带上咸肉、春笋等时鲜东西，去田野里摘了豌豆或者蚕豆一起野炊，叫做“烧野米饭”。现代人很少有这样的条件玩情趣了，不过一样可以享用美味。其实如果方法得当，电饭煲这样的傻瓜炊具，也能烹出一顿可口的咸肉豌豆菜饭。

小贴士：

咸肉菜饭用糯米做起来更油更香，但糯米不容易消化，所以我还是用普通大米。还有一种做法是，将所有菜料不经过炒制，先和大米混合起来蒸熟，然后再放入油锅炒一下。



做法：洗净的咸肉、春笋、鲜香菇切成小丁，青菜切成细丝。大米淘洗干净后倒入电饭煲，然后按照平时煮饭加水的量倒入清水浸。春笋丁用沸水汆烫半分钟去除涩味，捞出待用。炒锅内烧热一点点油，放入咸肉丁炒出油脂，然后倒入春笋丁、豌豆、鲜香菇丁一同翻炒半分钟左右。把炒好的咸肉等主料和青菜丝一起拌入电饭锅内浸着的米中，然后按常打开电饭煲。大约一刻钟后，厨房里便都是混合着菜香与饭香的好味了。



寿司

Wednesday 周三

这些日子天气热了起来，忽然很想吃日本寿司那样的冷饭团儿。正好在网上买到了做寿司用的青竹帘和福建出产的优质海苔，附近超市里的三文鱼、蟹肉棒的质量也有所提高，于是趁着周日下午笃悠悠的闲暇时光，在家做寿司拼盘吃。



做法：

把事先用电饭煲做好的米饭盛在大碗中，将溶解了一勺白糖的小半碗白醋淋在米饭中，搅拌一下。黄瓜用温水泡10分钟，洗净后不要削皮，切成和蟹肉棒差不多长的小段。蟹肉棒解冻后，撕去外面的塑料薄膜，清洗一下，晾干。小竹帘摊平，铺上保鲜膜，然后放上一张海苔，再将拌过糖醋汁的米饭铺在海苔上摁平摁实，最后在米饭一端摆上蟹肉棒和黄瓜条，手推竹帘像卷地毯一样卷起米饭海苔，让蟹肉棒和黄瓜条包在米饭中间。把这个包在保鲜膜中的长条形饭团放在冰箱冷藏室里冰10分钟，取出小心地剥去保鲜膜，用柳叶刀沾一点冷开水，把饭卷切成几段，就可以吃了。吞拿鱼寿司也很好做，只要在海苔上铺一层糖醋米饭，卷起来后切段，再将吞拿鱼剁成小碎粒，点缀在饭团上。至于三文鱼寿司，更简单，直接把米饭卷成长条切段，在每个米饭上放一片生三文鱼，再扎一段海苔条，就完工了。



★**选购注意：**做寿司用的海苔是大张的，干燥、色泽均匀、闻起来没有霉异味道的为佳。三文鱼要买色泽橘红、脂肪条纹洁白、外表温度低冷、没有发灰发暗的新鲜产品，蟹肉棒认准大品牌购买即可。至于米饭，最好用黏性较强的东北大米来做。

★**两人份所需原料：**米饭一大碗，三文鱼三两左右，蟹肉棒四根，小黄瓜一根，罐装吞拿鱼三勺，白醋两勺，白糖一勺，海苔（15厘米×20厘米）两张。

★**所需时间：**40分钟。

★**花费：**25元。



小贴士：

铺米饭的时候，洗净的手上可以沾一些冷开水，这样米饭就不会粘在手上了。卷饭团时要将米饭摁得又扁又实、并且别在米饭上堆很多料，多卷几次就会发现难度不大。切饭团的时候，刀上也要沾水，否则切口不容易平整、米饭粒也会粘在刀上。切的时候轻轻地锯下去，很用力地斩的话，饭团就被压力弄变形了。吃寿司一般不蘸料，才能吃到米饭的清香和蔬菜海鲜的原味儿，吃口重的人，可以准备一些调味酱油、调味醋、芥末等蘸食。

什锦蛋炒饭

周四 Thursday



蛋炒饭就好像演员，到处都以同一个身份出现，却有专业和业余之分，质量也千差万别。所谓重剑无锋、大巧不工，真正能够只用鸡蛋一个、剩饭一碗、素油一勺炒出绝世好饭的牛人，大概也不多。而像我们家常炒制，还是脱不了俗地要放些香肠丁、蘑菇丁、葱花、小豌豆之类，图个热闹喜庆、满嘴丰富。《食神》里星爷说“没想到你连炒饭最基本的常识都不懂，要用隔夜饭来炒呀”，庾澄庆唱“嗨蛋炒饭，很简单也很困难”，看来弄个蛋炒饭还是有些诀窍的。

★**选购注意：** 这里的“注意”，似乎不在选购，而在原料准备。要用隔夜饭的说法并非空穴来风，而是因为隔夜的剩饭外表已经有些干，不会粘锅底，内里却还熟润，最适合炒制。

★**两人份所需原料：** 剩饭一碗，鸡蛋两个，广式香肠一根，口蘑三四朵，小豌豆半小碗，小葱两根，细盐一小勺。

★**所需时间：** 20分钟。

★**花费：** 5元。

做法： 头天晚上做饭的时候，多做一些，并且把剩饭盛在大盘子里摊开，使饭粒表面的水分蒸发掉。香肠切成小圆片，大火蒸10分钟至熟。口蘑切小丁，与小豌豆一同用沸水汆烫1分钟至半熟。鸡蛋打散，加进一小勺细盐拌匀。锅内放大约两汤勺油，用中火熬10秒钟左右，趁油温尚未很高时，先撒一把小葱花增香，然后倒入鸡蛋液，轻轻推动，不使其结成很大的块。等鸡蛋液处于半凝固的状态时，立刻倒入剩饭，开大火迅速翻炒，使饭粒都散开，同时让半流质状态的鸡蛋液包裹到饭粒上。看到饭粒变得黄灿灿时，赶快倒入香肠丁、口蘑丁和小豌豆，炒匀后，盛在大盘子里，吃！

小贴士：

前一天做饭时，不要加太多的水，万一饭太烂了，有个补救办法，就是把饭不加保鲜膜放在微波炉里转1分钟，去除一些水分。炒鸡蛋时，起先不能旺油大火，以免蛋凝固得太快，结果造成蛋和饭无法交融，但是等放入剩饭和蛋一起炒时，就要开大火了，让鸡蛋液迅速地包在饭粒上。





皮蛋瘦肉粥

Friday 周五

以前说一个人穷困潦倒，多半会用“喝稀粥”来形容，仿佛与“喝西北风”比也就差那么一口气了。然而在喜欢来事的文人那里，粥这个食品摇身变出不少浪漫气息。清代一位学者型官僚就曾经做诗赞叹米粥：“居然入口融无哽，不得沾唇呷有声。”不过我们现代普通老百姓既不苦可可也不文绉绉，我们喝粥，无论是由于病中养胃还是由于暑天去腻，终极目标还是俩字儿——好喝。容易做且能出彩的好味道粥品，首选皮蛋瘦肉粥。

做法： 把新米淘洗干净后，留一点点水，使米保持湿润，然后加细盐一勺、麻油一小勺拌在米中，让米发涨20分钟。锅中烧沸两大碗水，把涨过的米倒入，用中火熬20分钟，看到米粒开始绽开时，转成小火继续熬。里脊肉洗净后切薄片或小丁，用料酒一小勺、姜末半勺拌匀腌渍10分钟后，在另一个锅子里用沸水汆10秒钟，血沫被汆出来后即可捞起。皮蛋剥壳待用。米用小火熬半个小时后，已经初步现出了汤色洁白、米粒碎小的粥状，将汆去腥骚味的猪肉和整个皮蛋一起放入粥中，转成中火煮20分钟（注意要不停地搅动粥，防止糊底）。将皮蛋捞出，用筷子弄成碎粒，撒回粥里，另外加一些姜丝，再煮10分钟左右，撒上小葱花，盛在碗中。

★**选购注意：** 做粥的米，以颗粒呈现玉色、闻之无霉味而有清香的优质新米为宜。新米做粥，粥汤上有一层香得无法形容的稠稠的米油，好味又营养。瘦肉用猪里脊肉或者普通瘦肉都可以，当然，要挑粉色有弹性的新鲜生猪肉。皮蛋就买超市里盒装无铅皮蛋即可。

★**两人份所需原料：** 新米半碗，猪里脊肉一两多（鸡蛋大小的一块），皮蛋一个，生姜一小块，料酒一小勺，细盐一勺，麻油一小勺，小葱一根。

★**所需时间：** 1个半小时。

★**花费：** 3元。

小贴士：

米在煮之前加点麻油和细盐拌，有助于米煮化、入味。不喜欢吃麻油的，可以加一点点菜油拌，不会影响粥的清淡的。皮蛋一开始要原只煮，煮得较熟后再捞起切开，蛋黄已成形，不会影响粥的颜色。

水中尤物上餐桌

和大多数普通年轻上班族一样，我在闲暇的时候也有特定的网络活动空间，碰到论坛上有牛人讨论烹饪窍门，常会凑上去回帖讨教。对于一部分女人喜欢做菜这件事，论坛上的男人倒微辞不多，但另一部分女人会作出不解或者不屑状，仿佛我们是时尚中的不和谐音符，是女权主义下的反面教材。在这个问题上，我比较认同的是美国电影《蒙娜丽莎的微笑》中表达的观点。这是一部温和而理智地流露出女性独立态度的影片——女人并不是天生来给男人或者孩子烤牛排的，但是，如果女人自己清楚自己是在烤牛排并且非常乐意这么做的话，她们的独立意识并不比那些高喊着女性解放的同性差。影片中的贝蒂和琼就分别代表了两种在思想上殊途同归的女性：由于最终明白了自己到底喜欢怎样的生活，贝蒂从“家庭煮妇”变成了远行的求学者，而琼从准备远行的求学者变成了“家庭煮妇”。所以，女性有没有独立意识，关键不在于是否深谙早期女性解放运动的腔调，更不在于是选择顾自游乐还是回家做饭，而在于是否由于那些新新旧旧的世俗标准而诚惶诚恐地改变自己的行为方式和爱好。

烹饪是我的一大乐事，我不会为了伪女权的思维累赘而疏远了炮制美味的机会。这个星期，我琢磨该吃点啥的时候，正好看到探索频道里五花八门的水族动物，那么，整饬几顿鱼虾贝壳大快朵颐吧！

周六采购菜单：

活杀鲈鱼、扇贝、小红辣椒、生姜、黄油、大蒜、小葱。

储存方法：

鲈鱼当天吃。● 扇贝冷冻保存。当然，如果愿意在周日再跑一趟市场，也可以买当天的活扇贝。● 黄油、小葱冷藏保存。● 姜、蒜、小红辣椒在干燥处常温保存即可。

下周一采购菜单：

活梭子蟹、墨鱼、雪菜。

储存方法：

梭子蟹当天吃。● 墨鱼清洗后立即放入保鲜袋冷冻保存。● 雪菜因为不是真空袋装的即食雪菜，所以冷藏保存不宜超过一天。

下周三采购菜单：

基围虾、活蛤蜊、鸡蛋、春笋、梅鱼。

储存方法：

基围虾当天烹饪。● 蛤蜊养在干净水盆里让其吐泥沙，隔天烹饪。鸡蛋冷藏保存。● 春笋常温保存。● 梅鱼冷冻保存。● 周五另带一些新鲜的雪里蕻菜回来做汤 ● **本周花费：85元左右。**







清蒸鲈鱼

Saturday 周六

★**选购注意：**家里两三个人吃的鲈鱼，以每条不超过1斤为宜。购买时应当挑潜在大盆底部欢游的鱼，让卖主活杀。

★**两人份所需原料：**鲈鱼一条，姜片五六片，小葱三四根，小红辣椒一个，生抽两勺（或者蒸鱼豉油两勺）。

★**所需时间：**10分钟。

★**花费：**10元。

有的朋友跟我聊起烹调菜式时，说最难做的是鱼，不管是油煎清蒸红烧汆汤还是滑炒，要做到鱼肉鲜嫩、无腥而有弹性，实属不易。此话很对，如果说“不会用左脚的球员不是好球员”只是谐谑的话，那么“不会做鱼的厨师不是好厨师”则是很有道理的。在众多鱼类菜式里，清蒸鱼听起来简单，其实学问不少，尤其是清蒸淡水鱼类。今天做一道最常见的清蒸鲈鱼。

做法：将鲈鱼洗干净（特别要洗净鱼肚子中的黑衣和鱼腮中的血污），握刀从鱼肚子处往鱼背脊处横过去，使鱼变成只有背脊还连着的两半，然后在鱼身肉厚处划几刀。锅中放好蒸架，加水烧开，然后在准备盛鱼的盘子上铺几片生姜，先不放鱼空蒸一段时间盘子。等锅子中都是蒸汽、盘子也被蒸得滚烫时，迅速把鱼肚朝下摊在盘子上，撒上生姜丝，盖上锅盖，用最旺的火蒸。5分钟后，打开锅盖，可以看到鱼已经皮开肉绽、洁白玉嫩，此时趁热浇上生抽两勺或者蒸鱼豉油两勺，并且在鱼身上铺上葱丝和小红辣椒丝。最后，端鱼出锅时，在旁边的油锅里熬热一点点菜油淋在葱丝和小红辣椒丝上。

小贴士：

我们在饭店里吃到的鱼，肉特别嫩，那是因为饭店的蒸箱温度可达三五百摄氏度，能在极短的时间催熟鱼肉。家里可以先空蒸盘子、让锅中充满了炽热的蒸汽，就是这个目的。另外，很多人认为淡水鱼很腥气，所以要事先用料酒腌渍，但我觉得，与红烧鱼和滑炒鱼片不同，清蒸鱼本来就是用最鲜活的原料做的，因此只要姜丝去腥即可，用料酒反而增加苦味、掩盖鱼肉本身的鲜味。清蒸鱼也不应该事先用盐涂抹或者在蒸的过程中撒盐，这样会使鱼肉变柴，所以快蒸好的时候淋淡酱油（生抽）来调味就行。至于葱丝和小红辣椒丝，更须最后加上并用些许沸油灼之，否则颜色不美，味也不透。

焗扇贝

周日 Sunday



扇贝是个很体贴的东西，有两片漂亮的壳来盛载一兜嫩嫩的美味。吃的时候，我们只要拈着壳一端，筷子往嘴里一拨拉，贝肉就悉数进了嘴巴，干脆利落，从盘子到桌布，从双手到下巴，都不易弄脏。以前吃扇贝，都是广式姜葱蒸的，原汁原味，不过吃多了就想换花样。那天吃铁板烧的时候，跟厨师小帅哥学了一招，黄油豆豉焗扇贝，简单方便，家里有个平底煎锅就可以做。

★**选购注意：**自己买新鲜的活扇贝回家剖开，有点麻烦，因此要么让人代劳，要么买放心的大超市里已经去掉一片壳的冰鲜扇贝。

★**两人份所需原料：**扇贝10个，黄油一小块，豆豉一小勺，生姜几片，大蒜头两瓣，小葱四根。

★**所需时间：**10分钟。

★**花费：**12元。

做法：扇贝洗净后，装在干净的半片贝壳上。豆豉、生姜、大蒜头都切成很细的碎末，搅拌在一起，小葱切成葱花。平底锅烧热后，放黄油一小块，融化后，把扇贝肉放在黄油上煎，每一小堆扇贝肉上都盖上贝壳，一方面是加热贝壳去腥，另一方面也是为了贝肉更快地受热。一般普通型号的煎锅，一锅五个扇贝，煎1分钟就足够了，然后把贝壳夹到大盘子里，铺上煎好的贝肉。锅里的黄油留着，放入豆豉、生姜和大蒜头的碎末煸香，趁热浇在每一堆贝肉上，撒上小葱花，就可以吃了。

小贴士：

贝肉鲜嫩，容易焗老，所以实在不知道怎么掌握时间的，可以先煎一个试试看。动物黄油比植物黄油更香，但是怕热量过高的朋友可以选择植物黄油。豆豉已经很咸，所以此菜不用再加盐了。





姜葱酱油炒梭子蟹

Monday 周一

大部分亚洲人民非常喜欢吃螃蟹，我们中国人尤甚。咱国家江河湖海都不缺，毛蟹青蟹梭子蟹大闸蟹层出不穷，从年初的海蟹到六七月份的“六月黄”，再到金秋十月的大闸蟹盛宴，只要有“满腹金相玉质，两螯明月秋红”的螃蟹出现，餐桌宠儿就非它们莫属。大闸蟹清蒸为宜，小毛蟹面拖后油煎红烧最好，而梭子蟹等肉厚的海蟹，无论是白煮还是炖蛋，无论是姜葱炒还是香辣焖，味道都不错。

做法： 把梭子蟹洗净后剁下两只大蟹钳，用刀背在蟹钳上拍一下，使钳壳部分碎裂，以便入味。蟹身的壳盖掰开，撕去尖条状的蟹腮，清洗掉蟹身内的肚肠、胃、少量淤泥等，有蟹黄的话要挑出来。把蟹身剁成几块，用半勺细盐、一勺料酒腌渍一下，再拍上两勺生粉。锅中烧热油，先放入两只蟹盖子煎一下，看到蟹盖变红色后，捞出来，再把蟹肉块放进油中用大火煸炒1分半钟，盛出待用。锅中的余油继续用旺火烧着，把生姜丝、小葱段放进去煸炒出香味儿后，倒入一勺料酒、一勺清水、半勺细盐、生抽两勺，烧成葱姜酱油汁，最后把蟹肉块和蟹盖子倒入汁水中焖烧半分钟入味即可。

★**选购注意：** 冬去春来的时候吃梭子蟹，要吃雌的，因为雌梭子蟹正处于产卵前，膏肥肉厚。而如果是五六月份买蟹，则要避免买壳空肉少的大个雌蟹了，可以用手捏捏蟹脚，鼓鼓囊囊的才好。雄梭子蟹腹部的壳盖尖而长，分节少，雌蟹腹部的壳盖团而短，分节多。

★**两人份所需原料：** 梭子蟹（半斤左右）两只，生姜一小块，小葱五六根，生抽两小勺，白糖半勺，生粉两勺、细盐一勺，料酒两勺。

★**所需时间：** 10分钟。

★**花费：** 20元。

小贴士：

腌渍梭子蟹之前，要把蟹肉块晾干。蟹黄容易散，所以可以把蟹黄堆在蟹盖子里，或者拍点生粉粘在蟹肉块上，下油锅就不会散了。



雪菜爆墨鱼花

周二 Tuesday



有个词叫“表里不一”，送给墨鱼这个动物最合适。墨鱼俗称“乌贼”，一遇到紧急情况就吐墨水，可是把它乌漆抹黑的身子洗干净后，露出的却是洁白胜雪的肌肤。这样的尤物用刀加工并爆炒后，恰如晶莹的白色花朵绽放于盘中，那个鲜嫩娇美的样子，哪还让人想得起它原来的煤球模样，颇有些乌鸦变凤凰的意味。这道宁波风味的雪菜爆墨鱼花，一白一绿，间有红椒点缀，品相味道都没得说。

★**选购注意：**千万不要买外表看上去干干净净的用水发过的墨鱼，要买新鲜的，外皮全是墨汁但肉质弹性十足的墨鱼。雪菜要买绿色的青腌菜，不要那种黄不啦唧的腌菜。

★**两人份所需原料：**墨鱼一只（一斤不到一些），雪菜一小棵，小红辣椒三个，生姜三四片，料酒两勺，细盐一小勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**12元。

小贴士：

墨鱼最怕烫老，所以烫墨鱼的时候，火要关掉。雪菜虽然浸泡过，但难免留有咸涩味道，要用油煸炒熟透，才能涩味尽去、鲜味涌出。



做法：卖主会帮着清洗干净墨鱼的内脏，我们回家后要做的清洗工作，只是把墨鱼肉上零星的紫黑色小膜撕掉，冲一下水就可以了。雪菜洗掉表面的腌渍汁水后，在清水里泡10分钟，同时我们处理墨鱼。将墨鱼肉平摊于砧板，内腔的那一面朝上，用刀先在内腔上平行地划很多刀，然后以垂直于刀痕的方向把墨鱼肉切成条，这种带着刀痕的墨鱼条下锅炒开后，刀痕就会裂开，变成了花形。锅中清水加料酒一勺、姜两片煮开，关掉火，趁水还烫的时候，放入墨鱼条汆烫一下，看到墨鱼条微微卷曲成花时马上捞起。此时雪菜也浸得差不多了，洗一遍，拧干，切成小末。炒锅中烧热油，下生姜丝、小红辣椒煸炒出香，然后放入雪菜末炒半分钟，直到雪菜末完全被炒透、咸香味弥漫时，倒入半熟的墨鱼条，加料酒一小勺爆炒半分钟，加一小勺细盐调味，盛起。



香辣基围虾

Wednesday 周三

★**选购注意：**虽是香辣做法，也要活虾做原料。买虾的时候，和鱼一样，背脊竖立而不是肚皮翻起的虾才是鲜活的好虾。辣酱可以随意选择，豆豉辣酱或者蒜茸辣酱都可以，但最好不要买做麻婆豆腐用的郫县辣豆瓣酱，衬不出虾壳的红亮。

★**两人份所需原料：**基围虾半斤，生姜一小块，大蒜头两瓣，辣酱两勺，生抽两勺，米醋一勺，料酒一勺，白糖一小勺，小葱两根。

★**所需时间：**20 分钟。

★**花费：**10 元。

十几年前内地刚时兴吃粤菜的时候，基围虾几乎成了粤菜的代表，就那么半斤虾，水里一汆，蘸点小料吃，就能花掉普通人一半月薪。渐渐地物产丰富了，老饕小餮们的嘴巴也吃刁了，逼得餐馆将基围虾烹饪方法的推陈出新进行到底。除了白灼外，椒盐、香辣、姜葱、刺身、盐烤、炖汤、色拉这些做法，有些苦于器具局限，无法在家操练，有些却看似复杂实则简单，家常做来，照样不逊于饭店出品。

做法：基围虾洗净，剪去头前的虾须，用刀平割开虾背，挑去虾背上的泥沙线（泥肠）。生姜、大蒜、小葱的根切成碎末，小葱的绿色部分切成葱花或者葱段皆可。炒锅内烧热油，放入姜末、蒜末、葱根末煸香，然后倒入基围虾用大火炒到虾壳变红、虾背裂开，加入生抽、米醋、料酒、白糖和辣酱，翻炒均匀后盖上锅盖焖半分钟，出锅装盘，撒葱花点缀。

小贴士：

基围虾个头比较大，不易入味，所以用刀割开虾背的时候要割得深一些，并且要从虾头底端一直割到虾尾。具体做法是将虾一侧身子朝下摁在砧板上，平端着刀从虾背割入。虾肉容易老，所以爆炒时火要旺，添加了生抽、辣酱等调料后，不要继续烧很久，略焖一焖就可以出锅了。

蛤蜊炖蛋

周四 Thursday



★**选购注意：**菜场里的蛤蜊有许多种，价钱也不一样。炖蛋的蛤蜊不用太多，我们就买得好一些，挑大大圆圆、贝色洁白的蛤蜊比较棒。

★**两人份所需原料：**大蛤蜊10个左右，鸡蛋一个，料酒两勺，生姜两片，细盐两小勺，小葱一根，麻油一小勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**7元。

读研究生的时候，我在校园网上的签名档是：人生四大美味，河虾、湖蟹、江鱼、海贝。我从小长大的那个城市有个美丽的湖，盛产一种食用贝类叫“黄蚬儿”，但和海贝相比，它的鲜味中土腥气还是重了些。海贝里，蚝自然不是我们能经常吃上的，可即使是青口贝或者蛤蜊这样的平民贝壳，略施烟火，也很容易就烹饪得鲜美诱人。

做法：蛤蜊买来后放在水盆中，滴几滴麻油或者放一勺细盐，逼它们吐净泥沙。锅中放清水，加一勺料酒、两片姜、一小勺细盐，水还冷的时候，就把洗净的蛤蜊放进去，然后随着加热水温慢慢变高，蛤蜊会缓缓张开两片贝壳，等水开始冒泡、蛤蜊的贝壳张开有三四公分的时候，关掉火，捞起蛤蜊，掰掉每个蛤蜊的一片贝壳（为了好看），把蛤蜊摊放在盘子里。鸡蛋加一小勺细盐、一小勺料酒打散，然后加入体积是蛋液两倍的温水搅匀。将蛋液倒在蛤蜊上，整个盘子上扣一个大碗（防止水蒸汽和鸡蛋液直接接触引起气孔，难看），放到锅中的架子上，水加满到盘子的底端，中小火炖10分钟左右即成。吃的时候，趁热撒上葱花、淋上麻油。

小贴士：

蛤蜊炖蛋有两种基本做法，对于品质极好的新鲜蛤蜊，不用事先汆水，而是将活蛤蜊直接放在鸡蛋液中炖。对于虽然鲜活但品质普通的蛤蜊，多少有点海腥气，那么就采取我上面写的方法汆一下水。但是，无论哪种方法，为了要让蛤蜊的贝壳像嘴巴一样张开，都不能拿高温逼或者拿滚水汆，因为蛤蜊这种动物受到外界突然的变化袭击时，第一反应是紧闭贝壳，只有让外界的水温慢慢升高，它的贝壳才会慢慢张开。这就是冷水中放进蛤蜊一同加热的原因。至于炖蛋的技巧，在于“炖”而不是“蒸”，因此火要小些，水要漫到盘子底部边缘。



雪菜春笋梅鱼羹

Friday 周五

有些很鲜美的东西，就是不能放一块儿煮，比如蟹粉和猪肚。而有些食物，单烧很鲜，合在一块儿更鲜，比如雪菜和大黄鱼。可惜野生的大黄鱼四五百元一斤，不是寻常人家可以轻松买回来的。幸好造物主大概出于和谐社会的考虑，还造出了梅鱼。梅鱼在我国东海岸以北都有出产，只有十来公分长，背部银色，肚子和头呈现金黄色，有些像黄鱼的微缩版。梅鱼自然不比黄鱼鲜，但肉白质嫩，海味浓郁，和雪菜一起炖，倒也能炖出几分黄鱼的神韵。

做法： 雪菜洗掉表面的盐水和脏东西后，在冷水里浸泡20分钟，彻底去除咸涩味道，捞出拧干水，切成雪菜末。梅鱼的肚子洗干净后，用刀去掉头、尾巴和鱼鳍，再把梅鱼两边的肉用刀锋片下来，切成片或者小块，用一小勺黄酒腌着。春笋洗干净后切成片。小红辣椒切成丝。锅里放一点点油，烧热后把春笋片、雪菜末、小红辣椒丝一起用大火炒1分钟，看到笋片有点变软、雪菜末变得油绿绿时，加入一大碗开水，放入姜片、小葱的根部，盖上盖子煮七八分钟。等雪菜春笋汤香味四溢时，把梅鱼片倒入汤中一同煮两三分钟，加细盐和白糖调一下味道，勾芡（即弄个小碟子放一小勺生粉，加一点清水溶开，然后倒进锅子里去），就可以盛出来了。



★**选购注意：** 挑选梅鱼的时候应当注意选那些体长15~20公分、肚皮不烂、形体完整、没有臭味的，至于雪菜，又叫雪里蕻，菜场里有冬腌菜和雪里蕻两种，冬腌菜是黄颜色的，雪里蕻是绿色的，注意不要买错了。买雪里蕻，要闻一闻，没有刺鼻气味、菜根比较有弹性的，品质较好。

★**两人份所需原料：** 梅鱼两条，雪菜一小把，春笋一根，姜片两片，盐小半勺，白糖小半勺，小红辣椒一个，生粉一小勺，黄酒一小勺，小葱一根。

★**所需时间：** 30分钟。

★**花费：** 10元。



小贴士：

梅鱼的肉很松嫩，很容易用刀片下来。雪菜和春笋一定要用一点油煸一下，并且要煮透，它们自身的涩味才会演变成鲜味。梅鱼肉嫩，且不似河鱼那般腥气，因此千万不要事先用油汆，加一点点黄酒润一下就可以了，不用煮很久鲜味便出来了。雪菜比较咸，所以最后加盐的时候要小心一些。

水果菜肴总动员

俗谚说："每日一苹果，医生远离我。"李时珍讲："常食荔枝，补脑健身。"其实即使不引经据典，即使忽略水果的食疗功能，我们对它们的喜爱也不会减少一分。它们就像彩色的星星，活泼泼地跳跃在地球的各个角落，源源不断地给我们送来新奇的口感和全面的营养。

评论一道菜，无非依据"色、香、味、形"几个标准。水果恰恰能在这几个方面为菜肴来一些锦上添花的贡献。比如金黄色，蔬菜中恐怕只有南瓜能表现这种夺目的色彩，但水果里这样的角色多的是——芒果、橙子、柚子、枇杷等等。再说清甜的香气，荔枝、苹果、草莓等都很诱人。另外，水果也非常容易修削形状，不像我们对付鱼肉、虾肉那样，为了切个薄片或者整个小球会折腾半天。所以，水果不仅可以生吃，而且完全可以上餐桌进菜盘。

不过，水果入菜有些讲究。汁水过于充盈的水果，如西瓜瓤、葡萄等，煎炒炸炖都不适合，没什么机会被做成菜。滋味很甜的水果，比方荔枝、香蕉，与荤素菜肴一起煲汤也不好，会引得汤味不伦不类，除非是单独做水果甜羹。本身很脆嫩的水果，最宜做小炒或者做冷菜，比如苹果、菠萝、梨子等。至于白果、栗子这些坚果或者已经制成干货的水果，爆炒、烧烩、炖汤都可以。

水果菜里，我觉得最难的是拔丝苹果（香蕉），那个对火候的掌握，实在太高深莫测。所以我知难而退，看看报纸，翻翻时尚小菜馆的宣传手册，搭上点儿自己的瞎琢磨，弄了一个星期的简单水果小菜。

周六采购菜单：
夹心猪肉、菠萝、青红椒、洋葱、鸡蛋、西瓜、甲鱼、鸡脯肉、荷兰豆、芦笋、黄瓜。
储存方法：
甲鱼当天吃。● 夹心猪肉、鸡脯肉冷冻保存。● 菠萝、西瓜如果尚未切开，常温保存一至两天不损新鲜，如已切开，则要包上保鲜膜冷藏，且最好不超过一天。● 青红椒、荷兰豆、芦笋、黄瓜不要清洗，冷藏保存。● 洋葱常温保存。

下周一采购菜单：
鲜虾、荔枝、雪梨、橙汁。
储存方法：
鲜虾和荔枝当天烹饪。● 雪梨常温阴凉处保存。● 橙汁冷藏。

下周三采购菜单：
鳕鱼、芒果、柚子、白果。
储存方法：
鳕鱼和芒果当天吃。● 柚子和白果在干燥阴凉处常温保存。● **本周花费：70元左右。**







咕咾肉

Saturday 周六

有时候，我看着那些凝结了人们各种各样的心思做出来的菜肴，总觉得它们是有语言并且善表达的。比如一碗热汤，那是温暖的关怀；比如一碟下酒菜，那是独乐的谐趣；而另一些菜，是流露甜蜜的，像叉烧包，或者咕咾肉。肉块的脆嫩，菠萝的清香，青椒和洋葱的绚丽色彩，配上包裹住它们的茄汁的鲜甜，让这盘简单的菜肴有了丰富的口感。

做法： 夹心肉洗净后，切成4厘米见方的小块，用生抽两勺、料酒一勺、蛋液浸润肉块，腌渍10分钟。青椒、洋葱、菠萝切小块。把腌渍好的肉块滗去汁水，放在装生粉的碗中滚动，使肉块都包裹上生粉，好像雪球儿一样。锅中多放一些油（一小碗左右），烧热后转成中小火，把肉块放入炸，炸成浅黄色后捞出，然后重新倒入锅中复炸一遍，使肉块变成金黄色，捞起沥干油。锅内的余油留着，略烧热，放入青椒小块、洋葱小块煸炒出浓浓的洋葱香后，加入两勺番茄酱、白糖一小勺和小半碗水烧开，调成红亮浓稠的茄汁，然后投入炸过的肉块烧1分钟，让茄汁均匀地包裹在肉块上，最后加入菠萝块翻炒均匀，装盘。

★**选购注意：** 做咕咾肉，用的是偏瘦的夹心肉，如果对肥肉有偏执的忌讳，那么也可以用里脊肉。菠萝当然是新鲜的好，买那种个头不算大、叶子细长的海南菠萝，清新的气味让人陶醉。青椒选那种胖胖的一点都不辣的绿甜椒比较好，洋葱则应挑扁圆的紫洋葱而不是淡黄的球洋葱

★**两人份所需原料：** 夹心肉半斤，菠萝半个，青椒一个，洋葱半个，番茄酱两勺，鸡蛋一个，生抽两勺，料酒一勺，生粉半碗，白糖一小勺。

★**所需时间：** 30分钟。

★**花费：** 9元。

小贴士：

肉块外包裹着生粉，所以事先要用生抽等腌渍一下以便入味。将肉块炸两次是为了使肉块外皮更脆，但忌惮油腻的人可以去掉第二次油炸。番茄酱一般都含有盐，所以不用另外加盐，但番茄酱同时也很酸，因此白糖是必须加的，加的量因人的喜好而异，建议一小勺就够了。菠萝可以用加了一点点细盐的凉开水浸泡一会儿，去除新鲜菠萝的涩麻味。

瓜皮枸杞炖甲鱼

周日 Sunday



★**选购注意：**野生甲鱼自然鲜味和营养都一流，但价格昂贵，一只在一百余元左右。养殖甲鱼同样可以炖汤，购买的时候首先要注意看是否是活甲鱼（死的不能吃）。其次可以把甲鱼翻成后背朝下，看它能否快速翻过来，不能翻身的，可能是病甲鱼或者注了水的甲鱼。

★**两人份所需原料：**甲鱼一只（一斤左右为宜），手掌大的西瓜皮一块，枸杞十颗，火腿一小片，生姜一块，料酒三勺，细盐两勺。

★**所需时间：**2个小时。

★**花费：**20元。

向来崇尚“医食同源”的中国人，对滋补汤水十分看重。熬汤和熬药差不多，饶是那乌龟王八蛇虫八脚，一通昏天黑地地熬煮下来，也是筋骨尽散、营养悉出。诨名儿“王八”的小动物，学名中华鳖，咱们叫它甲鱼，最常见的做法就是把它大卸八块来煲汤。这东西大补，容易起腻，夏秋要吃的话，加上西瓜皮同炖，既补了身，又不会胀食或上火。

做法：甲鱼宰杀去内脏后，放入沸水汆烫3分钟，捞出略凉，用刀背刮去甲鱼背上的黑衣，然后洗净，剁成小块。西瓜皮削去绿色的硬皮，留下青白色的软皮，切成片。锅中加满水，放入甲鱼块、拍松的生姜块、火腿、枸杞，煮沸后加两勺料酒，然后转小火煨炖一个小时，再加入西瓜皮炖半个多小时，最后添两勺细盐，关火上桌。

小贴士：

甲鱼非常腥气，用生姜、火腿和料酒可以有效除腥，但料酒一定要等汤沸腾后再加，才能迅速溶解。

健康提醒：

甲鱼比较阴湿，西瓜皮又是利尿解毒的东西，所以肠胃处于虚弱状态、代谢有些紊乱的人，不要喝这个汤。



荔枝芦笋炒虾仁

Monday 周一

恐怕没有哪样水果能像荔枝一样拥有如此香艳的诨名——“妃子笑”。“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”这博得杨美人眉颜大开的荔枝，本身也是个漂亮宝贝，莹润水灵的果肉，不必凑近了闻那香甜的气息，只要看一眼，恐怕心旌就荡漾了起来。荔枝入菜，要求挺高，首先配菜本身也须有清甜特质，其次配菜的色彩要衬得上荔枝的美丽。如此看来，芦笋和鲜虾最适合不过了。

做法： 鲜虾剥去头和身子上的壳，留着尾巴（颜色好看），洗干净后，用刀在虾的背部划一刀。把虾仁月生姜末、料酒一勺、细盐一小勺、生粉一小勺搅拌上劲，腌渍5分钟，滗去汁水，用干净纱布把虾仁表面吸一下，使虾仁更干燥。芦笋切小段。荔枝剥开，去掉果核。锅中烧热油，把虾仁倒入滑炒10秒，盛出待用。锅中余油中倒入芦笋段，大火煸炒半分钟后，放入细盐一小勺，然后倒入刚才滑炒过的虾仁，一起炒匀，最后加入荔枝果肉，略微翻炒一下，就可以出锅了。

★**选购注意：** 市面上有种荔枝就叫“妃子笑”，壳色红里泛绿，荔枝核非常小，果肉甜蜜多汁，品质不错。虾仁要用新鲜基围虾剥，这样炒出的虾仁才有诱人的绯红色。芦笋要挑细一些，根部尚未呈现红色的，才比较嫩。

★**两人份所需原料：** 荔枝五颗，鲜虾三两，芦笋五六根，料酒一勺，细盐两小勺，生姜两片，生粉一小勺。

★**所需时间：** 20分钟。

★**花费：** 12元。

小贴士：
在虾仁背部划一刀，可以让虾仁受热后弯曲成螺旋状，弧度优美。



橙汁雪梨黄瓜

周二 Tuesday



★**选购注意：**做这个菜的梨子，要用个头不大、外皮浅黄、皮薄肉细、汁水丰富的雪花梨或者水晶梨。青皮梨、砀山梨、苹果梨或者其他皮质很粗的梨都不适合。黄瓜当然要买纤长的本地黄瓜。橙汁很有讲究，上海有个光明品牌的塑料瓶装橙汁（不是纸包装的那种）不错，口味很清淡，不像有些外资品牌的橙汁，味浓得可疑，喝了以后嘴巴很难受。如果实在找不到适合的橙汁，用果珍粉冲泡成汁，也可以。

★**两人份所需原料：**橙汁一大杯，雪梨两个，黄瓜一根，白砂糖一勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**5元。

小学校园中有棵高大的梨树，三四月份春风送暖的时候，大片雪一样的梨花便层层叠叠地绽放开来，丝毫没有顾忌没有束缚地展示着生命的热烈与灵性。不知道是不是这棵并不结果的梨树给了我太美好的印象，一直以来我最爱吃的水果中，雪梨总占第一。最近从饭店里学来一道雪梨拌黄瓜，冰甜爽口的风格，很得我心。

做法：雪梨去皮后，把梨肉切成小条，浸泡在橙汁中。黄瓜去皮切成小段，用白砂糖腌渍10分钟，滗去汁水后，和雪梨一起浸泡在橙汁中，放入冰箱冷藏室中冰10分钟即可。

小贴士：梨子很容易被空气氧化而变黑，所以切完梨后一定要立刻浸入橙汁中。



芒果鳕鱼炒荷兰豆

Wednesday 周三

★**选购注意：**选购国产的芒果就挺好，捏上去不要太软，恐怕熟过了头，倒是外皮略有些青没关系。银鳕鱼价格昂贵，家常做菜用扁鳕鱼即可，肉色洁白、温度冰冷的较好。

★**两人份所需原料：**芒果一个，扁鳕鱼一块，荷兰豆一小堆，鸡蛋一个，白葡萄酒一勺，细盐两小勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**12元。

芒果和鳕鱼的搭配，就像天使与海豚站队，有那么点唯美的感觉。芒果的肉质比较软，和鳕鱼的肥嫩正好呼应。鳕鱼又是一点都没有腥气的深海冷水鱼类，所以不会破坏掉芒果本身的清甜。白色金色之间，再冒出荷兰豆的绿色，悦目的效果也达到了。

做法：扁鳕鱼块洗净后撕掉黑色的鱼皮，把鱼肉顺着纹理切成小条。荷兰豆洗净后，摘掉两端的蒂，摘的时候可以顺势撕掉豆子两侧的筋。鸡蛋取蛋清打散，和葡萄酒混合在一起，加一小勺细盐，浇在鳕鱼条上，腌渍10分钟，滗去汁水。芒果剥掉皮，果肉切成小条。炒锅内烧热油，放入鳕鱼条稍微滑炒一下，盛起待用。锅内的余油中倒入荷兰豆煸炒1分钟，加一小勺细盐调味，然后放入滑过油的鳕鱼一起小心地翻炒10秒钟左右，倒入芒果条最后炒10秒钟，即可装盘。

小贴士：

鳕鱼不腥气，所以不要加姜，白葡萄酒能让鳕鱼更香，如果没有的话，用一点点料酒也能代替。



蟹粉蛋柚子盅

周四 Thursday



★**选购注意**：买个头小、壳色白的草鸡蛋，炒出来后颜色浓而香，比较像蟹黄。柚子要那种和橙子差不多大的胡柚。

★**两人份所需原料**：草鸡蛋两个，柚子两个，米醋一勺，生姜两片，白糖半小勺，细盐一小勺。

★**所需时间**：10分钟。

★**花费**：4元。



现在网络上流行一个词：YY。其实就是“意淫”的拼音缩写，不过词义没有那么重，而是轻松调侃式的，吃不着葡萄就想念着葡萄或者弄个金橘替代一下的意思吧。中国菜也有很多YY的例子，比方拿香菇拍上面粉炸一下，叫“脆炸鳝”。金圣叹快被腰斩了，还念念不忘“花生与豆腐干同食，有火腿滋味”，留下一段YY的佳话。今天做这个蟹粉蛋，也是个YY典型作品。

做法： 柚子切下顶端，用水果刀把柚子肚中的果肉掏空，使柚子成为小碗盅的模样，洗净，待用。鸡蛋磕在大碗里，加入切得非常细的生姜末、米醋一勺、白糖半小勺、细盐一小勺，用筷子搅两下，但不要把鸡蛋黄和鸡蛋清搅匀，而是看得出蛋清和蛋黄仍然是分开的，最后加一点点水（大约是鸡蛋液体积的三分之一）。炒锅放少量油烧热，将鸡蛋液倒入，不要翻炒得太急，而是看到蛋清和蛋黄慢慢分别有些凝固了，再翻炒一下，这样金色与白色没有混，就更像蟹黄和蟹肉了。等锅中的鸡蛋液已经凝结成湿漉漉的小块时，倒入柚子果肉，稍微炒一下，就可盛出装在柚子盅里。

小贴士：

米醋颜色不能深，陈醋就不行。浙江出产一种专门蘸大闸蟹的米醋，非常浅的琥珀色，最适合做这个菜，可惜沪上寻不见，那么只好用镇江香醋来做了。姜末剁得越细越好，不会影响口感。





白果鸡丁炒红绿椒

Friday 周五



★**选购注意：**好的白果，外表光洁、色泽统一，闻起来没有异味，剥开看里头的果肉，是淡淡的柠檬黄。

★**两人份所需原料：**白果小半碗，鸡胸脯肉一片，青甜椒和红甜椒各一个，料酒一勺，生粉一勺，生抽一勺，细盐一勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**8元。

银杏作为地球上最早的植物之一，在植物学界的别称是“活化石”，在民间则被俗称作“公孙树”，取其种植后结果实较晚、“公植树而孙食”的意思。银杏的果实叫白果，圆圆胖胖的模样，好像瞎胀了的南瓜子。白果微苦，炒熟后嚼起来韧韧的，药理上可以抑制各类细菌，只是烹饪时不宜多用。

做法：白果外头的壳比较坚硬，不大好剥。一个巧妙的办法是把白果装在普通信封里，放入微波炉，用普通火力加热一分钟，壳就都裂开了（普通纸张进入微波炉加热不会烧起来，但锡箔纸千万不可进入微波炉）。白果去壳、去果肉外的褐色果衣、去果肉里的绿芽后，洗干净，待用。鸡胸脯肉洗净切成小丁，用料酒、生抽、生粉腌渍10分钟后，滗去汁水，加一点生油略拌。红绿甜椒切成小丁。油锅烧热，先放入鸡丁滑一下油，鸡丁变色后就捞出待用。油锅继续烧热，放入白果、红绿甜椒丁翻炒1分钟后，加入细盐一勺，倒小半碗清水，然后放入滑过油的鸡丁，一同翻炒1分钟，就可以装盘了。

小贴士：

白果的绿芽毒性较重，所以要去除。微波炉加热带壳白果，不仅能让壳裂开，还能把白果热成半熟状态，更容易炒熟，以防毒性。鸡丁滑油之前要腌渍入味，要用生抽而不要用盐，因为细盐会使鸡丁肉质变柴。



秋燥

解燥菜

上回看一个节目，访谈舞蹈家金星的。金大师说，北方的空气里都是刀子，上海的空气里都是润肤露。长江中下游地区的空气的确湿润，但再湿淋淋的空气，到了秋季，也似乎一溜烟不知道上哪儿藏着去了。我们的皮肤，我们的眼睛鼻子，我们的肺，刹那间变得求水似渴。这时候，不仅要大量喝水，还要从饮食入手，做深层的调养，以保护我们的皮肤与内脏器官。

中医历来视解除秋燥为重要课题，也提出了很多药方或者食方。中药里，甘草、贝母、桔梗都是缓解口干咽燥、虚火上升等秋燥症状的常用药。日常饮食中，秋季上市的鱼肉蔬菜十分丰富，能够让我们轻松地挑选到清热解燥的菜。鲫鱼、泥鳅、鲈鱼等大部分的淡水鱼，鸭肉、猪肺等性子不热的畜禽，白萝卜、鲜藕、水芹菜等柔润的蔬菜，再加上白菊花、绿豆、莲子等清雅小品的配合，心平气和地度过秋天就不成什么问题了。

周六采购菜单：

黑鱼、鸭腿、番茄、白萝卜、绿豆、百合、虾米、葱姜。

储存方法：

甲鱼当天吃。● 黑鱼和番茄当天吃。● 鸭腿冷藏。如超过一天以上再烹饪，可冷冻。● 白萝卜淋一点点水，用报纸包上冷藏，可以保鲜两三天。● 绿豆、干百合、虾米这些干货常温保存即可。

下周三采购菜单：

里脊肉、香干、水芹菜、排骨、藕、菠菜。

储存方法：

香干、水芹菜容易坏，所以当天即可和里脊肉烹饪。● 排骨冷冻保存。● 藕不去皮，菠菜不清洗，直接冷藏保存。● **本周花费：50元左右。**







茄汁黑鱼片

Saturday 周六

★**选购注意：**成年黑鱼的体型普遍比鲈鱼等要大，但炒鱼片还是要尽量选一斤出头的黑鱼。番茄要用鲜红色、已经略微发软的番茄，这样才容易熬出香甜的茄汁。

★**两人份所需原料：**黑鱼一条，番茄一个，生姜两片，料酒一勺，白糖一小勺，鸡蛋一个，小葱一根，细盐一勺。

★**所需时间：**30 分钟。

★**花费：**12 元。

黑鱼又叫“财鱼”，大概是因为它相貌凶狠。和鳜鱼等大多数食肉鱼一样，黑鱼的肉质极有弹性，而且没有食草鱼类那种浓重的土腥气，所以很适合清炒或者用茄汁烩。黑鱼虽然是水产，但没有民间俗称的“发”性，即使体虚或者病中的人，也可以放心食用。另外，中医认为黑鱼对脾脏等器官有很好的润泽作用，在干燥的季节里多吃黑鱼，是一种比较温和的滋补方式。

做法：黑鱼去鱼鳞和内脏洗净后，平放在砧板上，剁去鱼头和尾巴，平端着刀从鱼背鳍的一边慢慢地向鱼肚子推进，这样就能片下鱼身两侧的肉，然后斜切成片，用料酒一勺、细盐半勺、打散的鸡蛋清搅拌腌渍10分钟。番茄切成小丁，生姜切成丝，小葱切成葱花。锅中烧沸水，放入生姜丝煮 1 分钟，然后倒入腌渍过的黑鱼片，看到鱼片变白了，就捞起待用，炒锅内倒上油，烧热后转成中火，放入番茄丁慢慢地熬成浓稠的茄汁，加一点白糖和半勺细盐，然后把半熟的黑鱼片倒进去小心地翻炒，使茄汁都包裹在鱼片上，如此大约 1 分钟，即可盛在盘中，撒上葱花。

小贴士：

斜切鱼片的时候，要顺着鱼肉的纹理切，否则鱼肉会碎。番茄比较酸，所以要加点儿白糖降低酸度，以免夺了鱼的鲜味儿。喜欢做菜放较多油的人，也可以用滑炒代替汆水的步骤来处理黑鱼，即烧热油锅煸香姜丝后，将黑鱼在油锅里快速地炒一下，至变色盛起，然后再放入茄汁烩。



啤酒鸭

周日 Sunday



盛唐的天空下，出产诗人和酒鬼。有个著名诗人兼酒鬼说："古来圣贤多寂寞，惟有饮者留其名。"和成诗于飞觞豪饮中相比，拿酒入菜少了许多文艺腔和英豪气，却是非常实用的烹饪手段。本土的白酒可以用来浸制醉虾、醉肚等冷菜，而外来的啤酒则可以神奇地去除蹄髈、鸭子等的骚臊味道。鸭肉性甘温，能生津解燥，秋天里用啤酒烹来别有风味。

★**选购注意：**不必用整只鸭子烹煮，鸭腿两只就够了。菜场和超市中都有单独的鸭腿卖，肉质鲜红、皮质细腻、脂肪层不厚、闻起来只有骚没有腥臭的鸭腿，品质比较好。至于啤酒，适合用沪产啤酒，口味淡，不苦。

★**两人份所需原料：**鸭腿两只，啤酒一罐，八角一个，桂皮一小块，花椒一勺，生抽一勺，老抽两勺，米醋一勺，生姜一小块，大蒜头三瓣，小干红辣椒三四个，白糖一小勺，小葱两根。

★**所需时间：**50分钟。

★**花费：**10元。

做法：鸭腿剁成小块，洗净后，放入沸水汆烫3分钟，血沫都涌出后，捞起鸭腿块再洗一遍，待用。生姜、大蒜头切成小末。炒锅中烧热油，放入花椒、生姜末、大蒜末、小干红辣椒煸炒出香味后，放入鸭腿块炒半分钟，然后加入整罐啤酒、桂皮、八角，烧沸后转中小火炖半小时。半小时后，啤酒已被烧干一大半，鸭肉也变得酥嫩喷香、骚味尽去，此时再加入生抽一勺、老抽两勺、白糖一小勺、米醋一勺，用大火烧入味、收成浓稠的汁水包裹在鸭肉上，盛在盘中，撒上小葱花。

小贴士：

生抽、老抽、米醋等调味的作料要待啤酒快烧干的时候再放，否则影响啤酒的效果，而它们自身的味道也会打折扣，不易进入鸭腿肉中，会导致肉味寡淡。





虾米白萝卜丝

Monday 周一

俗话说“萝卜青菜，各有所爱”，可是在干燥的秋季，面对一碟晶莹剔透、甜脆爽口的凉拌白萝卜丝，我想象不出不爱它的理由。有的人不爱吃白萝卜是由于嫌弃它有股药味儿，其实只要经过简单的处理，再配上适当的辅料和调料，生辛辣涩的白萝卜就会脱胎换骨让口舌尽享畅美感觉。

做法： 虾米先在冷水中泡10分钟涨开。白萝卜去皮切成细丝，香菜切成小段，红甜椒切成小圈。锅中烧沸水，先把虾米和红甜椒圈烫半分钟，然后关火，捞出，把白萝卜丝倒入尚在沸腾的热水中汆烫半分钟，捞起沥干水分。在白萝卜丝中放入细盐拌匀，腌渍3分钟后滗掉汁水，加虾米、香菜末、白糖、麻油、红甜椒圈拌匀。

健康提醒：

白萝卜丝不宜久放，最好一顿吃完。另外，千万不要为了颜色好看而在白萝卜丝中混入胡萝卜丝，因为后者所含有的某种酵素会破坏掉白萝卜中丰富的维生素C。

★ **选购注意：** 不新鲜的白萝卜，内部往往由于失去水分而变得干瘪空心，但是表面也许被浇上清水泡发伪装，因此挑选白萝卜，除了要看萝卜尖端是否带着泥土、萝卜缨是否新鲜碧绿外，还要掂一掂萝卜的分量，重重的，说明里面不空心。上海的大部分菜场里，白萝卜可以切开来出售，独居的朋友做菜量少，可以要求卖主切一小段卖给你。

★ **两人份所需原料：** 白萝卜一小段，虾米（又叫开洋）一小撮，香菜两根，红甜椒一个，细盐一勺，白糖一勺，麻油一勺。

★ **所需时间：** 20分钟。

★ **花费：** 2元。

小贴士：

白萝卜丝很脆，所以不要开着火烫，而是用热水烫去药辛味儿即可。用细盐腌渍白萝卜丝后的盐水一定要倒掉，否则影响美观和口感。这个小菜冷藏后味道极棒，减肥中的美眉也可以当晚餐吃。不喜欢香菜的人，可以用小葱花替代。

蜂蜜绿豆百合汤

周二 Tuesday



★**选购注意：**建议买袋装的干百合自己回来泡发，而不要买那种已经泡发好的不知道添加了什么东西以保持洁白色泽的百合。至于绿豆，要买那种外皮干燥、色泽均匀、没有碎粒或虫眼、闻起来有淡淡清香的。

★**两人份所需原料：**绿豆一小碗，百合十几片，白糖两勺，蜂蜜一勺。

★**所需时间：**40 分钟。

★**花费：**3 元。

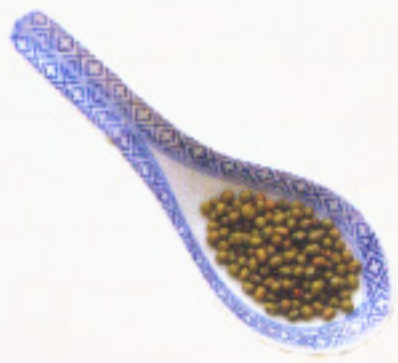


虽然与百合花完全是两码事，但食用百合也算得上洁白美丽的尤物，且营养价值不俗。食用百合其实只是百合的鳞茎，烹饪后口感比较独特，既清香微甜，又隐约泛出些苦，在舌头上留下细腻的回味。百合的这种性格，和同样甘苦皆备的绿豆倒是天生一对儿，而从中医上讲，绿豆解毒败火，百合清脾润肺，一碗绿豆百合汤，再调上一勺蜂蜜，无疑是应对秋季干燥气候的佳品。

做法：早上出门前把绿豆和百合分别用凉水浸上。回家时可以看到绿豆的体积已经比原来涨大一倍，而百合也从干瘪的淡黄色脱胎换骨般变得洁白柔润。把绿豆洗净后，加上两大碗水，煮半个小时。煮绿豆时，来处理百合，先将百合外表的薄膜撕掉，然后放入沸水中汆烫 1 分钟，去除些许苦味。等一旁锅中的绿豆已经煮得皮开豆绽时，将百合放入绿豆汤同煮，同时加入白糖两勺。约10分钟后，百合也熟透了，关掉火，等百合绿豆汤自然冷却至温热时，调入一勺蜂蜜，搅匀，完全冷却后即可饮用。

小贴士：

不加糖的绿豆百合汤过于淡苦，不吃白糖可以加冰糖替代，更健康，口感也更好。要在绿豆百合汤放凉后再加蜂蜜，因为高温会使蜂蜜中维生素损失过多。另外要注意的是，绿豆汤最好用搪瓷锅煮，而不要用铁锅煮。





水芹菜香干肉丝

Wednesday 周三

童年的时候，有个台湾朋友借住在我家。他据称是个生意人，却斯斯文文像个书生，并且很喜欢让我带着他去西湖边的公园里找野菜。看到水岸边匍匐在地像芦根一样的野生水芹菜时，他总会惊喜地拔上一把，然后拿回家切段炒鸡蛋给我们吃。这水芹菜和我那时极讨厌的旱地芹菜一点都不像，没有任何中药气，又嫩又清香。可能是水芹菜的温婉特色极有市场，因此现在人工培植的水芹菜在江浙沪已经随处可买。水芹菜不仅口感好，而且解腻解燥。

做法： 水芹菜洗净摘去叶子，切小段。豆腐干切丝。里脊肉切丝，用料酒一勺、生粉半勺腌渍3分钟，滗去汁水。锅内烧热油，下生姜丝煸香，放入里脊肉丝滑炒变色后，捞起。锅内余油中放入水芹菜煸炒半分钟，倒入豆腐干丝、滑过油的肉丝、细盐一勺、白糖半勺、生抽半勺，炒匀后，关火，淋上麻油，装盘。

★**选购注意：** 水芹菜每年三四月和十月是上市旺季。秋天买水芹菜，注意掐一掐根部，嫩得出水且不是很粗的，比较适合清炒或凉拌。

★**两人份所需原料：** 水芹菜一把，猪里脊肉一小块，香豆腐干两片，生姜丝少量，料酒一勺，生粉半勺，盐一勺，白糖半勺，生抽半勺，麻油一勺。

★**所需时间：** 8分钟。

★**花费：** 6元。

小贴士：

人工培植的水芹菜，药味已经非常淡，如果有人仍然不喜的话，可以先把水芹菜用沸水汆一下，再下锅炒。不喜欢炒菜有油烟的人，也可以用这种方法把水芹菜弄得半熟，就不需要在肉丝滑油后剩不少油来炒水芹菜了。

健康提醒：

水芹菜性子很凉，清热解毒很有功效，但民间认为不宜和河鲫鱼、兔子肉、米醋一同食用。

排骨藕汤



周四 Thursday

★**选购注意：**上海是买不到湖北那种粉藕的，那么只好跟摊主讲明要稍微老一些胖一些的藕煮汤用，小贩就会挑脆藕里相对合适的给你。另外，炖藕汤的排骨要稍微肥一些。

★**两人份所需原料：**藕一节，排骨一斤，生姜一块，花椒几粒，小葱三根，料酒两勺，细盐三勺。

★**所需时间：**1个半小时。

★**花费：**15元。

我们江南人拿藕入菜，要么清炒要么凉拌，最多炸藕盒子。但是在有“千湖之省”美誉的湖北，由于除了脆藕外还出产一种越煮越香的粉藕，所以粉藕煨排骨汤，是那里家家户户都爱吃也会做的菜。去武汉的婆家时，见识了正宗的大汤锅（武汉人叫“吊子”）——汤锅圆圆胖胖地坐在炉子上，笃悠悠地文火炖起肚子里的鲜藕和排骨。一个时辰后，我们从锅子里盛出那玉褐色的浓汤，品一口，通身舒泰。



小贴士：

炖汤的时候，料酒应该在水沸腾的时候加，这样酒香才能迅速出来，去腥解腻的效果也更好。如果特别喜欢吃排骨，可以早一天用三大勺盐和少量花椒把排骨腌起来，这样排骨会更有滋味。

健康提醒：

藕能生津解乏，特别适合秋天体内干燥的人或者过度疲劳的人食用，但是，炖藕汤不要用铁锅，以免破坏藕的营养成分。



做法：排骨洗净剁成小块，藕洗净切小块（注意切块后还要洗一下，把藕内部孔道里的淤泥洗掉）。锅中烧滚水，把小排骨放入汆1分钟，见到血沫浮起来后，捞起排骨用凉水冲一下。找一个大砂锅，一次加满水，把排骨块、藕块、拍松的生姜块一同投入同煮，大火煮开后，再用勺子撇去排骨里出来的余沫，然后加料酒两勺，转成小火，炖一个半小时。等藕汤变成浅褐色时，加细盐，撒葱花，撒几粒花椒，关火上桌。



上汤菠菜

Friday 周五

★**选购注意：**整棵长度不超过10公分的小菠菜最好吃，要挑叶片不大、菜梗鲜绿、菜根部红嫩的买。

★**两人份所需原料：**小菠菜一把，熟咸鸭蛋半个，皮蛋一个，开洋几个，咸肉两小片，小蘑菇两三个，大蒜头两瓣，生姜一片，细盐两小勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**5元。

年轻的爸爸妈妈们大概会很拥护《大力水手》这样的卡通片。大力水手只要吃一罐菠菜就会力大无穷，这种偶像效应比喋喋不休的唠叨更能让小孩儿自觉自愿地吃菠菜吧。菠菜略有涩味儿，但它的胡萝卜素和抗坏血酸含量极高，因此可以有效地预防口角溃疡、唇炎、舌炎，九十月份未下市，自然是秋季防燥的好东西。

做法：菠菜洗净，拿小剪子修剪一下根部（修剪掉红根上的小须）。皮蛋、熟咸鸭蛋、蘑菇切成小丁，开洋和咸肉片用冷水泡5分钟，也切成小丁。锅中烧开少量水，加细盐两小勺，放入菠菜汆烫10秒钟左右，捞出待用。炒锅内烧热一点油，把大蒜瓣和生姜片放入煎炸，出香味后，再放入开洋丁、蘑菇丁、咸肉丁、皮蛋丁、咸鸭蛋丁煸炒十来秒钟，加入一碗水煮开。把刚才烫得半熟的菠菜放入鲜汤里同煮十来秒钟，就可以捞出来码放在盘中，然后将鲜汤浇在菠菜上。



小贴士：

菠菜在盐水中事先汆烫一下，不仅为了烫得半熟，还可以减轻涩味儿。但是烫菠菜不能烫老，沸水里汆10秒钟足矣。

健康提醒：

菠菜含有草酸，所以不能和豆腐等含钙盐高的食物一同烹饪，否则生成草酸钙，影响了人体对钙的吸收。

原汁原味灼出来

两天复习金庸的武侠书，又看到了“招式未老”这个描写。武林高人过招，蓦然出手，于招式未老时陡地又变换新路，以快以奇制胜。我读之倾心，想到烹饪中其实也有招式未老方可成美馔的做派，那便是——“灼”功。所谓“灼”，是指把经过处理的食物原料用沸水或滚汤烫至刚熟、跟上味碟一同上桌的烹饪方式。此处的“灼”，非“灼灼其华”般艳丽火辣，却能以一锅清水清汤尔出鸡鸭鱼肉青菜萝卜的原鲜，法门有三：其一是原料要新鲜并且适合灼烫，其二是尔烫的火候不得有半分偏误，其三是调味碟应当精心制作。

薄嫩或薄脆的肉类，以及大部分的绿叶菜，都可以用来灼。但是，像猪肚、鹅肠、猪腰等动物内脏，须用食用碱事先处理才能去除骚膻味道，比较麻烦，不适合我们上班族。因此，这个星期，我挑选了无须作复杂加工的虾、蛏子、墨鱼仔三样水产和芥兰、绿豆芽两件爽口的蔬菜，加上肥牛片和牛百叶，组成本周原汁原味的灼菜谱。

周六采购菜单：
白米虾、金针菇、芥蓝、牛腱片、葱姜。
储存方法：
白米虾当天吃。● 金针菇、芥蓝、小葱装入干燥保鲜袋冷藏，以免腐烂。● 牛腱片冷冻保存。● 生姜常温保存

下周三采购菜单：
牛百叶、绿豆芽。
储存方法：
牛百叶当天吃掉。● 绿豆芽用保鲜膜松松地包裹后可冷藏一天不变，时间再长则不行。● 周五另买一些活的竹管蛏子。● **本周食谱总花费：40 元左右。**





白灼白米虾

Saturday 周六

★**选购注意**：常有人在白米虾中混入小河虾贩卖，选购时应留意，白米虾比河虾要透明漂亮，身子是淡青色的，绝不可能有黑色的环纹。另外，白米虾壳极薄极软，须脚也纤细，不似河虾般粗硬泼辣。

★**两人份所需原料**：白米虾半斤，生姜几片，新鲜小红辣椒一个，葱三四根，米醋一小勺，生抽两小勺，白糖半勺，料酒一勺。

★**所需时间**：4分钟。

★**花费**：15元。

到太湖沿岸旅游的人，若不品尝一下“太湖三白”（白水鱼、银鱼、白米虾），难免引为憾事。在我看来，这“太湖三白”乃是如今少有的“盛名之下、其实仍副”的好东西。譬如这白米虾，虽不及海虾个大肉多，亦不及普通河虾肉质清甜，却独有壳薄肉嫩、色泽莹润的特点，若遇上春深时节，还能连虾带籽地食用，至鲜至美。

做法： 锅内烧滚水，放入两片姜、一勺料酒烧开，然后把洗净的白米虾倒入汆半分钟，见虾由青变白，即可捞出沥水，装在盘中。接下来关键是调蘸料。锅内烧热一点点油，下姜丝、红辣椒丝、葱花略煸，加米醋一勺、生抽两勺、白糖半勺烧开后，倒在调料碟中，即可蘸虾食用。

小贴士：

白米虾极嫩，故灼虾时间宜短不宜长，切不可等到虾身中有白沫涌出、虾籽脱落才熄火。不喜欢这种蘸料以食的广式白灼吃法的人，也可在汆虾时直接往水里加葱段和盐，起锅时连汤带虾地装盘，即江南餐桌上常见的盐水虾做法。

健康提醒：

白米虾由于生长的水质较好，故虾头虾壳均很干净，可连壳食用，补钙补磷。但虾是发物，不大容易消化，感冒期间或者手术之后最好不要多吃。

白灼金针菇

周日 Sunday



★**选购注意：**色泽并不雪白、表面干爽无水的金针菇，才值得信赖。选购的时候最好闻一闻气味，没有添加过漂白剂等化学试剂的金针菇应该是闻不出任何气味的。

★**两人份所需原料：**金针菇一把，蘸食酱油两勺，小干红辣椒一个，麻油一小勺，细盐一小勺，小葱两根。

★**所需时间：**10 分钟。

★**花费：**3 元。



以前集邮的时候，偏爱“特”字头或者“T”字头的邮票，无他，就是图它们比纪念型邮票好看。尤其喜欢一套叫《食用菌》的“T”字头邮票，票面没有留白，就像一块袖珍的油画布一般，上面是姿态各异、色彩浓烈的食用菌。后来，生活变得越来越丰富而开放，我对食用菌的认识也不再局限于邮票上那六种，什么金针菇、鸡腿菇、蟹味菇、滑子菇、珍蘑、百灵菇、牛肝菌等等。其中最适合白灼的，是价格不高却纤细有弹性的金针菇。

小贴士：

一定要用味道较淡的调料酱油或者蘸食酱油，不能用老抽酱油。如果没有蘸食酱油，用蒸鱼豉油效果也不错。



做法：金针菇切去根部，洗净。干红辣椒切碎，小葱切成葱花（白色的葱根和绿色的葱叶要分开）。锅中清水加细盐一小勺烧沸后，倒入金针菇汆烫 10 来秒钟，捞起码在盘中。锅中烧热少量油，把干红辣椒（连籽）碎粒放进去炸香，再放入葱白碎粒煸一下，最后倒入两勺调料酱油，调成味汁，趁热淋在金针菇上。撒上小葱花，淋上一点麻油。



白灼芥蓝

Monday 周一

★**选购注意：**餐馆里的芥蓝形体较大，往往不用叶子只用梗。我们家常做菜，选纤细一些、总长度大概10公分左右的芥蓝，连叶子带梗一起吃，更健康。只要注意买菜梗表面的水分尚未流失、菜叶不是太大的那种，就可以了。

★**两人份所需原料：**芥蓝一小把，生姜两片，小红椒一个，生抽两勺，白糖一勺，大葱一小段，麻油一勺。

★**所需时间：**10分钟。

★**花费：**12元。

白灼芥蓝是很多港式茶餐厅的常规菜，就好像大盘鸡之于新疆菜馆的意义一样。芥蓝虽然略有苦味，但物性甘辛，作为清热解腻、软化血管的保健素菜，还是很受欢迎的。何况，芥蓝的那丁点苦涩，完全可以通过汆水去除。

做法：芥蓝用清水洗净，生姜切丝，小红椒切丝，大葱切丝。芥蓝用沸水汆汤一分半钟左右，捞出，在网眼容器里沥掉水分。生抽两勺、白糖一勺调成味汁，先倒三分之二在盘子里，把芥蓝铺在味汁上后，再把剩下的三分之一浇在芥蓝上。在芥蓝上码放好大葱丝、生姜丝、红椒丝，烧热一点点菜油，迅速地淋在葱姜丝和红椒丝上，逼出香味儿，最后淋上麻油。吃的时候，或者拌匀，或者拿芥蓝蘸食盘底的味汁，均可。

小贴士：

与所有的白灼菜一样，烫芥蓝的火候十分关键。一般来讲，由于我们家常做的芥蓝本身就比较纤细，用沸腾的水烫一分钟到一分半钟，足矣。叶片和菜梗变得柔软就可以了。实在不能掌握的，只好夹一根芥蓝出来咬咬梗部是否已熟了。汆芥蓝是不加盐的，否则影响叶片的绿色，这道菜的咸味儿全靠味汁，生抽本已足够，但如果减少生抽的量、补上一些美极鲜酱油，自然更能在鲜味上锦上添花。

白灼牛腱

周二 Tuesday



★**选购注意**：超市中的牛腱有不同部位的，肉质看上去很粗的肯定不能买来白灼，只有那种纹理细如发丝的才好。有的大超市很体贴，把牛前腿腱切成极薄的片状，比火锅中使用的肥牛片还薄，做白灼最方便了。

★**两人份所需原料**：牛腱片一盒，生抽两勺，料酒一勺，生姜一片，黑胡椒粉半勺。

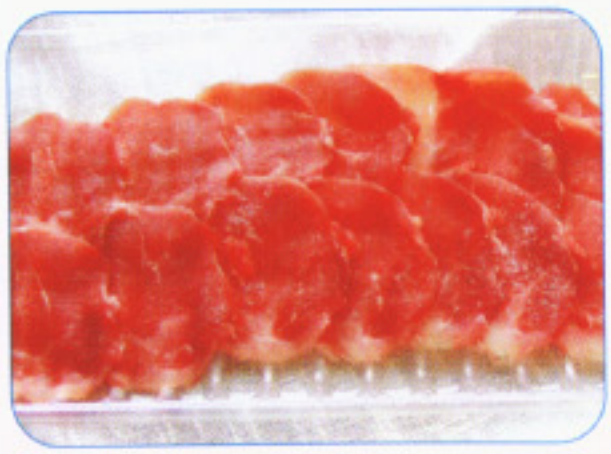
★**所需时间**：5分钟。

★**花费**：5元。

牛肉是一种很大众化的肉食，有人不吃猪肉有人不吃羊肉，但拒绝牛肉的，倒真的没怎么听说过。牛肉根据不同的部位，适合不同的烹饪手法。牛腩肥腴，适合炖汤；牛里脊鲜嫩，做小炒最灵光；牛舌头香而韧，用来烧烤不错；肥牛片适合涮或者煎；卤牛肉则多半用牛腱做。牛腱是牛的腿部、背部、臀部等部位的精肉，由于经常活动而脂肪含量较少，耐煮耐嚼。牛前腿的腱子肉很细嫩，片成薄片后白灼来吃，滋味并不比白灼肥牛差，适合怕胖的美眉吃。

小贴士：

牛腱片很容易烫老，所以要买切得极薄的那种，汆烫的时候要在已经滚开的沸水中进行，但炉火要关掉。如果牛腱片不够薄，那么只有开着炉火汆烫了，但10秒种足矣。



做法：牛腱片用冷开水漂一下，洗去表面血水。生姜片切成丝。锅中烧沸水，倒入料酒一勺和姜丝同煮2分钟，然后放入牛腱片，立刻关掉火，牛腱片会在锅中滚烫的汤水中慢慢由鲜红变成淡褐色。用漏勺捞起牛腱片，沥一下水，盛在盘中。锅中水倒干净，放一点点油熬热，撒入黑胡椒粉，倒入两勺生抽，调成味汁，然后趁热淋在牛腱片上，拌匀。



白灼牛百叶

Wednesday 周三

★ **选购注意：** 牛百叶要白、脆、重，烂乎乎的就不好。不过现在世风日下，很多菜场里的牛百叶被福尔马林或者其他化学药剂泡成又白又脆的模样，害人不浅。因此，我一般去大超市的生鲜柜台买牛百叶，比较放心。

★ **两人份所需原料：** 牛百叶一大块，生姜一小块，小葱三四根，料酒一勺，香菜一根，细盐两小勺。

★ **所需时间：** 20 分钟。

★ **花费：** 6 元。

我小时候有段时间对牛这种动物充满了好奇。吃到一种雪白爽脆、表面都是小凸起的东西，我问长辈这是啥，他们说是牛的胃。不几天吃到一种很多网格的绵软的卤味，我问这是啥，他们说这也是牛的胃。接下来吃火锅，遇到一种黑乎乎的硬皮般的物什，得到的答案居然还是牛的胃……晕了。后来中学老师传道解惑，才教我晓得，原来牛这种动物有四个胃。在这些形形色色的胃里，我最钟情卖相和口感俱佳的白牛肚，也就是俗称的“牛百叶”。

做法： 把牛百叶洗净切成小条状，生姜切片，小葱打个结。锅中放一大碗水，加生姜片烧开，倒入料酒一勺、细盐一勺再煮沸后，把牛百叶放入沸水中汆烫，见到牛百叶卷曲后即可捞起，沥干水，盛在盘中，摆几段香菜在牛百叶上。锅子洗净烘干后再放一点油，把小葱结放入煸炸，等葱结被煸出葱香后，关掉炉火，拣去葱结，把滚烫的葱油趁热淋在牛百叶上，略拌即可。

小贴士：

牛百叶既可以切成小条状，也可以用手撕成片状，看个人喜欢。白灼菜贵在火候不老，所以烫牛百叶一定要烫得脆嫩。一般来讲，放入牛百叶后，水再次沸腾时，就应该马上关掉火了。



白灼绿豆芽

周四 Thursday



★**选购注意**：买绿豆芽，就怕买到被化学药物做了防腐处理或浸泡过的豆芽，因此，首先不要选择那些雪一样白又粗又大的豆芽，其次不要买那些没有须根的豆芽。比较正常的绿豆芽，豆壳颜色是暗绿色有些黄的，芽身细细的略泛黄，须根也比较不规则。

★**两人份所需原料**：绿豆芽三两，小红辣椒一个，小葱四根，米醋两勺，细盐一勺，白糖两勺，麻油一勺。

★**所需时间**：5分钟。

★**花费**：2元。

同样是发芽，土豆做这件事就叫人郁闷，而绿豆做这件事，就做得精彩喜人。中国人就是聪明，知道把绿豆泡发出嫩芽而食之，不像老外，直到二战中的一起误食发芽绿豆事件后才明白原来绿豆的芽是可以吃的。李时珍曾说过："诸豆生芽皆腥韧不堪食用，唯此豆芽白美独异，食之清火益神，利泄减脂。"虽然李前辈此处大概忘记了绿豆芽的亲戚黄豆芽同学，但绿豆芽的美味与健康功能，倒是被概括得很精炼。炎炎夏日里，一碟冰镇白灼绿豆芽上桌，暑气顿消。

小贴士：

虽然有的凉拌菜须用白醋以免影响色泽，但绿豆芽只适合米醋调味，且米醋可以略略中和绿豆芽过于强烈的寒气。

健康提醒：

正在闹肚子的人，最好别碰绿豆芽。

做法： 绿豆芽洗净（摘不摘根都无所谓，因为绿豆芽不像黄豆芽那样根须肥大），小红辣椒切小圈（装饰用），小葱切末。锅中水烧沸，下绿豆芽汆烫1分钟，捞起沥干，摆在盘子中。锅内留下的水可以把小红辣椒圈烫熟，待用。锅内水倒掉，放两勺米醋烧开，加细盐一勺和白糖两勺调匀，浇在盘中的绿豆芽上，再淋上麻油一勺，趁热拌匀。小葱花和小红辣椒圈码在绿豆芽上，用一点点沸油灼之，使葱香味尽出。放入冰箱冷藏半小时，更美味。



白灼竹管蛏

Friday 周五

★**选购注意：**蛏子由于出产于海涂中，因此受海水（包括注入港湾的内河水）质量的影响很大。购买竹管蛏，要注意避免那些外壳发黑的，可以观察蛏子探出壳外的肉是否白嫩，同时可以用手触碰一下，看壳外的肉是否有反应，以确定是否活蛏子。另外，再干净的蛏子体内也有泥沙，买那种小贩已经养了一天、吐尽泥沙的蛏子，当然最好。

★**两人份所需原料：**竹管蛏半斤，大葱一段，生姜一小块，黄酒两勺，细盐两小勺，生抽一勺，小葱三根，小干红辣椒两个。

★**所需时间：**10 分钟。

★**花费：**8 元。

称得上肥美的食用贝壳有很多，生蚝、扇贝、雪蛤都可以当此名谓，然而其中性价比最高的，我推蛏子。古人诗云："麦碎花开三月半，美人种子市蛏秧。"这蛏子是在每年的清明节前后放苗于风平浪静的海湾中的，次年初夏即可收获。蛏子薄到几乎透明的脆壳下，藏着洁白如雪、软嫩多汁的贝肉，烹饪简单，吃来鲜味逼人，且即使最好的蛏子王的价格也不贵，堪称平常人家下酒的好菜。竹管蛏是蛏子里比较便宜的，体细肉小，但往往比大蛏子还鲜。

做法：蛏子洗净（如果没用清水养过，那么买来后还要放在清水里静养 1 小时让其吐沙，竹管蛏比大蛏子泥沙少，所以可以少养一会儿，也不用滴香油）。大葱切段，生姜切片，小葱切成葱花。锅中倒两大碗水，放入大葱段和生姜片煮开，再倒入两勺黄酒和两小勺细盐，闻到浓香的酒味儿后，把蛏子倒入沸腾的汤水中，大火汆煮 1 分钟，等汤汁再次沸腾后，关掉火，用漏勺捞起竹管蛏，沥干水后码放在大盘子里，上面堆上小葱花。锅子洗净烘干后，倒入一点点油烧热，撒入撕碎的小干红辣椒（包括辣椒籽）炸至略变色后，连油带辣椒粒浇在葱花上，逼出葱香。最后往蛏子里加一小勺生抽调一下味道，把葱花、辣椒碎粒和着蛏子拌匀。

小贴士：

汆烫蛏子的沸水里，大葱段可以不加，但生姜和黄酒不可少。一两个小干红辣椒并不辣，但炸过的辣椒籽非常香，辣油本身又是去腥能手，所以炸香小辣椒后淋在葱花上，再与蛏子拌匀，并不影响蛏子本身的鲜度，却可以另添不少风味。

禽与鱼

居家做菜，口味可以顺着家里人，但营养搭配还是要吸取一些营养专业人士的意见。我们平时上班压力大，容易疲劳，我们的长辈则因为年纪大了喜欢吃些便于消化、不会引起心血管疾病的食品，所以，一家人都要多吃禽类和鱼类。

禽肉和鱼肉被称作“白肉”，比猪肉、羊肉等红色肉类的脂肪含量低很多，不饱和脂肪酸却很高，一方面易于消化，另一方面对心脏的保护起到了至关重要的作用。再者，虽然禽肉和鱼肉有点腥气，但和畜类肉的骚膻比起来，还算比较容易打理，烹饪方式也很多。

这个星期做的菜，鱼类中有海鱼也有河鱼，禽类中有飞禽也有走禽。另外，据说同时吃些豆制品可以利用豆制品中的卵磷脂乳化血浆而防止胆固醇在血管中沉积，所以还买了素鸡来做菜。

周六采购菜单：
带鱼、鸡翅膀、袋装速冻鲜贝、活杀鸽子、新鲜干燥的菌菇、生姜。
储存方法：
鸽子和菌菇当天炖汤喝。● 带鱼洗净后装进保鲜袋冷冻保存，鸡翅膀和袋装鲜贝直接冷冻保存。● 生姜常温干燥处保存。

下周二采购菜单：
青鱼、水发鱿鱼、鸡蛋、韭菜。
储存方法：
青鱼当天烹饪。● 水发鱿鱼洗去表面黏液后装入保鲜袋冷冻保存。● 鸡蛋和韭菜冷藏保存。

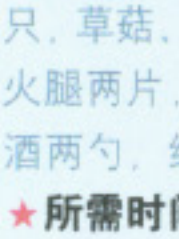
下周四采购菜单：
素鸡、香菜、活杀鹌鹑、冬瓜。
储存方法：
素鸡和香菜当天凉拌吃掉。● 鹌鹑洗净后装入保鲜袋冷藏保存（但第二天必须烹饪，否则就要冷冻）。● 冬瓜不要削皮，冷藏保存。●
本周花费：60 元左右。





菌菇炖鸽子

Saturday 周六



★**选购注意：**羽毛有光泽、不蓬松、嘴角干净、脚爪鲜红的鸽子，品质较好。信鸽比菜鸽更好吃，但如果家里有国际友人，还是选择后者吧。菌菇种类很多，草菇、鸡腿菇、口蘑是最平民化的，茶树菇、滑子菇等菌类则更鲜一些，但不建议用干香菇，因为味道偏重了些。

★**两人份所需原料：**鸽子一只，草菇、鸡腿菇各十来个，火腿两片，生姜一小块，料酒两勺，细盐两勺。

★**所需时间：**2个小时。

★**花费：**20元。

有一次被一位国际友人刨根问底："中国人为啥要吃鸽子？"我一愣，反问："那你们为啥要吃鸡？"国际友人坦荡地说："我们吃的鸡是养殖场里的，天生就是给人吃的，可是鸽子是和平的象征，怎么可以吃呢？"我啼笑皆非，只好同样坦荡地答："我们吃的鸽子也是养殖场里，按照你的说法，它们也是天生给人吃的呐。"国际友人仍不解，坚信当某种飞禽走兽被人类刻意冠以某某象征后，就不可以再食用。撇开这形而上的探讨不论，从营养学角度看，鸽子的蛋白质之高、脂肪之低、多种元素之丰富，足以傲视其他禽畜食品。

做法：鸽子宰杀洗净后，斩成几块，在沸水中汆1分钟左右，捞出，放入砂锅或者炖煲中，一次性加满水，放入火腿片、拍松的生姜块，烧沸后，再加入料酒两勺，盖上盖子，转用小火炖一个小时。一小时后，放入切成对半的草菇和鸡腿菇，继续炖一个小时，汤色醇厚、浓香扑鼻的时候，加入两勺细盐调味，即可端离火源。



小贴士：

民间传统认为鸽血甚补，须藏于肉中，所以宰杀鸽子采用溺死的方法。这样会使鸽汤血腥气太浓，所以不追求传说中大补境界的人，还是让小贩用放血的方式宰杀比较好。炖汤时，黄酒（料酒）要在第一次汤沸时放，细盐则要在最后才放。

红烧煎带鱼

周日 Sunday



★ **选购注意：**菜场里的带鱼是冰冻后再拿来卖的，如何辨别是否变质呢？首先看看带鱼的肚子，是不是软塌塌烂泥一样，是的话就不要；其次看带鱼的眼珠，是否充血成一团红，是的话也不要；最后让摊主掀开鱼腮，看鱼腮是否鲜红，鲜红的才是好货。做红烧煎带鱼，三指宽大小的带鱼就足够，太大反而不适宜。

★ **两人份所需原料：**带鱼两条，生姜一块，小红辣椒一个，小葱三根，生抽三勺，米醋一勺，白糖一勺，料酒一勺。

★ **所需时间：**10分钟。

★ **花费：**10元。



我的一个高中同学说，她做菜最怕起油锅，夸张到离油锅一米远往里头扔原料，煎鱼则更是不敢了。被滚油灼痛的滋味确实不好受，可是，万物但凡了解了脾性，便可顺性而动，不至伤及己身。用热油锅煎鱼，无非怕两点，第一是油花飞溅，第二是鱼皮粘锅。而这两点，都是很容易克服的，今天这道红烧煎带鱼，运用了一些小技巧后，整个油煎过程就太太平平了。

做法： 带鱼去头、内脏洗净后，切成段，然后晾干。一定要晾得鱼皮上一点水分都没有，自然晾干大约需要一小时，下班回家如果来不及，可以用干净纱布或者厨房纸巾擦干。干净的锅子先用生姜片在底部擦一遍，然后烧热后倒入能盖住锅底一小圈的菜油，下生姜丝，用中火加热15秒钟左右，用筷子小心地把带鱼块放入油中煎。每次煎四五块，每20秒钟翻个面，大约翻两个回合，就可以盛起来放在盘中待用。最后一批带鱼块煎好时，把先前的煎鱼块都倒入锅中，加入料酒、生抽、米醋、白糖，改用中小火烧开收汁，撒小葱花和小红辣椒末，装盘即可。



小贴士：

家中煎鱼，不可能像饭馆里那样用很多油来“炸”，且不希望有太多油烟，但油少了，容易使鱼身粘锅。煎带鱼的时候，由于鱼皮是干的，锅内事先又用生姜擦过，所以这种煎鱼的方法并不会使油星飞溅，鱼块也不会散。家中煎其他鱼，也同理。



烤鸡翅膀

Monday 周一



★**选购注意：**鸡翅分为三截。最前面那截尖三角形没什么肉的，是翅尖；最后面那段有点像小鸡腿的，是翅根；而我们做烤翅，一定要要用中间纺锤形的那段，即翅中。

★**两人份所需原料：**翅中十只左右，生抽两勺，老抽一勺，大蒜粉一勺，胡椒粉半勺，蜂蜜两勺，黄油一小块（三公分见方那么大即可），菜油（色拉油、玉米油均可，但最好不要用豆油，不好闻）一勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**8元。

吃客们比较讲究吃“活肉”，比如吃鱼要吃鱼尾巴，吃鸡要吃鸡翅膀。但是与农业社会不同，如今我们目力所及的，都是养殖场里填饲出的鸡，翅膀壮如施瓦辛格的肌肉，并且皮厚油多，不适合做糟醉货，也不适合家常红烧（难入味、肉质木涩）。不过，一个大家都熟悉的比萨饼店倒是给了我们吃鸡翅的启发——烤着吃。在家里，只要你有一个小小的台式烤箱，完全可以用不到半小时的工夫，就烤出一箱不肥不腻、香嫩美味的鸡翅。

做法：翅中洗净略略晾干后，用生抽、老抽、大蒜粉、胡椒粉均匀地搅拌，腌渍七八分钟。在烤盘上铺上锡箔纸，先用小刷子在锡箔纸表面薄薄地刷一层菜油，然后把鸡翅膀整齐地铺在锡箔纸上，用小刷子蘸蜂蜜均匀地涂在鸡翅膀上（两面都要涂）。涂蜂蜜的时候，可以把黄油用微波炉加热30秒钟，使其化开。涂完蜂蜜，再把已经化开的黄油用刷子抹在鸡翅膀的两面。烤箱先预热几十秒钟，然后放入烤盘，烤3分钟左右停一下，把烤盘端出来给鸡翅翻个面，再烤2分钟左右，鸡翅就变得油光锃亮可以吃了。



小贴士：现在超市里有烧烤酱卖，但烤鸡翅完全可以用生抽等调料来代替烧烤酱。腌渍鸡翅有两个小窍门：第一是为了入味，可以用牙签在每个翅膀表面戳些小孔（不会影响美观）。第二是可以用保鲜袋装着鸡翅膀和调料，把调料均匀地附着到每个鸡翅上。烤的时候，第一遍最好是翅中的正面（即皮比较厚的那一面）贴着锡箔纸，这一面皮下脂肪很多，出油量大，不会使鸡翅粘在锡箔上，等第二遍烤翅中的反面时也不会粘了。

酸菜鱼

周二 Tuesday





★**选购注意：**做这道鱼的酸菜，不是晶莹剔透的潮州酸菜帮子，而是黄黑色的四川酸菜，超市里有袋装的买。鱼要用肉厚刺大、本身味道很普通的鱼，草鱼或者青鱼最合适，略嫌老的黑鱼或者略嫌嫩的鲈鱼也凑合能用，但如果用鳜鱼、黑鲷等来做，就太不合适了。可以买一小段一小段的青鱼肉，一段差不多适合三口之家吃一顿。

★**两人份所需原料：**青鱼肉一段，酸菜一碗，干红辣椒三个，大蒜头三瓣，生姜一块，白糖一勺，细盐一勺，鸡蛋一个，料酒一勺，生粉一勺，大蒜粉一勺，小葱两根或大葱一段。

★**所需时间：**30 分钟。

★**花费：**10 元。

读大学的时候，我们似乎总是处于饥饿状态，几个穷学生凑份子出去吃饭，也是要点那些口味重、油水足、分量大的菜，比如水煮牛肉，比如椒盐排条，比如酸菜鱼。在那位眉眼怪异的歌手唱红那句“翠花，上酸菜”之前，酸菜鱼已经以它温暖而浓郁的滋味安抚了我们很多年。其实酸菜鱼不像水煮鱼那样需要大量的油，所以在家做起来，并不费劲。

做法：把青鱼肉洗净（尤其要撕掉肚子里的黑衣），平放在砧板上，刀锋从鱼背割入，顺着鱼的一排刺往鱼肚子处慢慢移动，直到把刺上的整一块鱼肉完全片下来，接着片另一边的鱼肉。两边鱼肉都被片下后，把每片鱼肉的鱼皮朝下，用刀斜批鱼片（碰到鱼皮的时候用力斜着推一刀，鱼肉就从鱼皮上批下来了）。批完的一堆鱼片放在碗里，加料酒一勺、大蒜粉一勺、打散的鸡蛋一个、生粉一勺、生姜末、细盐小半勺，充分搅拌，腌渍 10 分钟。酸菜切得细一些，大蒜头和生姜块拍松，小葱或大葱切小段。炒锅中烧热油，放入干红辣椒、大蒜头、生姜炒香，倒入酸菜煸炒整整两分钟，让酸菜的滋味被油充分炒出来，然后倒入一大碗水，大火烧开。酸菜汤沸腾两分钟后，添入白糖一勺、细盐小半勺，把刚才腌渍的鱼片滗去汁水，倒入酸菜汤中，拨散。鱼片表面变白后大约 20 秒钟，汤就重新沸腾了，即可关掉火，撒上葱段，盛在大碗中。



小贴士：批鱼肉的时候，要观察一下鱼肉的纹理走向，顺着纹理切，这样鱼肉下锅后才不会变碎。酸菜本身有盐，所以汤里只要放一点点盐就行了。有的超市出售酸菜鱼底料，就是放了各种调料的酸菜，做起酸菜鱼来更方便，只要旺油煸炒透加水加鱼片即成。



香菜小素鸡

Wednesday 周三

★**选购注意：**由于是凉拌菜，所以最好买那种小小嫩嫩的素鸡，闻起来没有酸味儿、有一股豆制品清香的素鸡，是好产品。香菜要注意买茎部不发黑、叶片碧绿的新鲜货。

★**两人份所需原料：**细圆柱状小素鸡两条，香菜三四根，细盐一小勺，麻油一小勺，白糖一小勺。

★**所需时间：**10分钟。

★**花费：**2元。

人非圣贤，孰不思肉？一面要吃素，一面要近荤，于是想了个自己骗自己的法子——把素菜做成鸡鸭鱼肉的模样，或者给它们安上个“荤气盎然”的名字。有一种香喷喷、弹性十足的豆制品，就叫素鸡，吃口还真有些像鸡肉。在这个星期“飞鸟与鱼”的主题里，拉进素鸡来，搞笑一把。

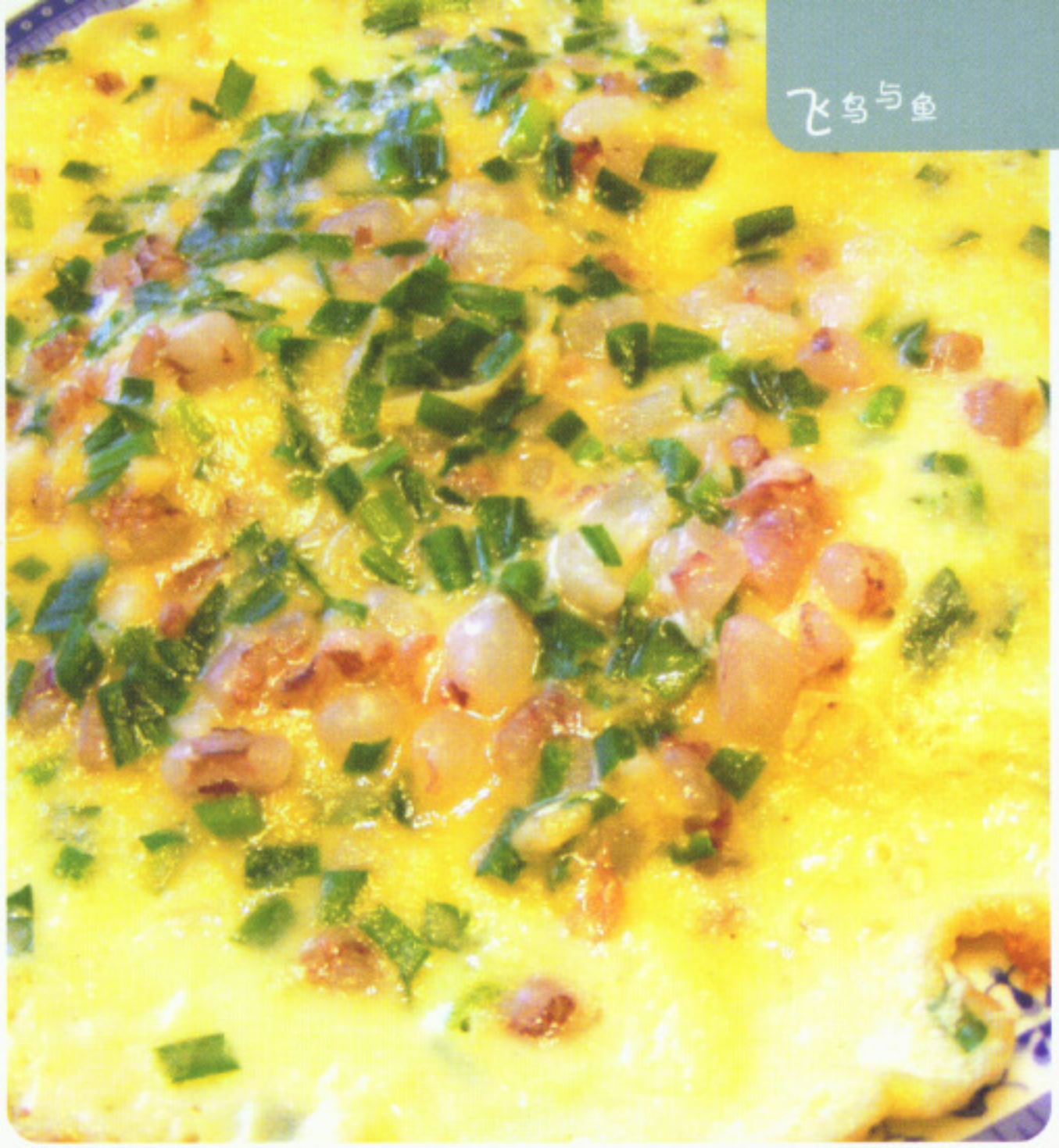
做法：香菜择去烂叶，洗净后切成小段，加半小勺盐捏一下，腌渍5分钟，滗去汁水。小素鸡洗净后，切成圆片，在沸水中煮2分钟，捞出沥干水，和香菜、一勺麻油、小半勺细盐、一小勺白糖拌匀。

小贴士：有的素鸡里盐分较高，凉拌时就要少放一些盐。不能把握的话，可以在素鸡煮熟后尝一下。如喜欢凉拌菜里油味重一些的，可以把煮熟的素鸡用油煎一下再凉拌。



海鲜鱿鱼鸡蛋饼

周四 Thursday





★**选购注意：**沪上比较难买到新鲜的鱿鱼（上海人爱吃墨鱼，所以新鲜鱿鱼进货价虽高，市场价却卖不高，故卖主不愿意进货）。买水发鱿鱼的时候，应当去大超市选购，以免买到被化学药品浸过的鱿鱼。卫生优质的水发鱿鱼，颜色不白，略显粉红或者浅紫红，鱿鱼须较硬，闻之只有鱼腥而没有刺鼻的药剂味道。

★**两人份所需原料：**手掌大小的水发鱿鱼（或者鱿鱼头）一只，速冻鲜贝七八颗，鸡蛋两个，韭菜一小把，面粉一小碗，细盐两小勺，料酒一勺，生姜一小块。

★**所需时间：**30 分钟。

★**花费：**5 元。

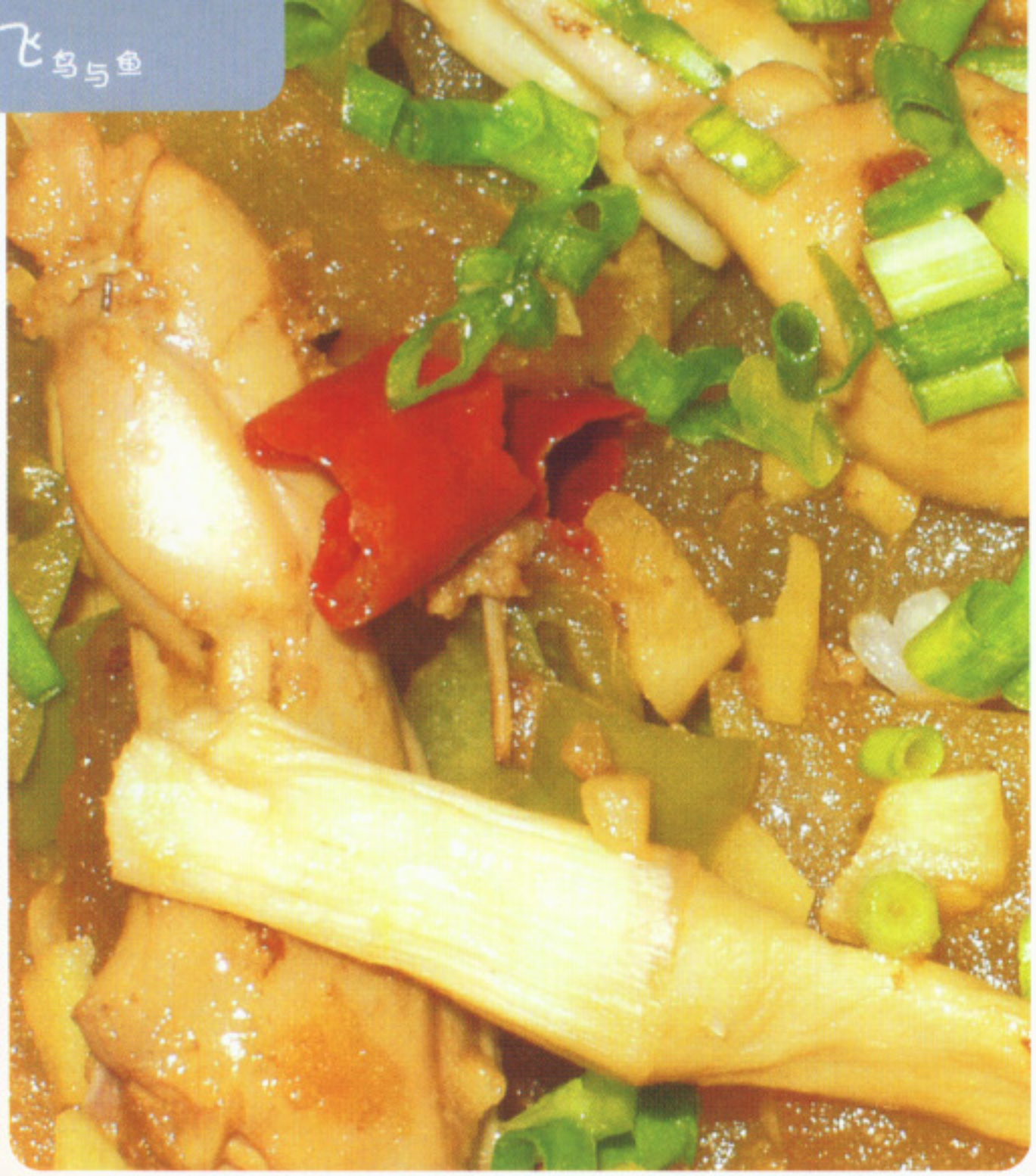


不知道对于大部分人来讲，鸡蛋是不是他们除了米面等主食外吃得最多的东西。鸡蛋既可以烹饪成菜，也可以做成主食，比如鸡蛋饼，古今中外都有。咱国家的鸡蛋烙饼，邻邦韩国的海鲜蛋饼，都是殊途同归的食物。在韩国餐馆里吃过几次海鲜蛋饼，研究后回家D4了一下，效果还行。

做法：鱿鱼和鲜贝洗净后，切成小丁。韭菜洗净切成末，生姜切成丝。一小碗面粉中加小半碗清水调成面糊，然后加入打散的鸡蛋液和一小勺细盐，用筷子搅成鸡蛋面糊。鱿鱼丁先用沸水汆半分钟，捞起沥干水。平底锅放一点油烧热，放入生姜丝煸香后，倒入鱿鱼丁、鲜贝丁和韭菜末煸炒 1 分钟，加入一勺料酒、一小勺细盐进一步去腥调味，倒在鸡蛋面糊中拌匀待用。平底锅洗净烘干后，再放油烧旺，倒入鸡蛋面糊和海鲜的混合物，转动平底锅，摊成圆饼状，用小火慢慢地煎，等蛋液都凝结时，小心地铲在大盘中就可以吃了。



小贴士：水发鱿鱼要先用沸水汆烫一下，才能去掉鱿鱼中过多的水分。煸炒海鲜和韭菜的油可以少一些，但是摊鸡蛋饼时的油量要略多，否则蛋饼会发硬发干。



冬瓜扁尖烧鹌鹑

Friday 周五

圣经故事《出埃及记》里有这么一段：摩西带着以色列人走到沙漠中，没吃没喝，人们于是开始抱怨，结果第二天就有大批的鹌鹑飞来（据说是上帝赐予），成为了这些饥肠辘辘的逃亡者的美食。在我国古书的记载中，鹌鹑原本也是野生候鸟，后来被驯化成家禽，肉质更肥美细嫩，兼之高蛋白低胆固醇，成了餐桌美食。

★**选购注意：** 和其他家禽一样，羽毛整洁紧凑、眼角干净、行动活泼的鹌鹑品质较好。扁尖在菜场和超市都有售，超市中的虽然较贵，但含盐量少，不至于让我们花扁尖的价钱买回一堆盐来。

★**两人份所需原料：** 鹌鹑三只，冬瓜一块，扁尖三根，小干红辣椒两个，生姜一块，料酒两勺，大蒜头两瓣，小葱两根，生抽两小勺，米醋一小勺，细盐一小勺，白糖一小勺。

★**所需时间：** 30 分钟。

★**花费：** 8 元。

做法： 宰杀去毛的鹌鹑去掉内脏（肫、心、肝可以留着）洗净后，每只切成四块。冬瓜切片，扁尖用冷水浸泡 10分钟洗去盐份后切成段，生姜切小片，大蒜头切碎末，小葱切成葱花。锅中烧热油，放入蒜末、姜片、干红辣椒煸香后，倒入鹌鹑块炒 1 分钟，加料酒、生抽、米醋、白糖、扁尖段、小半碗清水烧开，转小火焖10分钟。最后加入冬瓜片用中火焖烧10来分钟，出锅前加一小勺细盐调味，并趁热撒上小葱花。

小贴士：
鹌鹑很小，血也不多，所以不太腥气，不用事先汆一下水，直接入油锅就行。加米醋可以使鹌鹑肉质更嫩，但加了醋就要加糖，以免菜肴太酸。



异域风情款款来

我也对其他国家的特色菜充满了探究的兴趣。不同的饮食理念和烹饪手段所带来的不同的味觉感受，是对惯常口味的小调剂，就比如在舒服的小窝里待久了，总会想策划一次旅游去看看外面的风景一样。

这个星期做的七个菜，有个共同点：原料（包括调料）容易购买。只有椰浆、奶油和芝士是我们中国人做菜不常用的（虽然在大型超市也都能买到），其他材料则并不罕见。

周六采购菜单：

芝士、小羊排、泰国香米、菠萝、鸡胸脯肉、活虾、青豆、胡萝卜、椰浆、意大利面、牛肉末、番茄、面粉，以及这个星期要用到的番茄酱、辣椒酱、咖喱、红酒等调味品。

储存方法：

小羊排当天吃。● 活虾由于是取虾仁做海鲜饭的，所以可以放在保鲜袋中冷藏一天。● 鸡脯肉、牛肉末、青豆冷冻保存。● 菠萝、椰浆、芝士冷藏保存。● 米、胡萝卜、意大利面、面粉常温保存，但要保持环境干燥。● 各类酱料启封后要冷藏。

下周二采购菜单：

韩国泡菜、豆腐、猪里脊、香菇、鸡腿、洋葱、土豆、奶油、蘑菇。

储存方法：

泡菜、豆腐、蘑菇、奶油冷藏保存。● 里脊、鸡腿冷冻保存。● 洋葱、土豆常温保存。● 香菇如是干货，常温保存。如是新鲜货，则应尽量保持干燥冷藏。● **本周花费：70元左右。**





红酒芝士小羊排

Saturday 周六

从汉字“鲜”的构造上，就知道羊肉在咱们饮食中的地位了。但是羊肉就像榴莲一样，爱之者视若珍宝，恶之者避犹不及。我曾经也痛恨羊肉那股膻味儿，疑心古人说的至鲜美味的羊是否和现代人食用的羊不是一个物种。后来吃到了浙江湖州的红焖羊肉，又领略过西北地区的孜然烤羊排后，我才感叹，古之人诚不我欺！原来羊肉即使本质再好，也是一块璞玉，鲜美与膻臭，全在于烹饪手段的高下。外国人也爱吃羊肉，拿红酒和芝士烤出的小羊排，尤其鲜嫩可口。

做法： 羔羊肋排洗净晾干后，浸在用红酒一杯、番茄酱一勺、辣椒酱一勺、白糖两勺、细盐一勺、蒜粉一勺、调料醋一勺混合成的溶液中，放入冰箱冷藏室腌渍一天（可以在上班之前做这件事，下午回家就可以烹饪了）。在烤盘上铺上铝箔纸，涂一层橄榄油或者色拉油。把小羊排从腌渍汁中捞出来后，放在涂过油的烤盘中。在羊排表面刷上一层油，然后撕碎芝士片，撒在羊排表面，放入小烤箱烤七八分钟，翻个面后再烤五分钟左右，取出来放在菜盆里。腌渍小羊排的汁水倒入锅中烧热，加一勺番茄酱熬成红酒汁，浇在小羊排上，即成。

★**选购注意：** 做这个菜要用羔羊肉。一些法国人或者德国人开的大超市里，肉类产品很丰富，冷冻柜台里一般都有包装好的羔羊排出售。芝士用原味纯芝士片就行。辣椒酱最好是那种橙红色的纯辣椒酱，豆豉、豆瓣等有中国特色的辣椒酱并不适合。

★**两人份所需原料：** 羔羊肋排四块，芝士两片，红酒一杯，番茄酱两勺，辣椒酱一勺，白糖两勺，蒜粉一勺，细盐一勺，调料醋一勺，橄榄油或者色拉油两勺。

★**所需时间：** 30 分钟。

★**花费：** 20 元。

小贴士：
小羊排膻味不浓，经过红酒等调料的腌渍后，异味基本没有了。不喜欢蒜粉的人，可以用洋葱末替代。烤小羊排时，如果担心羊排骨头被烤焦而不美观，可以撕一点铝箔纸将每块羊排的那根小骨头包起来。

泰式菠萝饭

周日 Sunday



★**选购注意：**做泰式菠萝饭的米要用细细长长的泰国香米。菠萝要挑稍微大一些的，方便装饭。

★**两人份所需原料：**泰国香米饭一小碗，菠萝半个，鸡胸脯肉一片，活虾四五只，青豆小半碗，胡萝卜半根，椰浆小半碗，细盐两小勺，生抽一小勺，生粉一小勺，大蒜粉半小勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**8元。



物产丰富的地方，饮食文化也简陋不到哪里去。菜肴风格大胆多变、味道也不赖的，泰国算一个。提到泰国菜，我的脑子里首先跳出三个词儿：海鲜、咖喱、菠萝。菠萝这个水果同志是很不错的，味道好，价钱低，汁水多，还不像西瓜那么多籽。这位好同志颇具热带风情，启发了东南亚菜肴很多灵感。菠萝炒饭，是其中简单而讨巧的典型。

做法：菠萝不要削皮，洗净后对半切开，用尖刀剜出菠萝肉，切成小丁。鸡胸脯肉洗净后切成小丁，用生抽、大蒜粉、细盐一小勺腌渍10分钟，滗去汁水。胡萝卜削皮切丁，和青豆一起用沸水煮2分钟，捞出沥干水。活虾剥去壳，洗净后，用一点点细盐拌一下，用油煎熟。炒锅中烧热油，倒入鸡丁炒10秒钟左右，加入胡萝卜丁、青豆和泰国香米饭，添一小勺盐，翻炒均匀，最后放入小半碗椰浆和菠萝丁炒一下，盛在菠萝壳中，饭上摆上煎过的虾仁。

小贴士：

泰国香米饭可以用蒸过或者煮过的比较干的剩饭替代，就和我们中国的蛋炒饭要用剩饭是一样的道理，但是最好不要隔夜，否则泰米的香气就没了。鸡丁容易老，所以略微炒一下后，就应该放入其他原料了。椰浆是增加香味的，如果不喜欢可以不放。





意大利肉酱面

Monday 周一

梁咏琪有首歌叫《SPAGHETTI》，歌词都是类似“只想等那个人出现，吃我煮的意大利面”等哀怨得一塌糊涂的句子。SPAGHETTI源自于意大利语SPAGO，现在成了最常见的直线形意大利面条的名字。除了直线形的SPAGHETTI，意大利面条里还有蝴蝶形的FARFALLE，螺丝形的FUSILLI，弯管通心的ELICOIDALI，五花八门，像玩具一样有趣可爱，却有着柔韧耐嚼的共性。今天做的这个意大利面，选的是螺丝面，因为觉得它模样很幽默。

做法： 牛肉糜在水里浸10分钟，浸出血水，然后捞出挤去水分，剁成更细的茸。洋葱切成很细的小丁。番茄撕去外皮，切成小块。锅中清水烧沸，放入意大利螺丝面，转成中火煮，要不断地搅拌，以免面粘住锅。煮面的同时，来熬肉酱。炒锅烧热，加入动物黄油化开，然后加入洋葱末和番茄小块，大火煸炒，让洋葱的香和番茄的汁水充分溢出来，当番茄块化酱后，再加入牛肉茸、葡萄酒、番茄酱、大蒜粉、白糖，继续熬煮，直到所有的原料被煮成一锅浓稠的酱时，放细盐一勺增加咸度。螺丝形意大利面由于比较厚实，因此煮的时间较长，一般一盘分量的螺丝面需要煮10分钟，与熬肉酱的时间正好相同。把煮好的螺丝面捞出，在漏勺中用凉开水稍微冲一下，沥干水分，盛在盘子里，浇上熬好的肉酱，即成。



★**选购注意：** 不同造型的意大利面，适合搭配的酱汁也不同。直线形的面由于吸附力不强，搭配稀薄的海鲜酱汁、奶油汁或者浓稠的肉酱汁都可以，但螺丝形或者弯管形的面，就适合配上大量较浓的肉酱汁。熬肉酱的番茄，要选小而通红的。牛肉糜在超市的冰鲜处有小盒装的卖，鲜红冰冷，盒子底部没什么水的，是好牛肉。

★**两人份所需原料：** 意大利螺丝面一碗，红番茄两个，番茄酱两勺，牛肉糜半盒，洋葱半个，大蒜粉一小勺，动物黄油一小块（3公分见方），细盐一勺，白糖一勺，葡萄酒一勺。

★**所需时间：** 30分钟。

★**花费：** 8元。



小贴士：

熬肉酱可以尽情发挥想象，喜欢芹菜味道的可以加入西芹碎粒，偏爱胡椒口味的可以加入黑胡椒碎粒。番茄和番茄酱都比较酸，所以要加白糖增加甜度。番茄酱本身已经含有盐，所以最后加细盐时要注意用量，因为是配面用的肉酱，所以要比我们平时吃的炒菜的咸度略重一些。煮螺丝面的方法是，用筷子夹断一根螺丝面，断层不见白色的话，差不多就快好了。

韩国泡菜豆腐

周二 Tuesday



★**选购注意：**做这道菜，要用肥瘦相间的五花肉。豆腐可老可嫩，嫌弃老豆腐有股烟火腥气的人，可以买内酯豆腐。

★**两人份所需原料：**韩国泡菜一小碗，豆腐一块，五花肉一两，鲜香菇一朵，生粉一小勺，料酒一小勺，生姜两片，细盐半小勺，大蒜头一瓣。

★**所需时间：**30 分钟。

★**花费：**6 元。



有天吃饭时听去过韩国的朋友讲，韩国人对做泡菜充满了宗教般的感情。温柔贤惠、心情平和的老妈妈才是做泡菜的最合适人选。她们在空气清新的院子里，像呵护婴儿一样把白菜、胡萝卜、梨子等原料谨慎地用盐水浸渍后抹上干辣椒粉等腌料，放进专门的坛子中静置。我对韩国烧烤没什么兴趣，但颇爱他们的生拌牛肉和泡菜。正好逛街时在商场内的异国调料柜台买到了据说正宗的袋装泡菜，于是做了一道泡菜豆腐汤。

做法：五花肉洗净后切成薄片，用料酒、半小勺细盐、生粉腌渍 5 分钟，滗去汁水。锅内放少量油烧热，下生姜片煸一下，然后放入五花肉片用小火煎出油脂，看到五花肉的肥肉部分有点黄、肉香可闻时，把肉片铲出来待用。锅内的油继续烧热，放入切成小片的大蒜瓣炒香，然后倒入泡菜、鲜香菇块略微炒一下，加入一大碗水烧沸。往沸水中加入豆腐块和煎过的五花肉，用中小火炖 20 分钟，即可。

小贴士：

泡菜本身很咸，所以放汤后基本不用加盐。五花肉煎一下后更香，且能逼出肉内的油脂。豆腐下汤之前要用清水漂去碱味儿，如果是老豆腐的话，还要用开水汆掉腥气再使用。





咖喱鸡

Wednesday 周三

★**选购注意：**现在上海有很多东南亚餐馆外卖咖喱粉或咖喱酱，比较正宗，但口味太辛辣。一般超市卖的油咖喱酱或者咖喱粉就可以用。这道菜不一定非要整鸡，买品牌好的袋装鸡腿解冻后来炖也不错。

★**两人份所需原料：**鸡腿两个，土豆一个，洋葱半个，胡萝卜一根，咖喱粉两小勺，葡萄酒两勺，白糖一勺，生姜一小块，大蒜头两瓣，细盐一勺，生抽一勺，香菜一根。

★**所需时间：**45 分钟。

★**花费：**8 元。

第一次喝可乐时，觉得比中药还难喝，可是时间久了，竟像上了瘾般总是想喝。吃咖喱也是一样，从一开始的药味辛涩到渐渐的鲜辣迷人，不知道对于它的适应是习惯成自然还是由于咖喱本身绵长多变的滋味。“咖喱”是各种香料混合在一起的意思，不同国家出产的咖喱也各有特色，但丁香、豆蔻、姜黄粉等基本配料总是少不了的。咖喱与鸡肉、牛肉、土豆等经得起久煮的原料一起烹饪最好。

做法：鸡腿洗净切小块，土豆和胡萝卜切小块，洋葱、大蒜头切片。油锅烧热后，放入洋葱片和大蒜片爆香后，倒入鸡腿块炒 1 分钟变色后，淋入葡萄酒沁入鸡块，然后加入一大碗水、土豆块、胡萝卜块、拍松的生姜块、白糖，盖上锅盖用中小火焖烧 20 分钟，再撒入咖喱粉和细盐及生抽，继续焖烧 15 分钟，出锅的时候摆上香菜就可以了。

小贴士：

洋葱片和大蒜片爆透会非常香，而且不呛人，在这种葱蒜油里煎鸡腿块，然后加一些葡萄酒，可以让鸡肉在炖煮前就入味。土豆和鸡腿事先都不用汆水，因为鸡腿肉血污很少，而土豆由于是炖不是炒，所以外表淀粉不洗掉反而更好吃。咖喱粉直接撒入锅中就行，但如果是油咖喱的话，需要事先用一点点油炒开。若要达到东南亚菜肴效果，可以加两勺椰浆。

奶油蘑菇汤

周四 Thursday



★**选购注意：**菜场里的菌菇近10种，做这道汤的蘑菇是那种小小圆圆的白色口蘑。牛奶用普通的纯味牛奶，奶油用超市里10元左右的纸包装奶油就行。

★**两人份所需原料：**蘑菇四五个，牛奶一小纸盒，奶油半小纸盒（大约是牛奶体积的一半），黄油一小块，面粉小半碗，细盐一小勺。

★**所需时间：**10分钟。

★**花费：**8元。

总觉得奶油蘑菇汤是一种充分流露脂粉气质的汤品，洁白，香滑，入口浓郁，好像能抚慰到全身每个细胞似的。我也不知道怎样的奶油蘑菇汤算得正宗，但是在家里试验过几次后，自认成品有点洋泾浜西式简餐馆里的奶油蘑菇汤的滋味了，可以聊解馋虫。

小贴士：用黄油炒面粉的时候，火不要太大。最后是否要加盐以及加多少盐，要根据黄油里是否有盐来判断，可以在加盐之前尝一下，因为这个汤是不可以为了补救过咸的味道而加水的。我们可以在这款汤里放蛤蜊肉、鸡丁、红肠丁等小东西一起炖，味道层次就更丰富了。



做法：蘑菇洗干净，切成小丁。干净的炒锅中放一小块黄油，加热化开后，把小半碗面粉倒进锅里，混上黄油翻炒，直到面粉散发出黄油面包那种热烘烘的香味时，盛出面粉在大碗里。用菜勺底部挤压面粉中的小面球，至完全没有结块和颗粒。刚才炒过面粉的锅子里加入牛奶一小纸盒、蘑菇小丁，烧开后，加入黄油面粉和小半盒奶油，用小火慢慢地炖四五分钟，最后加一点细盐就好了。



柠檬汁三文鱼排配芦笋

Friday 周五

★**选购注意：**建议上大超市买三文鱼。柠檬汁用黄柠或者青柠均可。芦笋要纤细一些，否则比较难煎熟。

★**两人份所需原料：**三文鱼一块，芦笋两根，柠檬四片，葡萄酒一勺，大蒜粉一小勺，细盐一小勺，黄油一小块（半个火柴盒大小）。

★**所需时间：**10分钟。

★**花费：**15元。

品质较好的冷藏三文鱼，生吃自然又鲜又爽口。不过吃多了三文鱼刺身，也可以换个口味做一道煎三文鱼，虽然没有生吃那么嫩，但多了葡萄酒、蒜粉和黄油的浓香，淋上柠檬汁后，别有异国风味。如果吃得有点腻，就嚼两根搭配的芦笋，清口又补充纤维。

做法：三文鱼切成0.5厘米厚、5厘米宽、8厘米长左右的鱼排，用细盐、葡萄酒腌渍5分钟。芦笋洗净后切掉老根，对半切开，在盐水中烫熟。平底锅中放黄油，待其化开后撒入大蒜粉，然后趁热将腌渍过的三文鱼放在油上，用中小火煎到两面金黄，铲出来摆在盘中，旁边配上芦笋和柠檬片。吃的时候，把柠檬汁直接挤在鱼肉上即可。

小贴士：

三文鱼生吃的时候一点都不腥气，受热后油脂分解反而有腥气溢出，所以要用葡萄酒或者清酒腌渍，并且在黄油中撒入大蒜粉。注意不要用料酒腌渍，味道会发苦。另外，有的黄油本身已含盐，那么腌渍三文鱼肉的时候就不要加盐了。



龙套也出彩

我是商业片的拥趸，柜子里一堆打打杀杀的动作片，还有星爷的全集。星爷的片子里，除了被改编得七荤八素的《鹿鼎记》外，另一部让我反复看不厌的，不是《食神》，而是《喜剧之王》。里头的这段对白看得人又想笑又难过：

飘飘：你这个死跑龙套的。

天仇：啊，其实呢，我是一个演员。

（众小姐哈哈大笑。）

飘飘：你有个狗屁泪水，在转呐转呐，你个死跑龙套的。

天仇：那，那，那，那，那，其实我是一个演员（天仇眼中真有了泪水）。

飘飘：喂，我们真的在这听这个死跑龙套的胡说八道啊？

天仇：小姐，如果你一定要叫我跑龙套的，你可不可以不要加一个“死”字在前面！

龙套演员的辛酸总是被掩藏在舞台灯光与主角配角投下的阴影中，可是没有了龙套演员，很多场景就像遭遇到毁灭打击那样呆板、失真。人生何处不舞台，餐桌也是。我们做菜，很多时候手艺再好，原料再昂贵新鲜，但如果失去了那些特殊的调味品来跑一次龙套，整盘菜就会缺少神来之笔般。我们的老祖宗变魔术一样变出大江南北令人眼花缭乱的调味品，泽及我辈。而我坚定地认为，正是这些浩如繁星的调料，加上我们素来讲究调味的烹饪宗旨，才使得中国菜令他邦无法望及项背。

这个星期做的菜，总共用到七种比较独特的调料，有发端于南方沿海一带的从海味中提取的蚝油、鱼露，有江南水乡青睐的糟卤、玫瑰腐乳，有京都风味的甜面酱，还有各地都熟悉的豆豉。而芥末，这种现在被许多人将其与“日本”联系在一起的东西，实际上在我国春秋战国前就出现在宫廷食谱中了。

周六采购菜单：

排骨、鸭肫、北极贝、生菜、鸡蛋、葱姜。

储存方法：

排骨当天做。● 鸭肫、北极贝冷冻保存。● 生菜、鸡蛋、小葱冷藏保存。● 生姜常温保存。

下周二采购菜单：

里脊肉、京葱、金针菇、豆芽、红椒、鸡脯肉。

储存方法：

里脊肉、京葱当天做。● 金针菇、豆芽、红椒冷藏，隔天做。● 鸡脯肉冷冻。● 周五买一块新鲜豆腐和一把韭菜花即可。● **本周花费：50元左右。**







豆豉蒸排骨

Saturday 周六

★**选购注意：**豆豉有很多种，淡豆豉、辣豆豉、咸豆豉、五香豆豉……做豆豉排骨用普通的咸豆豉即可，特别喜欢辣的也可以用辣豆豉。排骨要挑嫩嫩的肋排，并且要稍许肥一些的，蒸出来才更香，千万不要用全是瘦肉的大排切块来做。

★**两人份所需原料：**肋排半斤，豆豉三勺，菜心四棵，小红辣椒两个，小葱几根，生姜几片，淀粉半勺，料酒一勺，白糖一勺。

★**所需时间：**25分钟。

★**花费：**12元。

小时候爱念别字儿，把“高粱饴”读成“高粱台”，把“豆豉”读成“豆鼓”。前两天下馆子吃饭，小姐上菜的时候脆生生地念白：“这是您的豆鼓蒸鱼。”哈哈，顿生惺惺相惜的感觉。豉，音“齿”，是咱们伟大聪明的中国人发明的众多豆类发酵美食之一，无论制作历史、口味、花色，都强于日本的纳豆。豆豉与动物脂肪融合烹饪出的菜肴，不仅酱香浓郁，而且肉质也特别的嫩。

做法：肋排洗净，剁成小块，用料酒腌渍5分钟后，滗去汁水。盘底铺上姜片，将排骨裹上淀粉，摆在姜片上，排骨上面再盖几片姜。锅里烧热一点点油，把小红辣椒末和豆豉加白糖一起用油炒香，然后浇在排骨上。用中火蒸排骨约20分钟，蒸的时候把青菜心在旁边的锅里用开水汆熟，等排骨快好时摆在排骨四周，最后撒上小葱花。

小贴士：豆豉要用油炒热炒香，盖在排骨上才更容易进味。豆豉本身比较咸，半斤排骨的量的话，不用再加盐。

健康提醒：和大多数豆制品一样，豆豉的蛋白质比较丰富，但是，由于豆豉是发酵而来，糖分又比较多，所以血脂偏高的人要少吃。

糟卤鸭肫

周日 Sunday



★**选购注意：**如果不是在大超市而是在菜场小贩处买鸭肫，那么挑选时就要留心，鲜红有弹性、闻起来只有骚味没有臭味的，才是新鲜的鸭肫。

★**两人份所需原料：**鸭肫四只，糟卤一大碗，桂皮一块，八角一个，生姜一块，黄酒两勺，花椒十几粒，小葱两根。

★**所需时间：**1个半小时。

★**花费：**4元。



糟油是一种可以贵比名酒的调料。糟油起源于江浙一带，清代时江苏太仓和浙江嘉兴的出品最佳。好的糟油，用上好的甜酒酿加麻油、细盐和花椒等香料拌匀，密封在瓮罐里出油，几个月后变得甘美异香。现在市面上，有糟油也有糟卤，后者是用黄酒加酒糟和各种香料兑出来的，虽然不及糟油香气馥郁，但风格差不多，且浸渍食物更方便。今天做的糟卤鸭肫，十分简单，夏日配啤酒一流。

做法：鸭肫洗净。锅内水烧沸，把鸭肫放入，看到有白色的腥沫浮起时，把水倒去，鸭肫再洗一下，然后第二次加清水，放入桂皮、八角、生姜片、黄酒、花椒、小葱一根，与鸭肫一同煮20分钟。这时已经可以闻到被各种香料煮得十分入味的鸭肫的浓香。捞起鸭肫，让它自然晾干（由于表面温度高，基本上五分钟左右，鸭肫就干了），切成片。大碗中倒满糟卤，加麻油和小葱花，把鸭肫片全部浸入糟卤中，找个盘子盖住大碗，放入冰箱冷藏室等一个小时，就可以吃了。



小贴士：

鸭肫一定要冷透，并且表面不能有水，因为糟卤遇热会酸、遇水也会变质。浸鸭肫时间越长，鸭肫片越香。每次吃鸭肫的时候，应该取出要吃的分量放在另外的碗中，然后将剩下的封藏好，以免变质。





蚝油生菜

Monday 周一

★**选购注意：**好的蚝油，颜色是琥珀般透明的红褐色或者棕色的，没有渣滓呈半凝固状。不过一般我也懒得辨认，直接去超市买“李锦记”牌蚝油就是了。生菜要买绿叶生菜（像莴苣叶子的那种），不要买淡绿色的球状生菜。

★**两人份所需原料：**蚝油两勺，绿叶生菜五六棵，蒜瓣两瓣。

★**所需时间：**3分钟。

★**花费：**3元。

初中的时候，在语文课上读小说《我的叔叔于连》，其中有一段描写贵妇人吃牡蛎的：“她们的吃法很文雅，用一方小巧的手帕托着牡蛎，头稍向前伸，免得弄脏长袍，然后嘴巴微微一动，就把汁水吸进去。”当时，作为一个生长在江南普通人家的小屁孩，我连“牡蛎”俩字儿也是头回听到，因此只有神往地想象这究竟是怎样的人间美味了。如今，海产牡蛎已经很常见了。用牡蛎晒制而成的蚝油是绝佳调味料。我最喜欢拿来炒绿叶菜，蚝油的鲜与蔬菜的清香互相增味，汁水拌米饭，超赞。

做法：生菜洗净沥干水，摘成一片片叶子。锅内油烧热，爆香蒜瓣后，放入生菜快炒，一旦生菜变软，立刻加入两勺蚝油，炒匀，即可装盘。

小贴士：

绿叶生菜极易熟，所以炒的时候要多用一点油，大火快炒，否则就蔫了。生菜水分很多，蚝油本身很咸，所以这个菜既不用加水也无需加盐，一眨眼工夫，就成了。

健康提醒：

蚝俗称“海中牛奶”，蛋白质、钙和碘的含量都不低，很有营养。但是蚝油容易变质，启封后要低温冷藏，越快吃完越好。

芥末北极贝

周二 Tuesday



★**选购注意：**北极贝在大超市的生鲜柜台有卖，往往被厚厚的冰块包围着以保持新鲜。贝片肥厚、颜色玫红、肉色充满光泽的是优质北极贝。芥末要用青芥末，像牙膏一样的管装芥末，也是不难采购的。

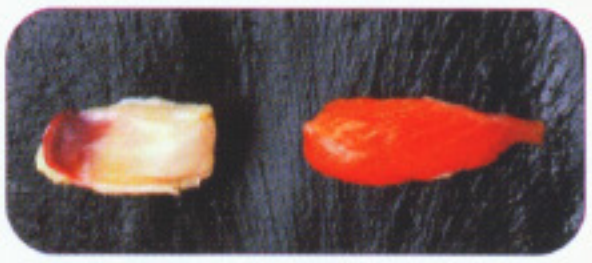
★**两人份所需原料：**北极贝三只，小黄瓜一根，花椒半小勺，生抽两勺，青芥末膏一段（1寸长就够了，免得太呛太辣）。

★**所需时间：**10分钟。

★**花费：**18元。



第一次见到北极贝时，我才明白什么叫“惊艳”。它美得像个妖精，绯红的玫瑰色拼接上如玉的白色，仿佛一片小帆躺在盘子里，让所有质地呆板的食品黯然失色。作为一种深海冷水贝类，北极贝含有丰富的多元不饱和脂肪，能减少血液粘结和动脉堵塞，对我们的心脏非常好。平时吃多了原汁原味的北极贝刺身，这次把它和黄瓜丝拌在一起，淋上芥末和花椒熬的汁水，又是另类的味道。



做法：北极贝解冻后用冷开水漂去贝肉内的黄色内脏，沥干后切成丝。黄瓜切丝，与北极贝丝拌在一起。花椒洗净后，用刀背碾碎，青芥末用两勺生抽溶解开。炒锅内烧热一点点油，放入花椒碎粒炸香，关掉火，把青芥末生抽汁浇入花椒油中调匀，倒在北极贝丝和黄瓜丝上，略拌后放入冰箱冷藏室，半小时后食用。





京酱肉丝

Wednesday 周三

★**选购注意：**甜面酱的品牌有很多，据说北京人都认“六必居”这个牌子。至于沪上，上海本地酱料厂或者“李锦记”出产的甜面酱都不错，每一盒量也不大，做菜挺好。京葱就是大葱，嫩一些的比较好

★**两人份所需原料：**猪里脊肉三两，京葱半根，甜面酱两勺，料酒一勺，生姜一片，生粉一勺，生抽一小勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**5元。

以前杭州有种早点，叫“葱包桧儿”，就是春卷皮包上油条和香葱。油条在民间俗称“油炸桧”，缘自南宋百姓对秦桧的厌恶。正宗葱包桧儿的吃法，是要蘸甜面酱的，香甜鲜美的酱料和着热气腾腾的面，确实好吃。京酱肉丝也是这个风格，浓郁的酱汁包裹住软嫩的肉丝和香喷喷的京葱，下酒不错，卷在春饼里吃的话更是又饱肚子又解馋。

做法：猪里脊肉洗净后顺着纹路切成肉丝，用料酒、生粉、生抽腌渍10分钟，滗去汁水。京葱切成细丝，平铺在盘子里。炒锅烧热油，放生姜丝煸香，然后倒入腌渍过的肉丝滑炒10来秒钟，见其大部分变色后，盛起待用。把两勺甜面酱倒入油锅中炒香，可以加一点点清水，等甜面酱变成浓稠的汁水后，倒入肉丝翻炒，让酱汁裹住肉丝，开大火收一下汁，然后趁热把肉丝盛在京葱上。吃的时候，把肉丝和京葱拌一下就可以了。

小贴士：
可以在炒甜面酱时稍微滴几滴辣油，风味更足。



鱼露拌金针银芽

周四 Thursday



★**选购注意：**福建出产或者泰国进口的瓶装鱼露都不错，但不要购买瓶底有沉淀的鱼露。金针菇要干燥，菇帽处不能有腐烂迹象。绿豆芽不能买浸泡得发白的。

★**两人份所需原料：**鸡胸脯肉一块，金针菇一把，绿豆芽一把，鱼露三勺，生姜两片，料酒一勺，细盐一勺。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**5元。

人类的美食史上流传着太多弄拙成巧、变废为宝的佳话。比如镇江特产肴肉的诞生，乃是源于一个把硝粉当盐放的错误。再比如东南亚国家做的鱼露，是把吃不掉或小得无法入菜的鱼虾塞在瓦罐里，淋上盐、醋、酒、糖、酱汁等调料，然后整缸埋在海盐中，曝晒于阳光下，让鱼虾发酵、溶解。一个月后，本来可能要扔掉或者喂给小猫吃的鱼虾，就在自然的力量下产生了神奇的变化，变成了集中海鲜精华的鱼露。鱼露的味道腥、鲜、咸，初食的人可能不习惯，但是慢慢品尝，会体验到一种最天然的海洋鲜味儿，用来蘸、拌蔬菜，更是爽口入味。

做法：鸡胸脯肉洗净，片成三四片薄片，用料酒腌渍5分钟。锅中烧沸水，把洗净的绿豆芽放入烫20秒钟，捞出沥干水。把洗净去根的金针菇撕开，放入沸水中，汆烫半分钟，捞出沥干水。等金针菇和绿豆芽略凉后，码放在盘中，浇上鱼露，放入冰箱。锅中的水继续烧沸，加入生姜片和一勺细盐，把用料酒腌渍过的鸡片放入锅中汆至变白，捞出，冷却后撕成鸡丝，撒在金针菇和绿豆芽上。

小贴士：

浸鱼露之前，金针菇和绿豆芽表面的水一定要沥干。由于它们都是直接在沸水中烫一下后捞出来的，温度高，所以只要放在干燥的漏勺或者网眼盆中，水分很快就会蒸发掉的。





腐乳肉末煎老豆腐

Friday 周五

★ **选购注意：** 除了瓶装的红腐乳外，超市里还有专门做菜用的玫瑰腐乳汁卖，几块钱一大瓶，启封后放在冰箱冷藏室里，可保鲜月余。用腐乳汁煨的豆腐一定要买老豆腐，因为嫩豆腐耐不住又煎又炖，味道也不像老豆腐那么醇厚。肉末就用普通的里脊肉末。

★ **两人份所需原料：** 玫瑰腐乳两勺，老豆腐一块，猪里脊肉二两，韭菜花一小把，料酒一勺，生姜一片，生抽一小勺，生粉一勺。

★ **所需时间：** 30 分钟。

★ **花费：** 6 元。

西汉时候的淮南王刘安追求黄老之术，在山上学道士炼仙丹，结果丹没炼成，倒是发明了豆腐。刘安这一发明可是造福百世，因为接下来人们又在豆腐的基础上，陆陆续续地研制出腐乳、豆腐皮、豆腐干，甚至臭豆腐。单说腐乳吧，就有红黄白黑等好几种，风味各异，下饭配菜总相宜。其中加了红曲调色的玫瑰腐乳最漂亮，口味也比较温和甜美。

做法： 老豆腐切成小块，放入沸水汆半分钟，去除豆腥味后捞起待用。猪里脊肉切成末，用料酒、生姜末、生抽、生粉腌渍10分钟，滗去汁水。韭菜花摘去花和根，切成末。锅中油烧热，把豆腐块小心地放入煎，每一面大约煎一分钟，然后盛在盘中。锅中余油留着，先倒入韭菜花末煸炒，然后加入腌渍过的里脊肉末一同炒一分钟至熟，盛起待用。锅不用洗，直接倒入两勺玫瑰腐乳和小半碗清水，放入豆腐块，烧沸后转成中小火煨十分钟，等腐乳汁的味道都钻进豆腐里后，把豆腐盛在大盘子里，再将肉末韭菜花倒进锅中收汁，浇在豆腐块上。

小贴士：

用沸水煮老豆腐的时候，火不能大，以免把豆腐震碎。老豆腐煮过以后，水分会蒸发掉一些，表面也会变干，再入油锅煎时，就不会溅起油花了。韭菜花和韭菜不一样，前者味道不刺鼻且更嫩，如果一点韭菜味都不能闻的话，可以用小葱来替代，也很香。

汤煲的温暖

洪人林夕，写起歌词来总能以新颖的搭配取胜，好像这句："就像一碗热汤的关怀，不可能随身携带。"其实，不能随身携带的只是热汤，而不是关怀。关怀是一种感觉，如果被热汤温暖的除了肠胃还有心的话，那么这种暖洋洋的充实与感激完全可以伴随着喝汤人到天涯海角。

冬夜里喝一碗热汤，就好像炎夏中饮一杯冰啤，使人通体舒泰。中国菜里历来就有很多汤、羹和煲，清汤，浓汤，烩羹，炖煲最原始的加热方式和最实在的材料，让汤菜成为酒会宴席和家常餐桌上都不能缺少的角色。

这几天寒风渐凛，肚子里越发掀起了对热乎乎的汤汤水水的需求。于是选了几道汤，加上蹄髈和牛肉这样浓郁而能量充分的煲，让这个星期的餐桌成为活血暖胃的加油站。蹄髈、鱼头和牛肉炖起来需要较长时间，量又比较大，因此建议在双休日和一般不会加班的周五做。其他几个汤做起来快，原料处理也不复杂，可以在工作日下班后去菜场买新鲜的原料回来做。

周六采购菜单：

萝卜，牛肉，鱼头，豆腐，冬瓜，墨鱼，花菜，鸡脯肉，冬笋，葱姜。

储存方法：

萝卜和牛肉当天吃。鱼头洗净用淡酱油和姜片浸在碗中，封上保鲜膜，和豆腐一起冷藏，次日炖掉。● 墨鱼、鸡脯肉冷冻保存。● 冬瓜、花菜、小葱放入保鲜袋冷藏保存。● 冬笋、生姜常温保存即可。

下周五采购菜单：

蹄髈一只，啤酒两罐。

储存方法：

当天即可烹饪。如相隔两日以上才烹饪，蹄髈要冷冻保存。● **本周花费：75元。**







白萝卜烧牛肉

Saturday 周六

★**选购注意：**炖牛肉，自然不能用牛里脊，最好的是牛腩，油脂多而肉香。但是牛腩的胆固醇含量极高，怕胖的朋友可以买牛腿肉。买牛肉就怕买来注水肉，鉴别时一定要用手按一下牛肉，有大量淡红色血水溢出的，一定是注过水的。另外，外皮干燥但一掐就有汁水、掂起来沉甸甸的白萝卜，才是不空心的新鲜萝卜。

★**两人份所需原料：**牛肉两斤，10厘米左右长的白萝卜一个，桂皮一小块，八角一个，桂树叶两片，小红辣椒一个，生姜一块，料酒两勺，生抽两勺，老抽一勺，小葱三四根，细盐一勺。

★**所需时间：**2个小时。

★**花费：**15元。

土豆烧牛肉，在我们的上一辈记忆中具有了美食以外的意义。白萝卜炖牛肉似乎更具中华美食精致香醇的气质。到了“秋冬萝卜赛人参”的季节，煲一锅牛肉酥嫩、萝卜鲜甜的浓汤，就着香软的米饭，不暖得通体舒泰才怪。

做法：牛肉和去皮白萝卜洗净后，都切成五六厘米见方的小块。大砂锅里装满水，放入牛肉煮开，撇去血沫，直到牛肉汤变清为止。往汤中加入洗净的桂皮、八角、桂树叶、小红辣椒和拍松的生姜块，再倒入料酒两勺、生抽两勺、老抽一勺，盖上砂锅盖，用中小火炖一个小时后，加入白萝卜块再一起炖烧半小时，根据口味浓加细盐，并撒上葱花，即成。

小贴士：

炖牛肉，最忌讳一边炖一边加水，所以一定要一次性把水加足。生抽香，老抽浓，但由于不能加得太多以影响菜肴的色泽和口味，所以二者的咸度可能尚不足以对付这一大锅汤，需要再加细盐。最后一个小窍门是，找一个已经冲得很淡的一次性茶包放在牛肉汤中煮，可以使牛肉酥烂得更快。

鱼头豆腐砂锅

周日 Sunday



★**选购注意：**鱼头要用花鲢鱼（俗称包头鱼或者胖头鱼）的头，不要带上太多的鱼身，一般请摊主斩到鱼腮下一寸左右就可以了。豆腐就用普通的内酯豆腐。黑木耳要去超市买信得过的袋装木耳。

★**两人份所需原料：**鱼头一个，豆腐一盒，黑木耳三四朵，枸杞十来颗，生姜一块，黄酒两勺，大蒜头一瓣，豆瓣酱一勺，细盐两勺。

★**所需时间：**1小时。

★**花费：**12元。



传说，那个经常下江南的乾隆皇帝，有一回到杭州城的吴山脚下，正琢磨着碰上个美女什么的，忽然碰上变天，好容易才找到一户人家避雨。这家看乾隆又冷又饿，就用鱼头加了点佐料，和豆腐在一个破砂锅里炖了，端给乾隆吃。回皇宫后，乾隆亲笔写了“皇饭儿”三个大字赠给赐饭恩人。从此，这个分外家常的砂锅鱼头，就算是经过了中央政府的宣传，开始风靡江南。

做法：鱼头洗净后，用刀斩成两半，在连鱼头的肉上起斜切两刀。豆瓣酱切碎，涂抹于鱼头内侧，腌渍10分钟。黑木耳泡发后洗净撕碎。枸杞用冷水浸一会儿，沥干待用。用姜片先在炒锅内擦一遍，以防煎鱼时粘锅，倒入油烧热，放入鱼头、生姜片、拍松的大蒜瓣一起煎，看到鱼头变成金黄色、鱼身肉变白后，用漏勺捞出鱼头沥去油。把鱼头平放入砂锅中，加满水，放入拍松的姜块，大火烧滚后撇去浮沫，淋入两勺黄酒，盖上砂锅盖，转成小火焖烧。半小时后，加入黑木耳、枸杞和用清水洗过的豆腐块，继续小火炖。如此再过半小时，鱼汤已十分醇厚，加两勺细盐调味后，就可以端上桌了。

小贴士：

鱼头要腌渍过再煎，否则不能入味。焖烧鱼头前水要一次性加足。





冬瓜火腿墨鱼汤

Monday 周一

★**选购注意：**瓜皮绿，瓜肉青的冬瓜，比较经得起煮，肉质白乎乎软绵绵的冬瓜就不要买来煲汤了。墨鱼要用新鲜的而不是水发的，肚子有弹性，墨汁下的肌肤尚未变成淡红色的墨鱼，比较新鲜。

★**两人份所需原料：**冬瓜一块，火腿两片，一斤不到一些的墨鱼一只，生姜一小块，料酒两勺，小葱三根，细盐一勺。

★**所需时间：**30 分钟。

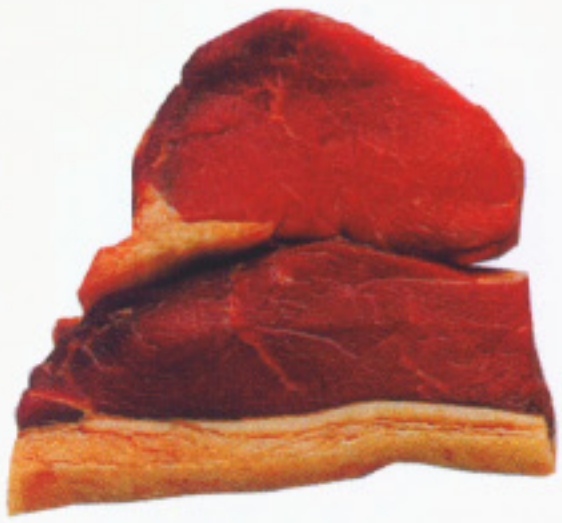
★**花费：**12 元。

冬瓜本是夏日出产的蔬菜，却姓了“冬”，只因为它成熟时外皮上有一层白色的绒毛，好像结了霜一般。如今，一年四季都能见到冬瓜，这位老兄本来也是味道寡淡要靠其他食物来“吊鲜”，因此当季冬瓜与暖棚冬瓜的口味差别不大。隆冬季节喝冬瓜汤，仍有去燥滋润的功效，烹饪的时候要拿滋味浓郁的荤菜来搭配，火腿和墨鱼就不错。

做法：冬瓜削去外皮，洗净切片。火腿切细一些的小片，墨鱼切段或者切花都可。生姜切丝，小葱切末。锅里烧开少量水，把墨鱼花放入汆烫几秒钟去腥，捞出沥干水。锅子洗净烘干后，加少量油烧热，放入生姜丝煸炒后，倒入墨鱼花和火腿片，并加入两勺料酒翻炒，闻到浓浓的火腿和海鲜混合的香味后，往锅中倒一大碗水，同时放入冬瓜片，大火煮沸，转中小火炖20分钟。20分钟后，冬瓜汤已经变得非常浓郁鲜香，添一勺盐搅匀即可关火，撒葱花。

小贴士：

火腿本身比较咸，所以最后加盐的时候要小心一些，可以先尝一下。



花菜咸肉百叶结粉丝煲

周二 Tuesday



★**选购注意**：买花菜时，看看茎部是否发黄腐烂，花球是否饱满无虫咬。百叶结在超市豆制品柜台有售，如果去菜场买，就要闻闻有没有酸腐味，以免买到发酸变质的百叶结。粉丝用细细的绿豆粉丝为好。

★**两人份所需原料**：花菜一小棵，粉丝一小卷，咸肉一小块，百叶结七八个，料酒一勺，生姜一小块，小葱两根。

★**所需时间**：30 分钟。

★**花费**：5 元。



母亲在40年前插队落户时。农家的女主人待她如亲妹妹，我母亲也因此与她结下了几十年的友情。乡人腌制肉类身手个个了得，做出来的咸肉、咸排骨、风鹅等自有流水线产品无法企及的浓香。我母亲常去乡下，被热情的农人赠以土产。远在上海的我，冰箱里总有母亲转赠的咸肉。咸肉是炖汤的好配料，煮鸭子时放两片能去骚，煮花菜、百叶结时，更能化平淡为鲜美。

小贴士：

咸肉本身盐分高，所以加水不多的话，一般不用再加盐。粉丝不要早放，否则会被煮烂。



做法： 咸肉用清水洗净后切成片。花菜切掉硬梗，切成小块，月沸水煮5分钟，捞起待用。百叶结用温水浸泡5分钟，捞出待用。粉丝用冷水泡5分钟，变软。找一个小砂锅，把花菜、百叶结、咸肉片、拍松的生姜块一起放入，加满水，大火煮开后倒入料酒一勺，转中火焖烧20分钟，然后放入粉丝再煮5分钟左右，撒上小葱花，即可。



酸辣羹

Wednesday 周三

★**选购注意：** 干黑木耳的质量良莠不齐，应去大超市买袋装的。酸辣羹的辣不是辣酱调料调出来的，而是出自红椒丝，所以要买稍微辣一些的长红椒，不要买那种胖胖的甜椒。

★**两人份所需原料：** 鸡胸脯肉一块，冬笋一小段，干黑木耳两朵，红椒一个，米醋一勺，小葱两根，细盐一勺，生姜一片，料酒一勺，生粉一小勺。

★**所需时间：** 15 分钟。

★**花费：** 5 元。

嗜吃辣菜的地方，请淡汤煲也做得很好。比如湖南湖北的瓦罐煨汤。而口味甜鲜的地方，却倒有可能冒出几道微辣的汤品，比如广东或者苏沪杭一带的酸辣羹。因为地域关系，粤菜里的酸辣羹常以海鲜做原料，而江南一带喜欢用河鱼、木耳、鸡丝、茭白丝或笋丝等食物入汤，各有旨趣，却都离不开“鲜酸可口、小辣暖胃”的特点。今天做的酸辣羹是最简单的鸡丝笋丝酸辣羹。

做法： 鸡胸脯肉洗净，用刀横着片成三四片，用料酒腌渍三分钟后，放入沸水汆烫一分钟去腥，鸡肉变白即可捞起，略冷却，撕成鸡丝。冬笋切丝，在沸水中汆烫 1 分钟去除涩味。泡发后的黑木耳（早上上班前就可以泡在凉水里了）切成小朵或丝，红椒切丝，小葱切丝，生姜切丝。锅中清水烧沸，先把笋丝、红椒丝、生姜丝放入煮两分钟，再倒入黑木耳和鸡丝同煮两分钟，加入米醋一勺、细盐一勺调味，最后将生粉用一点点清水溶开淋入锅内，撒上碧绿的葱丝，即可装盘。

小贴士：

酸辣羹有点像色拉，里面的料可以尽情发挥想象力，像鱿鱼丝、茭白丝、蛋皮丝、鱼茸、干贝小末、海参小颗粒等，都能让一碗羹汤魅力十足。但是这道汤的“酸”不应用白醋调，因为白醋没有米醋香，“辣”不能用辣酱调，因为口味太重且汤色混浊不堪。米醋用量也要尽量少些，以免醋的褐红掩盖了其他原料的美色。

鸡茸粟米汤

周四 Thursday



★**选购注意：**冬天里，菜场里的冰冻鸡脯肉一般不容易坏，购买的时候注意避免买到颜色惨白、闻起来有酸味的鸡脯肉。粟米要用甜玉米粒，超市冷冻柜台有售。

★**两人份所需原料：**鸡脯肉一片，甜玉米粒小半碗，鸡蛋一个，料酒一小勺，生姜一片，细盐两小勺，生粉一小勺。

★**所需时间：**20 分钟。

★**花费：**5 元。



不浓，却很香，不酽，却挺鲜，既可以在冬天给人温暖，又可以清爽一下经历了太多油腻的嘴巴和肠胃。鸡茸粟米羹就是这样一碗热汤，细细的鸡茸和玉米粒，鸡蛋花缠绕其间。香港美食家蔡澜说过，并不是所有汤都需要慢火久煲，鸡脯肉片、口蘑片等鲜嫩的原料，烧熟的同时，味道也就在汤里了。鸡茸粟米羹同样不用煮很长时间，很适合我们下班回家后做来吃。

做法：鸡脯肉洗净后切成小粒，玉米粒用刀背碾碎，鸡蛋打散，生姜切丝。鸡茸用姜丝、细盐半勺、生粉一小勺腌渍 5 分钟。锅内烧沸水，加料酒一勺，然后把鸡茸放进去汆 10 秒钟后捞起待用。锅子洗净，放一大碗清水烧开，先加入玉米粒煮 1 分钟，然后倒入鸡茸同煮 1 分钟，最后浇入鸡蛋液，用铲子搅成蛋花，放一勺半细盐，即可盛起。

小贴士：

鸡茸汆水不是为了汆熟，而是为了把鸡肉表面的一点血水汆掉，所以在沸水里浸很短的时间就够。喜欢汤水质感厚一点的人，可以在最后出锅时另用水调一勺生粉淋入，勾成薄芡。





炖蹄髈

Friday 周五

生物学意义上，猪的诞生也就意味着蹄髈的诞生，然而美食意义上并不那么简单。蹄髈是猪身上最具有综合素质的肉。瘦肉的香，肥肉的滑，肉皮的糯，骨髓的鲜，蹄筋的韧，盖汇集于此，大观园一般精彩纷呈。加之一只小猪生气勃勃的时候，性感结实的四腿活动带动了蹄髈的生长发育，比之如鱼尾禽翅，皆为“活肉”，故于肉香外，更多了几分幼嫩宜人。

做法： 蹄髈刮去细毛，洗净，顺着中间的骨头的方向把蹄髈一面的皮割开，使蹄髈可以摊开（否则家中的锅太小，装不下整只蹄髈）。蹄髈放入沸水煮三分钟，捞出再洗一下，用生抽一勺、老抽一勺、料酒一勺、大葱片、生姜三片浸润腌渍一个小时，腌的时候要不时去翻动一下蹄髈，使其每个部位都能吸收到腌料。找一个大砂锅，倒入两罐啤酒，把腌过的蹄髈浸入，开大火煮沸后，放入桂皮、八角、桂叶，转小火炖一个半小时。然后放入生抽两勺、老抽两勺、冰糖一勺、葱结一个，继续焖烧一个小时，才可以上桌。上桌的时候，盘子里可以围一圈在盐水或者鲜汤中煮过的菜心，既好看，又解腻。

★ **选购注意：** 家常炖红焖蹄髈，选两斤不到一点的前蹄为宜。猪皮有弹性且呈浅浅的粉红色、皮下无血污、肉色鲜红的蹄髈质量较好。

★ **两人份所需原料：** 猪前蹄一只，啤酒两罐，桂皮一块，八角一个，桂叶两片，生抽三勺，老抽三勺，料酒两勺，大葱一段，生姜两小块，青菜心七八个，小葱两个，冰糖一勺。

★ **所需时间：** 3 小时。

★ **花费：** 16 元。

小贴士：

啤酒烧蹄髈或者鸭子，去骚增香的效果很灵，又比单纯用水来炖更浓郁。炖蹄髈的时候，一开始啤酒多，蹄髈的皮即使朝上，也可以浸在啤酒中。但随着啤酒越炖越干，我们就应该把蹄髈的皮翻到下面去，以保持这张珍贵的肉皮的滋润。为了怕胶质丰富的蹄髈皮粘住砂锅底，可以去菜场买一张粽叶垫在锅底，既防止了粘锅，又增添了别样的风味。

卷里有乾坤

台湾电影《饮食男女》中，功力深厚的老演员郎雄扮演的朱爸爸在片子里说过一句很有意思的话："现在这人心粗了，菜做得再精细也没用了。"这话说得犀利。如果饮食仅仅是为了果腹或者炫耀，如果现代生活已经让我们紧张到不屑或者不能有心情去体会一下美馔带给我们的愉悦，那么菜肴的精雕细琢也无非落得个"牛嚼牡丹"的结果，成为对人工和智慧的浪费了。

我自认为心思未粗，所以仍然兴致勃勃地买菜做饭，只管体会这个过程中无穷的乐趣。虽然只会弄些家常菜肴，但有时候我也会生发出那么几缕野心，想做些功夫菜。雕萝卜、刻冬瓜、樱桃里塞肉之类的，太难，咱就尝试一些简单的——做卷儿。

"卷"这个形态在中国菜里也算常见了。最典型的就是春卷，肉卷鱼卷豆腐卷白菜卷之类，也攒下不少菜谱方子。卷类的菜很迷人，在咬破它之前，你永远猜不到里头裹着啥，或者就算隐约看到了，又会由对馅料的好奇转为对口味的好奇。每一个卷，就像个万花筒，外表平静，内里多姿，使得平淡的用餐变成了轻松的游戏。

"卷"的外皮可以由我们尽情发挥想象，扁扁的鱼片、肉片或者豆腐皮，是最传统的"外皮"；而碧油油的菜叶子，也很不错；比较别致些的，是将冬瓜、黄瓜或者西瓜皮削薄如纸，包上清口的荤素馅料，晶莹剔透且鲜爽。

这个星期试验的卷，有比较简单的豆腐皮卷、烟熏肉卷、菜卷等，也有相对复杂的鱼肉卷、蛋皮卷和香肠卷，还有最难的考验刀工的冬瓜卷。卷做得不容易，原料倒都不难买，无非是鱼肉蛋蔬菜和豆制品等。

周六采购菜单：

袋装烟肉、香肠、里脊肉、鸡胸肉、速冻海虾仁、胡萝卜、茭白、鲜香菇、冬瓜、包心菜、厚百叶、土豆。

储存方法：

虾仁和冬瓜当天吃（买新鲜大虾现剥虾仁也可以）。● 烟肉、里脊肉、鸡脯肉冷冻保存。● 香肠开封后要用夹子夹住袋口冷藏保存。未启封则可以常温保存。● 胡萝卜、土豆可以常温保存。● 茭白、鲜香菇、包心菜不要清洗，放入保鲜袋冷藏保存。● 厚百叶一定要买当天生产的，才能够冷藏保存一天左右，因为豆制品容易变质。

下周四采购菜单：

芦笋、芥蓝。

储存方法：

当天烹饪，芦笋、芥蓝在不清洗的情况下也可用保鲜袋包好冷藏，两三天左右不会影响品质。● **本周花费：55元。**





虾茸黑木耳冬瓜卷

Saturday 周六

★**选购注意：**买冬瓜的时候，要注意买完整的一圈，而不要去超市买已经切成一块块的盒装冬瓜，否则无法获得较大的薄片。虾可以用速冻海虾仁，虾茸里要掺入猪里脊肉或者猪夹心肉。

★**两人份所需原料：**冬瓜一小圈，速冻虾仁四两，猪里脊肉二两，黑木耳一朵，料酒一勺，鸡蛋清半个，细盐一勺，白糖半勺，生姜一片，小葱两根。

★**所需时间：**40 分钟。

★**花费：**10 元。

小时候喜欢做手工，捏个米老鼠泥人或者叠一只纸军舰，可以玩上好几天。长大了喜欢做菜，也颇像在做手工，尤其在做一些讲究造型的菜时。看到一部电影里出现用嫩豆腐包出的卷，手就很痒，试了几次失败后，便退而求其次，改用冬瓜来卷，终于成功了。

做法：黑木耳用清水泡5分钟，发开。冬瓜圈削去皮后，切成等分的四段，然后左手压着一段冬瓜，右手平端着刀慢慢地把冬瓜片成 1 毫米厚的薄片。海虾仁洗净后，和猪里脊肉、泡开后的黑木耳一起剁成茸，放在盘子里，加入料酒、鸡蛋清、细盐、白糖、姜末、葱末搅拌，感觉搅拌的筷子阻力已经很大时就说明馅料已经上劲了。把一小撮馅料放在一片冬瓜上，小心地卷起，摆在盘子里，如此将所有的馅料都包成冬瓜卷。入锅用大火蒸 20 分钟，出锅时撒上葱花。

小贴士：

这道菜要成功，无非两点，第一是馅料的调味，第二是削冬瓜片。虾茸很腥气，所以姜末、葱末和料酒是不能少的，而除了盐外放一点点白糖，是为了少量的白糖可以吊出虾和肉的鲜味儿。虾茸馅料里不要放生粉，以免大火蒸后口感太绵，但可以加点儿麻油。冬瓜片越薄越均匀就越容易卷起来。平端着刀、用刀锋片下冬瓜的时候，心不要急，否则恐怕会割到摁着冬瓜的左手。

百叶裹咸蛋黄香肠卷

周日 Sunday



上海的民间小吃里有一道叫做“百叶包细粉汤”的，热乎乎鲜溜溜，咬开百叶包后让里头的汁水溶到粉丝中，咸淡适宜。做这个汤的百叶是薄百叶，很容易让高温通过，从而把里头的生肉馅煮熟。另外还有一种厚百叶，可以切成条放在老鸭汤里煮，或者包裹上已经熟料馅，做成卷蒸着吃。

★**选购注意：**香肠要用广式熏香肠，不要用火腿肠或者红肠，因为后两者蒸后口感太粉，极没筋骨。买咸蛋黄的时候要注意，超市里有真空包装的咸蛋黄出售，菜场里也有剥好的生咸蛋黄卖，但那些个头几乎赶上乒乓球的蛋黄，一定加了很多面粉。厚百叶在超市的豆制品柜台有卖。

★**两人份所需原料：**香肠两根，咸蛋黄六个，厚百叶两张，料酒一勺。

★**所需时间：**40 分钟。

★**花费：**8 元。

小贴士：

厚百叶如果直接蒸，会发硬，所以要先煮一下。由于有咸蛋黄，所以吃的时候如果蘸一点醋，有螃蟹味。

做法：香肠洗净，咸蛋黄用凉开水稍微漂一下后拌上料酒，把香肠和咸蛋黄放在盘子里，用大火蒸10分钟至熟。将咸蛋黄放在保鲜膜上，用刀背压碎，然后倒在小碗里，加两小勺温水调成咸蛋黄泥。厚百叶用开水汆1分钟，去除豆腥气并使其变软后，捞出来略凉。把咸蛋黄泥抹在百叶上，中间放一根香肠，卷起来摁紧，用大火蒸30分钟左右。吃的时候用刀切成小段。



豆腐衣蒸卷

Monday 周一

★**选购注意：**荠菜是时鲜的野菜，这个季节已经寻觅不到，所以我用的是很嫩的小青菜。猪肉要用夹心肉，里脊肉太瘦了。豆腐衣在超市有袋装的，两三块钱一大张（四五层左右）。

★**两人份所需原料：**豆腐衣一大张，小青菜四棵，夹心猪肉二两，料酒一勺，白糖一勺，细盐一勺，麻油一勺，小葱一根。

★**所需时间：**20分钟。

★**花费：**6元。

早些时候去西塘古镇游览，正值初春时节，吃到了当地的特产“蝉衣包圆”——薄如蝉翼的豆腐衣里裹着荠菜与鲜肉调成的馅，清香而爽口。我的家乡杭州也有一道用豆腐衣做的名菜，叫炸响铃，油炸豆腐衣，一咬咔嚓脆，所以叫响铃。不过，豆腐衣太吸油，炸的方式容易让人起腻，而蝉衣包圆里的馅料又太多了些，一吃就饱。于是我把炸响铃的馅料用量和蝉衣包圆的清蒸做法结合起来，做了一次豆腐衣蒸卷

做法：夹心肉洗净后剁成碎粒，小青菜洗净后切成碎末。把肉末和菜末拌在一起，加上料酒、细盐、白糖和麻油，拌匀。把豆腐皮摊在砧板上，撒一点水润湿，把馅用调羹底部抹在豆腐衣上，摁平，然后把豆腐衣卷起来。把豆腐衣卷入锅用大火蒸10分钟，出锅后切成小段，撒上葱花增香就可以了。

小贴士：馅料中加点白糖，可以去除青菜的苦味儿。豆腐衣如果不润湿一下，会比较硬，难以服贴地卷起来，但是千万不能用水浸。

锦绣菜卷

周二 Tuesday

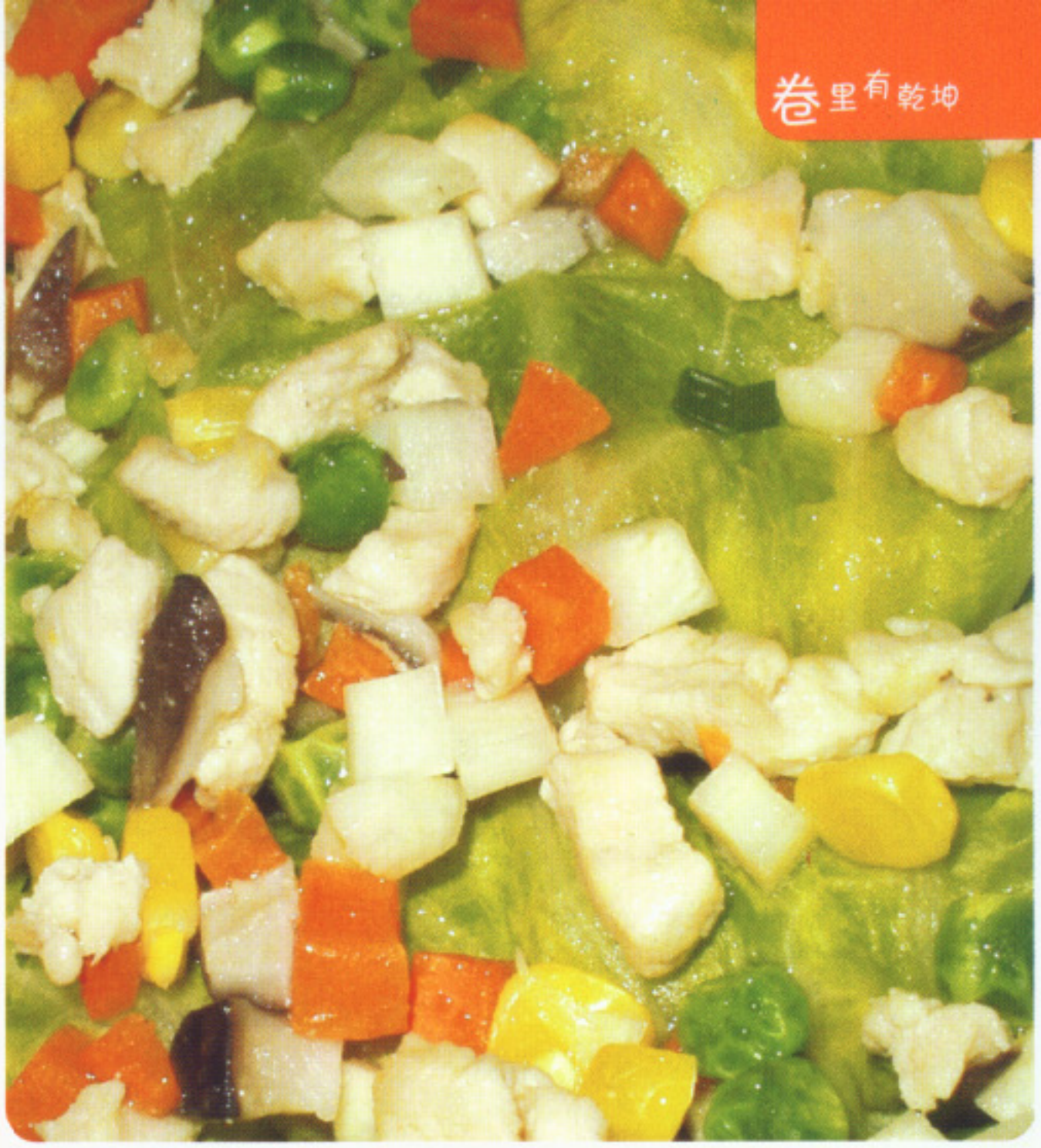


★ **选购注意：** 包菜、白菜和牛心菜等菜叶较大的蔬菜都可以做这道菜。

★ **两人份所需原料：**
菜叶三张，鸡胸脯肉一片，茭白一根，胡萝卜一小根，鲜香菇三朵，豌豆小半碗，料酒一勺，细盐一勺，生姜一片。

★ **所需时间：** 30 分钟。

★ **花费：** 6 元。



中国菜里叫“锦绣”的，一般指五色斑斓、口味清鲜的菜肴。比如锦绣鱼丝是白色的鱼肉与红色的甜椒丝、绿色的青椒丝、淡黄色的笋丝、黑色的香菇丝一道做成。再如锦绣小炒，可能是鸡丁、胡萝卜丁、笋丁、豌豆等滑炒而得。今天做的锦绣菜卷，将锦绣小炒包在菜叶中蒸，让菜叶吸收鲜美的汁水，造型也比较可爱。

做法： 鸡胸脯肉洗净后切成小丁，用料酒一勺、生姜末腌渍5分钟。胡萝卜切成小丁，与豌豆用沸水汆3分钟，捞起沥干。茭白、鲜香菇切丁。炒锅内放一点油烧热，倒入鸡丁、茭白丁、香菇丁、胡萝卜丁和豌豆炒 1 分钟，放一勺细盐炒匀，盛在碗中待用。菜叶一片片撕下来后，每片菜叶都放在沸水中烫半分钟，让菜叶变软。然后将炒好的馅料放在菜叶中央，卷成菜卷，上锅蒸10分钟。锦绣馅料如有多余，可以撒在菜卷上作点缀。

小贴士：
不同的菜叶，烫的时间不同。白菜本身比较软，所以不用烫，可以直接包馅，但是白菜梆子要用刀削薄。牛心菜叶较薄，但不软，所以还是要烫半分钟。包心菜的菜叶比较厚，因此要烫1分钟左右。茭白丁换成冬笋丁，豌豆换成甜豆，鸡脯肉换成香肠，也都很好吃。





香蕉薯泥蛋皮卷

Wednesday 周三

以前过春节时家家户户自己做蛋饺：支起煤饼炉，搁上一个半圆的勺子，用猪油块在勺中擦一圈，然后浇入一调羹鸡蛋液，缓缓转动勺子，使蛋液成为漂亮的金黄色小圆片，最后把猪肉馅挑一小块置于蛋饼中央，用筷子小心地蛋皮叠到另一边，覆盖住肉馅、成为饺子状。这种薄饼一样的鸡蛋皮，不仅可以做蛋饺，还可以包上其他馅料成为另类的小食，比如香蕉薯泥蛋皮卷。

★**选购注意：**香蕉要买比较熟的芝麻小香蕉。土豆要挑外皮深黄、不太硬的（因为不是炒土豆丝，所以软一些的更好）。

★**两人份所需原料：**香蕉两根，比鸭蛋再大一圈的土豆一个，鸡蛋一个，细盐两小勺，番茄酱一小碟。

★**所需时间：**15 分钟。

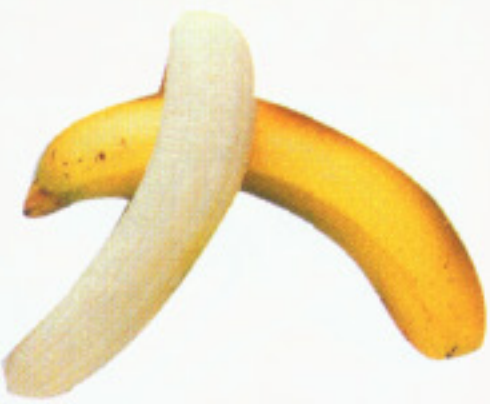
★**花费：**3 元。



做法：把土豆洗干净后，连皮放入水中煮10分钟。煮土豆的同时，可以摊蛋皮、压香蕉泥。鸡蛋加上一小勺细盐打散，平底小锅中先用菜油薄薄地擦一遍锅底，然后用小火烧热锅子，倒入鸡蛋液的一半，轻轻晃动平底锅，使鸡蛋液均匀地流淌，凝结成厚薄均匀的一层皮。用筷子稍稍掀动一下蛋皮，如果能轻易掀起，蛋皮就烘好了，可以用小铲子小心地揭下来摊在大盘子中，再摊第二张。芝麻香蕉去皮后，装在食品袋中，外面包上毛巾以略微减缓冲击力，然后用擀面杖或者菜铲的柄隔着毛巾和食品袋压碎香蕉成泥状。此时，土豆差不多煮好了，捞出冷却，去掉皮，也压成泥状，加一小勺细盐，和香蕉泥搅拌均匀。蛋皮摊在砧板上，把香蕉薯泥码在蛋皮的一端，然后像卷地毯一样卷成长卷，再用尖刀切成小段，码放在盘中，吃的时候淋上番茄酱即可。

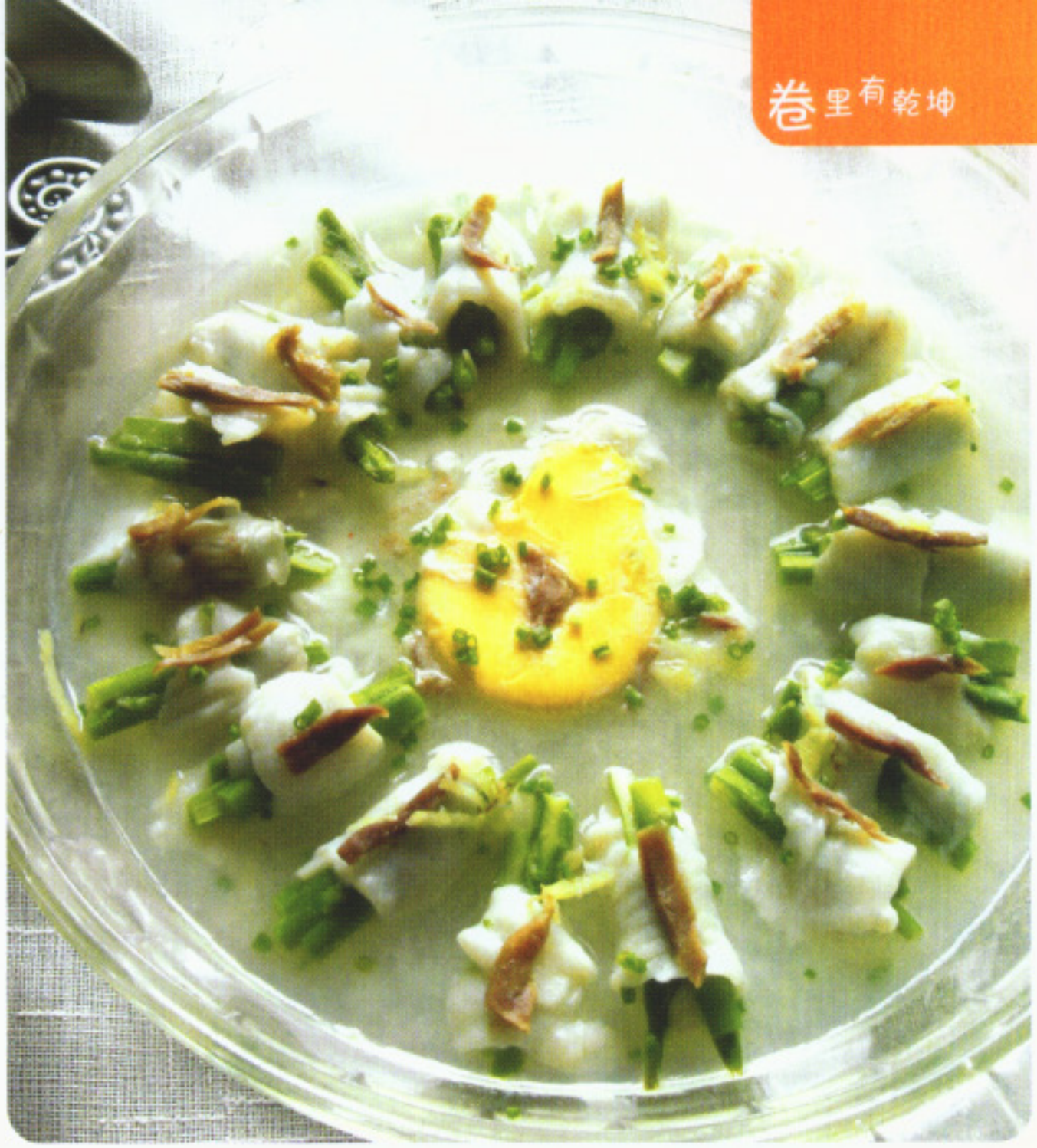


小贴士：
如果还是觉得蛋皮粘锅底，可以在鸡蛋液中加一小勺菜油。



芦笋鲈鱼卷

周四 Thursday





★**选购注意：**因为不是整条蒸而是做鱼卷，所以选购时要挑大一些的鲈鱼，一斤二三两左右的比较好。芦笋则是越幼嫩越好。

★**两人份所需原料：**鲈鱼一条，芦笋三四根，火腿一片，生姜一片，鸡蛋一个，料酒一勺，小葱一根，细盐两小勺。

★**所需时间：**30 分钟。

★**花费：**14 元。

“江上往来人，但爱鲈鱼美。”不过如今的鲈鱼大部分是人工养殖的，估计已经没啥资本被食客们“但爱”了。好在鲈鱼越来越便宜，家常吃吃，再变出点花样，还是煮饭人不错的选择。鲈鱼肉比较厚实，鱼刺也比较大，容易取出，所以切成鱼片后去卷条状的食物，工艺上并不难。

做法：鲈鱼洗净后，平放在砧板上，刀从鱼背处向鱼肚子处割，割的时候感觉鱼骨的走向并避开鱼骨，从而片下鱼身两侧的肉，留下一副鱼骨架。把鱼肉按照纹理切成薄片，用鸡蛋清、料酒、一小勺细盐、生姜末腌渍 5 分钟。芦笋洗净后切成小细条，火腿切成小条。在腌渍好的鱼片内放三四根芦笋细条，卷起来，排在大盘中，每个鱼卷上摆一条火腿细条。全都摆好后，往盘中淋上小半碗清水，在水面上撒一小勺细盐，最后在鱼卷中间摆上刚才取掉鸡蛋清的那个蛋黄。入锅用大火蒸 10 分钟，出锅时撒上小葱花。



小贴士：

取下鱼肉后切片时，鱼皮要贴着砧板，刀锋要斜，这样每一片鱼肉的面积就大了，而且切的时候可以把鱼皮弄掉。





烟肉芥蓝卷配黑胡椒汁

Friday 周五

金华火腿虽然昂贵而鲜美，但须久炖久煮才显山露水，如果做成肉卷小煎一下，不仅鲜味出不来，还有可能咸个半死。烟肉就不同了，鲜醇比不过火腿，但胜在方便，味道也不赖，卷上芦笋、金针菇、芥蓝等蔬菜一同烹饪，不腻不咸，吃得过瘾。



做法： 如果是卫生包装的烟肉，不用洗，直接把每一长片对半切，将芥蓝梗切成比烟肉横截面略长的小段，然后每片烟肉包裹四五根芥蓝卷起。平底锅内放少量油，烧热后，用中等火力煎肉卷，要不时翻动保证肉卷的各个面都被煎到，等肉卷的脂肪部分由白色变成透明、精肉部分略有焦香的时候，盛出来放在盘子中。平底锅的油留着，加入生抽、黑胡椒粉、白糖各一小勺，然后把一小勺生粉用小半碗水化开，倒入平底锅，与锅内的调料熬成黑胡椒汁，盛起来后浇在肉卷边，蘸着吃。



★**选购注意：** 超市的肉类冷冻柜台有烟肉卖，未必要买烧烤烟肉，只要是正规肉食厂出品、有肥有瘦的扁平烟肉片，都可以。芥蓝梗要用小芥蓝（有的地方叫橄榄菜）的嫩茎，大概比豆芽稍微粗一些。

★**两人份所需原料：** 烟肉三长片，去掉叶子的芥蓝梗七八根（叶子可以另外炒成一盘菜），黑胡椒粉或黑胡椒碎粒一小勺，生抽一小勺，白糖一小勺，生粉一小勺。

★**所需时间：** 10 分钟。

★**花费：** 8 元。



小贴士：

烟肉比较咸，所以无须用细盐调味。小芥蓝梗很嫩，火煎足以催熟，不用事先汆水。特别忌讳油腻的人，煎烟肉时可以不放油，让烟肉自身的油脂渗出，不会怎么粘锅的。

图书在版编目(CIP)数据

叶子的厨房红宝书/张昕叶著. - 上海:上海文化出版社,2006
(享受厨房)
ISBN 7-80646-887-0

Ⅰ.叶… Ⅱ.张… Ⅲ.菜谱 Ⅳ.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114394 号

责任编辑　蒋逸征
装帧设计　方蔚楠

书　　名　叶子的厨房红宝书
出版发行　上海文化出版社
地　　址　上海市绍兴路 74 号
邮　　编　200020
电子信箱　cslcm@public1.sta.net.cn
网　　址　www.shwenyi.com
经　　销　新华书店
印　　刷　上海文艺大一印刷有限公司
开　　本　889×1194　1/28
印　　张　$5\frac{1}{7}$
图　　文　140 面
版　　次　2006 年 3 月第 1 版　2006 年 3 月第 1 次印刷
印　　数　1—5,100 册
国际书号　ISBN 7-80646-887-0/TS·296
定　　价　25.00 元

告读者　如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
T:021-54483345

Enjoy
享受厨房丛书Cooking

享受厨房丛书

《叶子的厨房红宝书》

《西点公主烘焙日记》

《私家超人气饮品》

叶子书

厨房红宝书

我们的厨房享受，从这本书开始。



ISBN 7-80646-887-0

9 787806 468876 >

定价：25.00 元