



石锅,顾名思义,石头做的锅子,跟石臼一样,也算石器时代的遗存了。石锅是由纯天然的优质耐火石材专业雕刻而成,造型美观多样,质硬,遇热快,使用时不粘锅,烹饪的食品美观且美味。常见石锅有硃石,取于长江三峡边一峡口处石头加工而成,此锅硬而薄,遇热特别快且煮食、熬汤时不会破裂,极度耐烧,常被当地渔夫做成石锅煮鱼。也有青石,取于重庆长江边一高山峰顶处石头加工而成,质感强且价廉,是目前使用最多的品种。

石锅菜上桌时,汤汁沸腾,热气滚滚,鲜香四溢,让人食欲大增。譬如石锅鱼,鱼肉滑嫩鲜香,为清乾隆时期的一道御厨名菜,已延续至今。而石锅老豆腐也是大中型餐馆菜单上出镜率颇高的一道菜品,所需食材为老豆腐和五花肉等。老豆腐,自然跟嫩豆腐有所区别。老豆腐又称卤水豆腐,指用盐卤作凝固剂制成的豆腐,硬度、弹性、韧性较嫩豆腐强,而含水

# 石锅老豆腐

量较嫩豆腐低,一般在80%~85%之间,但切面不如南豆腐细滑。嫩豆腐成型剂是石膏液,成品色白,软嫩细腻。

李时珍在《本草纲目》中说:“豆腐之法,始于汉淮南王刘安。凡黑豆、黄豆及白豆、泥豆、豌豆、绿豆之类皆可为之。”造法:“水浸碾碎,滤去滓,煎成,以盐卤汁或山矾汁、或酸浆醋淀,就釜收之。又有人缸内,以石膏末收者。大抵得苦、咸、酸、辛之物,皆可收敛耳。其面上凝结者,揭取晾干,名豆腐皮,入饌甚佳也。”又点出了其功用:“宽中益气,和脾胃,消胀满,下大肠浊气。”可见豆腐真是药食两用的佳品。

一年四季,在本地的菜市场上都可以买到豆腐,有老豆腐,也有嫩豆腐,就看食客喜好了。豆腐切成条块,可配青菜烧汤,也可烹制成麻婆豆腐、熊掌豆腐等,大量的豆腐还进入了火锅店,成为食客涮火锅的原料。至于石锅老豆腐,只能在餐馆里尝到。因为一般的家庭,铁锅、砂锅都有,就是没有特地准备石锅的,石锅老豆腐自然无从谈起。

首先准备好主材料老豆腐和五

花肉,豆腐切方片,五花肉切薄片。接着在电高压锅放豆腐、八角、香叶、桂皮和老抽,再加没住它的水,按蹄筋键压好。压豆腐期间,将姜蒜切片、青蒜苗切段、小米辣切粒。豆腐压好后,炒锅里放油,油热后放五花肉,调黄酒,小火煎制。然后煎到肉出油,并有些卷曲时,放姜蒜炒香。往锅里注入300ml清水,调入酱油和蚝油,铲匀。最后下入豆腐,大火烧开后,小火烧制(中途翻动)。待汁水剩下少半时,尝咸度调入适量盐轻轻翻匀,放大蒜和小米辣烧1分钟。盛到提前烧热的石锅,即成。石锅豆腐成菜一般都会有汁水,如果你觉得不够稠,可以最后淋点薄芡。在石锅老豆腐这道菜品中,石锅只是一种事先加热的保温容器而已。

传统石锅是由不易传热的石英、长石、粘土等原料配合合成的陶瓷制品,经过高温烧制而成,具有透气性,吸附性,传热均匀,散热慢等特点。常食石锅炖煮的食物对高血压、心脏病、心脑血管等疾病患者具有明显的食疗保健作用,是用来火锅、汤锅、煮饭、炖肉、煮菜的绝佳器具。

彭忠富

# 经典味美螺丝肴

我国南方有吃螺肉的习惯,它和蜗牛同属软体动物,可与法国蜗牛相比美。螺丝肉不仅味道鲜美,而且营养价值极高,是一种高蛋白低脂肪的肉类,所含铁、钙高出家畜肉十来倍。它还可作为药用,有除湿解毒、清热利水的功效,可治痢疾、痔疮、脱肛、子宫脱垂、胃酸过多等疾病。

上市的螺丝,一两左右大的称田螺;三钱左右的为螺丝,总称螺丝。螺丝买回后,先用竹帚刷洗几遍,洗去螺壳上的异物,然后换清水把它养起来,滴上几滴植物油,让它把肚内泥沙吐尽,以去除其泥腥物,然后就可烹制菜肴了。

## 炒响螺

用料:田螺一斤半,油三钱,盐二钱,酱油五钱,绍兴酒八钱(或葡萄酒),胡椒粉少许,葱花、姜末适量。

做法:将洗净的田螺,用剪刀把顶部剪去一点。炒锅上火,倒油,油热倒入田螺翻炒,炒至田螺口上的盖子脱落时,加入酒、葱、姜同炒几下,加盐、酱油,再加适量水焖十分钟,加胡椒粉翻匀出锅即成。

吃此菜时,只吸吃前半段较大的硬肌,不要吃后面的肠子。

## 茼蒿螺丝

用料:螺肉八两(螺丝用开水烫后挑出的肉),猪油四钱,茼蒿(香菜)一两,盐二钱,酱油三钱,姜末一钱,白酒适量,味精、胡椒粉少许。

做法:将螺丝肉洗净(如是田螺肉需切成片),茼蒿切成八分长的段,将盐、酱油、酒、味精、胡椒粉调成味汁。炒锅上火,倒油,油热下入姜末及螺丝肉翻炒,待锅开加入茼蒿和混



合汁再炒,汁开即可起锅装盘。此菜茼蒿诱人,螺肉脆嫩爽口。

烹制时要急火快炒,否则肉质变老。

## 怪味螺丝

用料:螺肉二两,植物油四钱,盐二钱,酱油三钱,辣椒粉一钱,花椒粉五分,葱花、姜末各一钱半,青蒜二钱,白糖三钱,醋一钱,料酒一钱,胡椒粉三分,味精少许,水淀粉三钱。

做法:把盐、酱油、酒、味精、糖、醋、水淀粉调成味汁。花椒粉与胡椒粉混合。炒锅上火,倒油,油热下入辣椒粉炸一下,随即下葱姜炸出香味来,倒入螺丝肉翻炒,炒至螺丝肉出水,再下调味汁、青蒜翻炒,视汤汁紧包螺肉,锅内无汤汁时,撒上花椒、胡椒混合粉即可出锅。

此菜成甜、酸、辣兼有,味怪肉滑,下饭最宜。

## 瓢田螺

用料:洗净螺壳二十枚,田螺十五枚,猪腿肉三两,麻油二钱,葱花、姜末各一钱,盐一钱半,料酒一钱,白糖二钱。

做法:将田螺打碎,取肉,洗净,同猪腿肉一块剁成馅,加入葱、姜等调料调均。然后将馅分别塞入田螺壳内,口向上平摆入盘中,上笼屉用旺火蒸二十分钟即熟。

吃此菜时,用筷子挑着吃,是佐酒的美肴。

潘有刚

# 清爽可口的“西瓜翠衣”

西瓜翠衣,名字很好听,其实就是西瓜皮。

夏天,西瓜大量上市。解渴生津的西瓜,人人爱吃。吃完了西瓜,切记,不要轻易扔掉西瓜皮。关于西瓜皮,《本草纲目》认为它味甘、性凉、无毒,常用来治疗口干口渴、咽喉干燥疼痛、疮疡红肿。除此之外,它还可以化痰除烦、去风湿。作为利尿剂,治疗肾炎浮

肿、糖尿病、黄疸等。

所以,用西瓜皮做菜,有益身心健康。

西瓜皮可以用来凉拌,是可口的下酒小菜。做法很简单,削去西瓜绿色的硬皮,将去皮的西瓜皮切成细丝,加入适量的醋,滴几滴小磨香油,放一点盐,拌匀后就可以吃了。此菜清脆爽口,清香无比。

西瓜皮可以用来和青

椒热炒,风味极佳。味道清淡的西瓜皮切成条,和洗净切片的青椒一起爆炒,放入盐和鸡精,再炒两分钟,就可以出锅装盘了。此菜香辣鲜美,爱吃辣的人,一定很爱吃这道菜。

西瓜皮可以用来煮汤。将洗净切块的排骨放入砂锅中,随后放入大半锅清水,大火煮沸,中火熬煮十分钟,然后改小火。此



时,可放入削了皮并切成小块的西瓜皮,小火烹煮十分钟,放入适量的盐与鸡精,就可以盛到碗里吃了。

钱浩宇



## 徐汇区徐家汇美食

### 大众点评人气排行榜

(周榜:2017.8.28-9.2)

#### 桂满陇-桃花山庄(徐家汇店)

本帮江浙菜 | 人均:87元  
营业时间:周一至周日 10:00-21:00  
地址:衡山路932号太平洋百货8楼(徐家汇)



#### 平成屋日式料理店(天钥桥路店)

日本菜 | 人均:108元  
营业时间:周一至周日 11:00-02:00  
地址:天钥桥路323号1层(近南丹路)



#### CrazyOnes 西班牙海鲜饭(美罗城店)

西餐 | 人均:115元  
营业时间:周一至周日 10:00-22:00  
地址:肇嘉浜路1111号美罗城1F美罗内街(哈根达斯斜对面,美罗城外侧)



#### 牛 New 寿喜烧(徐汇店)

自助餐 | 人均:138元  
营业时间:周一至周日 11:00-23:00  
地址:天钥桥路131号永新坊地下一层(近辛耕路)



#### 喜茶(美罗城店)

面包甜点 | 人均:28元  
营业时间:10:00-22:00  
地址:徐家汇区肇嘉浜1111号美罗城1层B区1-17单元



#### 红辣椒(徐家汇店)

人均:111元  
营业时间:上午11点至凌晨2点  
地址:漕溪北路339号百脑汇2期徐汇店B1楼(地铁5号出口旁)



#### 枚青-临安酒肆

本帮江浙菜 | 人均:86元  
营业时间:周一至周日  
午市:11:00-14:00 夜市:17:00-22:00  
地址:天钥桥路333号腾飞大厦内腾飞广场1层



#### 八间(美罗城店)

日本菜 | 人均:119元  
地址:肇嘉浜路1111号美罗城3层(徐家汇地铁站)



#### 海底捞火锅(华山路店)

火锅 | 人均:135元  
营业时间:周一至周日 09:30-03:00  
地址:华山路2068号百联徐汇商务广场南5楼(近徐家汇地铁站)



#### 五月罗马海鲜自助餐厅(百脑汇店)

自助餐 | 人均:119元  
营业时间:11:00-21:00 周一至周日  
地址:漕溪北路339号百脑汇5层

