

汤圆

吴建



元宵节,是一年里首个月圆之夜,也是一元复始、大地回春之时。元宵节吃汤圆,是由来已久的传统。

做汤圆的工序并不简单,首先把糯米用清水浸泡,待米软胀后装入袋子挂一宿,沥干水分,再拿到石磨上碾成粉,晾晒三五天,最后用布袋收好。到了元宵节,取一部分米粉,加入适量温水,用手揉成一个硕大的粉团。将粉团切成一个个长

方形的粉条,再切成见方的小丁。把小丁放在手掌中间搓,搓成浑圆的形状,将圆子中间捏出凹陷,以便包馅。馅的种类多样,有红砂糖的,黑芝麻的,还有实心的米粉圆子。

傍晚时分,烧上一大锅开水,把一个个光滑如瓷的汤圆下进大铁锅内,盖上锅盖。等锅内再次沸腾,揭开锅盖用勺将锅底的汤圆铲起来,再慢慢搅动。一颗颗汤圆欢快地在水中翻滚跳跃,争先恐后地浮出水面。此时,袅袅升腾的热气裹挟着芝麻糯米的清香扑鼻而来。

汤圆的历史十分悠久。吕原明的《岁时杂记》提到:“京人以绿豆粉为科斗羹,煮糯为丸,糖为臛,谓之圆子盐豉。捻头杂肉煮汤,谓之盐豉汤,又如人日造蚕,皆上元节食也。”南宋时,出现了“乳糖圆子”,这大概就是汤圆的前身。到了明朝,人们开始用“元宵”称呼这种糯米团子。刘若愚的《酌中志》记载其制作方法:“其制法,用糯米细面,内用核桃仁、白糖、玫瑰为馅,洒水滚成,如核桃大,即江南所称汤圆也。”清朝康熙年间,御膳房特制的“八宝元宵”,是名闻朝野的美味。当时,马思远是北京城内制作元宵的高手,他制作的滴粉元宵远近闻名。符曾的《上元竹枝词》写道:“桂花香馅裹胡桃,江米如珠井水淘。见说马家滴粉好,试灯风里卖元宵。”诗中所咏的,正是大名鼎鼎的马家元宵。

这一颗颗小小的汤圆,包裹的不仅是美味,更是传承千年的文化与情怀。



山药炖猪蹄

高低



梁实秋在《人间食话》里讲述过许多家常美味,食材搭配的巧妙,至今令人回味。比如山药与猪蹄这对组合,在烟火中慢炖出一锅醇厚鲜香,平凡又温暖。

山药,学名薯蓣,生长于土地之中,却似隐逸山林的雅士。它外形普通,表皮粗糙,带着质朴的泥土气息。但去皮之后,内里莹白如玉,温润细腻,静静躺在菜篮里,就已经有了几分独特的韵味。汪曾祺先生对各类果蔬满怀深情,若是见到山药,大概也会用平实又充满烟火气的笔触,细细描绘它的质朴可爱。

猪蹄则是厨房中的“宠儿”,肥嘟嘟、白嫩嫩的,满满都是胶原蛋白,在日光下泛着微微光泽,每一寸都散发着软糯的诱惑。不管是节庆宴席还是家常小聚,都少不了它的身影。

制作这道菜时,首先将猪蹄洗净,放入锅中焯水去腥。水煮沸后,撇去浮沫,捞出备用。山药切段,泡入清水中防止氧化变色。接着,在砂锅里爆香葱姜蒜,放入猪蹄煸炒至表皮微黄,倒入适量料酒、生抽,瞬间酱香与肉香交织,香气四溢。加入足量清水,大火烧开后转小火慢炖,在咕嘟咕嘟的汤汁声中,时光缓缓流淌,直至猪蹄初步变得软糯。

这时,把山药段放入锅中,它们就像欢快入水的精灵,迅速融入浓郁的汤汁。继续小火慢炖,山药慢慢吸收了猪蹄的醇厚滋味,自身的清甜也丝丝渗出,两者相互交融,汤汁愈发浓稠,好似被岁月熬煮的深情,愈发香浓。

出锅前,再撒上一把翠绿葱花,星星点点的绿意,为这暖色调的菜肴增添了一抹清新。舀一勺汤汁入口,首先感受到的是猪蹄的软糯,轻轻一抿,骨肉分离,胶质感在舌尖散开;随后,山药的绵密细腻袭来,带着淡淡的甜,恰到好处地中和了猪蹄的油膩,只留下满口鲜香。

一碗山药炖猪蹄,不仅暖了胃,更暖了心,让我们在平凡的烟火日常里,品味到生活的至美之味。

清水萝卜

孙丽丽

清晨的菜市上,水灵灵的青萝卜十分惹人喜爱,泛着翡翠似的光芒。老人熟练地一手握住萝卜,一手用刀子从顶端切成四瓣,吃起来甜脆可口。常听人说“萝卜赛梨”,尝过之后,果然觉得它有着和梨子一样的清甜与脆爽。

以前我总觉得萝卜怎么能和又脆又甜的梨子相媲美呢?直到一日读到:“这花叶心里美萝卜,上部淡绿色,下部为白色,肉为鲜艳的紫红色,口感脆甜,赛过鸭梨。”仔细想想,仅从颜色的美感来看,萝卜确实赛过鸭梨。听说高邮出产一种“扬花萝卜”,在汪曾祺笔下很有名。这种萝卜很小,像小胡萝卜,皮鲜红,也是当水果生吃的。

萝卜又称莱菔、菜头,实际上萝卜整株植物都能食用,它的种子又称为莱菔子,是常用的中药。萝卜开的花有白花和紫花,紫色是一种淡淡的紫,很清雅。萝卜花虽不算美,却一样能引来蝴蝶,在蝴蝶眼里,每一朵花都是美的。萝卜花没有香气,轻轻簇拥在一起,显得很谦逊。不是每棵萝卜都开花,开花的萝卜是经过挑选的。萝卜花败后结荚结籽,萝卜籽可入药,中药名叫莱

菔子,这名字古色古香,因为它是从《诗经》里沿用而来的。

种萝卜得起垄,我喜欢看一垄肥硕的萝卜挨挨挤挤地生长着,那种旺盛的生命力看着就让人舒心。萝卜种在菜畦埂上,不像白菜种在菜畦里,农民这样做是为了节省土地。立秋过后,白菜和萝卜疯长,像是在比赛。不久,萝卜们拱破了土埂,红通通的萝卜上长着碧绿缨子,在风中飘逸,看上去像一幅画似的。

到了冬天时,我常常切一筐萝卜条,晒到半蔫,然后用盐揉搓,腌制半个月,再拌上炒香后碾碎的胡椒粉,成品甜脆微辣,萝卜丁是家中经典的佐粥小菜。

萝卜不仅能吃,还是良药。平常咳嗽时,用红皮辣萝卜切片,泡在冰糖水里一夜,喝那微辣的糖水,就能化痰止咳。清代民间有个食疗方,用白萝卜片与利咽的青橄榄一起煎汤代茶,方名青龙白虎汤,可以治疗咽痛和失音。另外,萝卜榨汁还可以解酒毒,当吃面食过多腹胀不适时,食用萝卜也能消面毒。

清蒸鲈鱼

魏益君

清蒸鲈鱼,这道看似简约却饱含深意的菜肴,不仅是一道味觉上的盛宴,更承载着深厚的文化内涵与生活智慧。

选鱼是烹饪清蒸鲈鱼的关键。挑选时,需留意鱼身的完整性,鱼眼要明亮突出,鱼鳃则应呈现出鲜艳的红色,这才是新鲜的标志。

将鲈鱼带回家后,便是处理食材的环节。刮鳞时,从鱼尾逆向往鱼头,手持刮鳞器,动作利落,沙沙作响,不一会儿,鳞片便纷纷落下,露出光滑的鱼身。接着,用剪刀小心地剪开鱼腹,去除内脏,注意要将鱼腹内的黑膜清理干净,这层黑膜腥味重,是影响口感的关键因素。清洗完毕,在鱼身两侧每隔两厘米划上一刀,深度约至鱼骨,这几刀如同点睛之笔,为后续入味打下基础。

腌制过程是一场风味的融合。先在鱼身均匀地涂抹一层薄盐,轻轻揉搓,让盐分渗透进鱼肉的每一丝纤维,唤醒其原始的鲜美。再倒入料酒,料酒不仅能去腥,还能赋予鱼肉别样的香气。放入

姜片,姜片的辛辣与鱼的鲜美相互交融,独特的风味在腌制中慢慢酝酿。腌制时间控制在20分钟左右最好,既能充分入味,又不会让鱼肉失去水分。

准备辅料时,大葱切丝,小葱切段,姜切成丝和片备用。在蒸鱼的盘子底部铺上姜片,这不仅能防止鱼粘锅,还能在蒸制过程中释放出姜的香气。将腌制好的鲈鱼放在姜片上,鱼身上均匀地铺上葱丝和姜丝,再淋上蒸鱼豉油,豉油的咸鲜是这道菜的灵魂调料,为鲈鱼增添了醇厚的味道。

出锅后的清蒸鲈鱼,搭配翠绿的葱丝和金黄的姜丝,色彩鲜艳夺目。淋上热油,“滋滋”作响,瞬间激发葱姜的香气,让整道菜的香气达到顶峰。

夹一筷子鱼肉放入口中,鲜嫩爽滑,入口即化,细腻的口感让人陶醉。鱼皮则富有韧性,与鲜嫩的鱼肉形成鲜明对比,每一口都充满了层次感。清蒸鲈鱼,以其原汁原味的特点,展现食材最本真的味道。