



常山贡面

揭雨兴

常山人把面条归为两类:索面和洋面。

索面是用盐水和面,经发酵、盘条、拉伸、晾晒等工序制成的传统面食,细长如纱,柔韧如索。人们用红纸条在它腰间一扎,白里映红,盘起来码放整齐,很是养眼。

唐朝咸亨年间就已存在的常山索面,在八九百年波澜不惊的岁月里流转,到了明朝,终于获赠“银丝贡面”的美名。这段渊源在史料中留有记载,还与明朝嘉靖皇帝有关,至今仍是常山人津津乐道的故事。大致是说,明朝宰相严嵩在常山时,品尝了以辣椒油、猪油、姜末、香葱等为佐料的索面,十分满意,便带了些返回京城。一日,嘉靖皇帝亲临相府,严嵩以索面招待,皇帝尝后赞不绝口,当即下旨将其列为贡品,还挥毫御笔,赐名“银丝贡面”。

自此,索面在常山又多了个雅号——常山贡面。

虽说老百姓平日里仍称它为索面,但吃它时的心情,早已与往日不同。

在常山,索面还有个寓意吉祥的称呼:长寿面。家里添了新丁,客人上门道喜,主人会用长寿面招待;孩子满月、百日、周岁,或是家人逢十做寿,餐桌上也少不了长寿面。即便是不逢十的生日,母亲也会煮一碗长寿面给孩子吃,说是“记日子”。大人们常说“吃长寿面啦”,这话里藏着对家人健康长久、长命百岁的的美好祝愿。

吃索面,于常山人而言,不只是撑场面的

事,更带着一种神圣的仪式感,有时还传递着需用心体会的深意。

正月初一到初三,过年期间,早上必吃索面;一年到头家里来客人,先端上的准是一碗索面,既美味又营养。就连上梁、乔迁这些盖房子的重要节点,为了图“平安”“长久”的吉兆,索面也会隆重登场。

至于洋面,带个“洋”字,就像过去的洋铁碗(铁制碗)、洋面桶(铁制脸盆)、洋火(火柴)一样,是近代才传入的“舶来品”。索面沿用传统手工制作方法,洋面则是机器生产的。相较之下,索面更带着人情温度与生活情怀,也凝聚着手艺人的汗水与智慧。

小时候吃索面,看到邻居家吃洋面,总觉得自己像个“土老帽”,现在想来,大抵是那会心里揣着“赶时髦”的念头吧。

不过,洋面在民间的地位也曾很高。在物资短缺的年代,一日三餐能填饱肚子是头等大事,主食成了依靠,洋面便是当时重要的主食之一。为了防止它受潮变质、被老鼠啃咬,不少人家会专门打制木盒,将洋面装在盒里,悬空吊在楼板下,稳稳当当的。在一排排腊肉中间,这吊在半空的面盒格外惹眼,成了家里一道特别的风景。就算没有专门的面盒也无妨,家家户户都有装谷子的柜子,把索面、洋面放在干燥的谷子上,便能安然存放。

如今,面条的做法愈发丰富多样,各式各样的面条,点缀着人们五彩缤纷的日常生活。

芹菜炒腰果

谢水根

芹菜味甘、性凉,富含碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素、钙、磷、铁、钠等营养成分,具有清热利尿、祛风利湿、润肺止咳等作用。

腰果则含有丰富的油酸、亚油酸与蛋白质,能增强机体抗病能力,对预防高血脂、冠心病、动脉硬化、心血管疾病、脑中风、心脏病,以及缓解便秘等都有积极作用。

芹菜炒腰果将二者结合,既是一道美味家常菜,又兼具多种健康功效。芹菜可促进肠道蠕动,腰果能提供持久能量,二者堪称一对营养搭档。

这道菜里,藏着古人“药食同源”的生活智慧。中医认为,芹菜能通阳解毒,腰果可健脾补肾,二者搭配恰好暗合“春夏养阳”的养生之道。现代营养学也印证了这份古老智慧:腰果中的锌元素与芹菜中的维生素C协同作用,能提升免疫细胞活性;而腰果的油脂与芹菜的膳食纤维可形成天然饱腹感,让快节奏生活中的现代人,既能享受美味,又能轻松控制热量。

当腰果的醇厚与芹菜的清爽在舌尖交织



时,尝到的不只是独特滋味,更能为身体补充多种益处。这道菜适合各年龄段人群食用,尤其对需要控制血压、改善睡眠质量,或是希望维持良好皮肤状态的人来说,堪称理想选择。

它的做法十分简单,芹菜与腰果的比例通常为6:4,也可根据个人喜好调整。挑选鲜嫩芹菜,摘除叶片后洗净切小段;锅中放入少许油,再下入芹菜,炒至八成熟时加少许盐调味,再加入腰果快速翻炒均匀即可出锅。

舌尖上的衢碗

茄子

叶远钦

闲暇时回家,母亲总让我带些茄子回城里。她说这是当季的茄子,特别鲜嫩好吃,还是父亲亲自种的绿色蔬菜。

茄子的烹饪方式多种多样,每一种都能展现出它的独特风味。小炒是茄子最常见的做法之一:把茄子切成条或块,放入热油中煸炒至软糯,加入蒜末、辣椒等调料爆香,再淋入酱油、醋等调味汁,翻炒均匀就能出锅。这样炒出的茄子,外皮微焦,内里软嫩,蒜香浓郁,酸辣适口,堪称下饭的绝佳选择。

红烧茄子是一道经典菜肴。将茄子切块,放入油锅中炸至金黄后捞出备用;锅中留底油,放入葱、姜、蒜爆香,加入豆瓣酱炒出红油,再倒入茄子,加适量清水,放入酱油、糖等调料,小火炖煮至茄子充分入味,最后用淀粉勾芡,撒上葱花即可。

烤茄子也是当下很受欢迎的美食。烤好的茄子外皮香脆,内里软糯,蒜香扑鼻,辣而不燥,不管是日常解馋,还是和朋友小聚时当下酒菜,都再合适不过。

凉拌茄子则是清爽的开胃之选。把茄子切成条,放入蒸锅中蒸熟,取出后用凉水浸泡片刻,挤去多余水分,切成小段放进盘中,加入蒜末、辣椒油、醋、酱油、香菜等调料,搅拌均匀就能享用。这道菜口感爽脆,酸辣开胃,尤其适合解腻。

茄子含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,益处良多。其中的膳食纤维能促进肠道蠕动,帮助消化;抗氧化成分可清除体内自由基;从传统食用经验来看,它还带有清热解毒的特性。

当季的茄子,更以独特风味和丰富营养,成为餐桌上的常客。



扁豆

付娜如

扁豆这东西,是最不稀奇的。它不挑地,随手撒几粒籽,不出半月,便是一片葱茏。

扁豆的叶子是心形的,绿得有些发暗,叶面上常沾着些尘土,显出几分沧桑。它的藤蔓极是伶俐,见着什么便缠什么。扁豆花谢后,豆荚便一日日鼓胀起来。初时细如柳叶,渐渐地,便显出扁豆的本相来了,扁平的身子,微微弯曲,像一弯新月。嫩时的扁豆是浅绿色的,表皮上覆着一层细茸毛,摸上去有些涩手。待长老了,那绿色便转为深青,茸毛褪尽。

扁豆的品种不少,有青皮的,有紫皮的,还有白皮的。青皮的最常见,也最易得人心。紫皮的煮熟后颜色发乌,卖相不佳,但味道却格外鲜美。

扁豆的吃法也有很多讲究。嫩豆荚最宜清炒,将豆荚撕去两侧的筋络,折成寸段,热锅下猪油,爆香蒜末,倒入豆荚急火快炒。临起锅时撒少许盐,淋几滴酱油。这样炒出来的扁豆,碧绿如玉,脆嫩爽口,带着股子清甜。若是火候过了,那绿色便转为暗黄,吃起来绵软无味,便算是糟蹋了好东西。

