



食神会

油茶和咸豆浆

文 / 吴翼民

总觉得湘川渝一带的美食油茶和苏浙沪一带的美食咸豆浆有异曲同工之妙。

二十余年前我第一次游湘川（那时渝尚未离川直辖），就曾惊艳于那里的特色油茶。山城重庆老街凤凰台是个很具市井风情的地儿，高低迂回的小街，蹭磨得发亮的石阶，两旁古色古香的房舍，鳞次栉比的店家，还有密集摆设的摊点，各种山货地产的食物应有尽有；热烈粗犷的“棒棒”呼着号子来回穿行着，记得已是深秋时节，柑橘柚橙遍邇于道，色彩异常绚丽，价格煞是便宜，间或有加工熏肉的摊子，摊主一手捏着猪蹄，一手持电焊枪“嗤嗤”喷着蓝色的火苗，便有一股焦糊味弥漫开来。饭店和酒家甚见密集，价格都便宜，几元一盘的炒菜和十几元一大盆的酸菜鱼最是实惠。尤其是酸菜鱼，用不锈钢脸盆盛着，两三人还吃不了呢。

然而在诸多山城特色饮食中，我最为留意的是一种名叫油茶的汤汁食品。

早时一直听闻湘川地域人爱喝油茶，不知油茶是什么劳什呢。这次到了山城重庆，在凤凰台这样的老式街区，有缘相遇，那就断然不会失之交臂啦。想着，那边一股扑腾而来的香雾把我的目光牵引了过去，视之，一旌夺目：“老重庆油茶”，审视之，一个身穿皮茄克皮裤子、扎着马尾巴辫子的中年时髦女子正当垅而立，提起一把长嘴巴的铜壶一上一下（是“凤凰三点头”的传统动作）冲着油茶呢。人打扮得时尚前卫，其动作却古朴地道，于是乎我们几个同行者都信步向那油茶摊走去。

油茶摊一炉一灶，罗列着各类原料和佐料，炉灶上文火炖着两把大铜壶，由摊主交替使用，壶内装的是滚烫的薄米糊，一元一碗的油茶由大把碎油馓子和各种佐料组成，如虾皮、麻辣油、葱花、榨菜等，然后将米糊浇入碗内，立时腾起一团香雾和馓子的“嗤嗤”声。金黄的馓子、透红的辣油，翠绿的葱花与雪白的米糊融合在一起，好看而诱人食欲。我端起油

茶碗，用调羹舀起，抿嘴一尝，好烫好香好辣好脆，深秋寒意顿时为之驱散。

其后我凡到川渝湘等地旅游观光，油茶都是必尝的美味。因油茶的美味我油然联想起了苏浙沪一带的咸豆浆来了，两者属于一个类型的地方美味呢，做法和口味甚是相近，不知是咸豆浆学习了油茶，还是油茶效仿了咸豆浆？其中小有不同的是油茶用滚烫的米糊冲浇，咸豆浆用烧开的豆浆冲浇，还有就是油茶的主角是碎的馓子，咸豆浆的主角是剪小的油条，油条和馓子其实差不多，窃以为馓子更脆点呢。

我居家过日子，天天早晨都打豆浆吃，以淡浆为主，偶尔也会鼓捣回咸豆浆换换口味，尤其是自己难得熬了猪油或鸡油，便会将油渣留着冲咸豆浆吃。自己熬得的油渣卫生可靠，滚烫的豆浆冲入后，与一众原料佐料搭配，那咸浆呈五花之色，和着豆浆的香味，那一碗咸浆格外肥腴可口。

家庭菜谱

南方奇蔬—蕹菜

文 / 茅伯铭

蕹菜，因其菜梗空心，故又名空心菜。蕹菜有三种，青梗、白梗和紫梗。青梗爽脆，白梗软糯，紫梗鲜嫩，产自广东，口感最好，价也贵。

蕹菜含多种营养素，性寒味甘，可清胃肠热，润肠通便，祛口臭，治便秘，清肿去腐，能降血糖，防肛肠癌。

【果仁拌青梗】

青梗蕹菜去嫩梗切小段洗净，入沸水锅加油焯水捞出沥干，加盐、味精、白糖、康乐醋、熟花生碎、熟核桃碎和熟松仁，淋红油拌匀装盘作冷盘菜。

【蕹菜腐衣卷】

百叶用滚水烫泡后捞出。白梗蕹菜拣洗干净，入沸水锅焯水捞出沥干，切成末，加盐、味精、香干末、熟火腿末、麻油拌和成馅。百叶摊开，放蕹菜馅，紧卷成长卷，改刀成2厘米的斜段，排放在盘中作冷盘菜。



【蒜泥腐香蕹菜】

嫩白梗蕹菜拣洗净，折段。白腐乳用少许开开水碾成稀糊状，蒜片入热油锅煸香，放蕹菜翻炒，烹高粱酒，淋上腐乳糊和腐乳卤，加味精炒匀，起锅装盘。

【蕹菜梗炒牛肉丝】

青梗蕹菜取嫩段折段洗净，牛腿肉切丝，加盐、黄酒、酱油、胡椒粉、白糖、食用小苏打，边搅拌边加清水，拌至吃水饱和状，放冰箱冷藏室涨发2小时取出加鸡蛋清、干淀粉拌和上浆，入热油锅煸炒断生盛起。锅中留余油，下葱丝、姜丝、蒜片煸香，放入蕹菜段炒透，放入牛肉丝，加黄酒、酱油、白糖、味精，勾芡，淋麻油，起锅装盘。

【鱼香蕹菜】

白梗蕹菜取嫩尖洗净，猪腿肉切丝上蛋清浆，入热油锅炒断生盛起。锅中留余油，下姜片、蒜泥、葱丝、泡红辣椒丝、郫县豆瓣辣椒酱煸透起香出红油，放入蕹菜炒透，放入肉丝，淋鱼香汁（盐、味精、白糖、黄酒、酱油、米醋、鲜汤、水淀粉）炒匀，淋红油起锅装盘。

【香菇肉糜炒白梗】

白梗蕹菜嫩段洗净切段，水发香菇切丝，葱姜末入热油锅爆香，放入猪夹心肉糜用小火炒散，烹黄酒，下香菇丝和蕹菜段旺火炒，加盐、味精调味起锅装盘。

【蕹菜黄鱼羹】

蕹菜叶洗净切碎，内脂嫩豆腐切小丁焯水。小黄鱼洗治干净，拆骨去刺切小丁，上蛋清浆。锅内放鲜汤烧滚，放入黄鱼丁，加葱姜汁和黄酒，再放入豆腐丁烧滚，下蕹菜，加盐、胡椒粉、味精调味后勾薄芡，撒熟火腿末，淋麻油起锅盛入大汤碗。

【蕹菜皮蛋瘦肉粥】

大米淘洗干净，放入煲内加清水烧煮成粥。白梗蕹菜洗净切细，皮蛋剥壳切小丁，葱姜末入热油锅煸香，放入瘦猪肉糜用小火炒散转旺火，加黄酒，放入切成小丁的水发冬菇、皮蛋丁和蕹菜丁炒匀，放入粥中，再煮稠，加盐、味精、胡椒粉调味即成。

药膳房

酸枣根芙蓉花治失眠

酸枣树根 50 克，芙蓉花 30 克。水煎服，每日 1 剂，分 2 次服下，连服 15 天为 1 个疗程。

桑椹粥治肝亏肾虚

桑椹 30 克（鲜桑椹用 60 克），糯米 60 克，冰糖适量。将桑椹洗净后与糯米同煮，待煮熟后加入冰糖即可服食。具有补肝肾养血，明目益智之功效，适用于肝亏肾虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等症。

苦丁蜂蜜茶治急性咽炎

用纱布裹 10 克苦丁茶放入茶杯内，开水冲泡。放凉后加入一汤匙蜂蜜搅拌均匀备用，每次含漱 2~3 分钟，每天数次，5~7 天为 1 疗程。

金钱草炖排骨治小便涩痛

金钱草 15 克，灵芝 20 克，蜜枣 3 个，排骨 250 克，生姜 3 片。先将金钱草、灵芝洗净，排骨洗净切成小块，再将蜜枣、排骨、生姜一起放入砂锅内，加入清水适量，用旺火煮沸后转小火煲 1 小时，去掉药渣后加适量食盐调味即可，喝汤吃肉，每日 1 剂，连服 3~5 剂。适用于夏季湿热淋症，小便涩痛、尿频尿黄、心烦不安等患者。

桑叶菊花茶治眼睛干涩

夏季气温高，人们容易出现眼睛干涩，可取桑叶 10 克，菊花 5 克，决明子 5 克，沸水冲泡代茶饮，每日 1 剂，可缓解症状。此茶寒凉，脾胃虚寒者慎用。

鸡蛋花陈皮汤治湿热痰多

鸡蛋花 6 克，陈皮 5 克，生姜 3 片。将上述材料洗净，一同放入砂锅中，加清水 1000 毫升，先用大火煮沸 3 分钟，然后去掉药渣，滤取汁液，分数次频饮，每日 1 剂。适合夏季湿热痰多的人饮用，其症状表现为口苦、舌苔黄腻、大便黏腻秽臭等。

郭旭光

本版选图：晓夫

八仙桌

老汤百叶

普通食材，若能做成美味，那才是本领。这是小区门口一家饭店老汤百叶留给我的印象。看那瓦盆里，食材实在单一，除了切成片的百叶，就是几段寸切的葱，几小片木耳，再捞，最多还能捞出几粒蒜泥。就这么简单。

我问老板：同样是百叶，为什么你们做的就这么好吃？再三追问下，老板才说出其中几个奥妙：

一是食材要新鲜。那百叶，必须当天买当天吃，买回来用食用口碱煮一下，去除泔水味，

产生滑腻腻的感觉。如果是隔夜的百叶，重新处理过，那口味肯定不一样。

二是佐料要好。色拉油、酱油、生抽，都不能图便宜，不然不是那个味。便宜无好货。

三是汤要下功夫。所谓老汤，并非陈年老卤，而是文火熬出的高汤。骨头汤、鸡汤，均可以。难怪我吃这家饭店的老汤百叶，能吃出肉的味道。

文 / 张正

菜篮子

选瓜果的学问

文 / 周颖

夏天到了，各种瓜果也都纷纷上市了。很多人在瓜果摊前一头雾水地选瓜，怕自己选到不熟或是不甜的瓜。如何挑出好瓜也是一门学问。

西瓜：西瓜在夏天最为常见，挑西瓜首选表皮光滑，花纹清晰、明显，两端匀称，四周饱满的。除了外观，还可观察瓜柄，绿色瓜柄的西瓜比较熟；横切开瓜柄，中间部分是白色的，白色范围越大越成熟。最常用的方法是用手指弹瓜，声音比较沉闷的瓜比较熟。

哈密瓜：哈密瓜要选择纹路密集均匀的瓜，成熟的瓜纹路颜色通常发灰或者呈浅黄色；哈密瓜的根部越黄表示越成熟，但要注意表皮是否有明显的凹陷或腐烂。哈密瓜为椭圆形，尽量挑选瓜体圆润，瓜柄新鲜有水分的哈密瓜。

网纹瓜：经常有人将网纹瓜和哈密瓜弄混。哈密瓜一般为椭圆形，而网纹瓜呈圆球形。网纹瓜的纹路越清晰、网纹越突出、立体感越强，成熟度就越好。另外，斜对着光看瓜，纹路透亮的是熟瓜。

香瓜：成熟香瓜的顶部可以闻到较浓郁的香甜气味，而生瓜

气味较淡。常见的香瓜有黄皮和白皮两种，一般伊丽莎白瓜等黄皮甜瓜皮色越黄成熟度越高，蜡黄色最好吃；白皮甜瓜以乳白色为佳。成熟香瓜果皮毛会自然脱落，有较好光泽。

羊角蜜瓜：羊角蜜瓜因形似羊角得名，味道与香瓜相似，有瓜蒂的一头稍细，另一头稍粗，但整个瓜比较匀称，选瓜时不要选瓜肚特别大的。成熟羊角蜜瓜是灰白色，表面光滑有黄色纹路，轻轻按压，较为柔软。未成熟的瓜是灰绿色，颜色较深，表面有层细小绒毛。

木瓜：成熟木瓜表面斑点多，颜色微黄，摸起来并不是很软；瓜肚大的果肉较多；新鲜木瓜的瓜蒂可挤出像牛奶的液体。手感较轻的熟木瓜比较甜。如果想用木瓜煲汤，可以选不太成熟、表皮光滑、呈亮青色、没有斑点的青木瓜。

白兰瓜：白兰瓜又名“兰州蜜瓜”。成熟的白兰瓜一般呈圆球形、瓜体均匀、白中泛黄，瓜面光滑细腻，微微有些弹性。挑选同等大小的白兰瓜时，优选重量较轻者。

