圆台面

粉蒸榆钱春一鲜

文/刘丽华

“东家妞，西家娃，采回了榆钱过家家，一串串，一把把……妈妈要做饭，让我去采它，榆钱饭榆钱饭，尝一口永远不忘它。”这是程琳唱的《采榆钱》。歌里唱的榆钱饭，其实就是刘绍棠笔下的《榆钱饭》，也是春天里最香甜的一道养生菜——粉蒸榆钱。

去菜市场的路上，看到路边卖榆钱的农妇，满满一竹篮榆钱儿，都是新鲜货色，片片鲜翠欲滴，我蹲下身随手捧起一蓬，农妇一边用袋子给我装，一边说：“一树榆钱半月粮，它可生吃、熬粥、粉蒸、开汤、肉炒、包饺子，我家男人是个土中医，他说榆钱清心降火，健脾安神，止咳化痰，治失眠，助消化，妇女小孩多吃蛮好的。”我一个劲地点头，知道她没一点虚假广告，脑海里尽是儿时吃粉蒸榆钱的情景：那时，母亲任教的学校里有一棵大榆树，一到清明前后，榆树的枝枝条条挂满了一串串“铜钱”，因模样儿长得太像古币铜钱，所以都叫它榆钱，但它水嫩嫩的翠绿，女教师们见了，蠢蠢欲动，架梯子，一枝枝折下，捋榆钱儿，洗净，备淀粉，刷锅，生火，扑粉，下蒸锅，几分钟光景就可出锅撒调料吃了。什么叫津津有味？吃粉蒸榆钱呀。

刘绍棠说了：“九成榆钱儿搅和一成玉米面，上屉锅里蒸，水一开花就算熟，只填一灶柴火就够火候儿。”所以，粉蒸榆钱的含水量、扑粉量、蒸制时间颇有讲究，扑粉得表皮略带水分，再将玉米粉撒在榆钱上，拌匀，颗颗裹满淀粉，但不宜过厚，若扑粉多，成菜干硬，榆钱色泽就不能显山露水；若扑粉过少，成菜粘连成团，又没了粉蒸菜的特色。粉蒸菜要的就是半透明状。主料备好了，备配料，即蒜泥、精盐、香油、味精、花椒、辣椒油适量。

接下，坐蒸锅，放水烧沸，为不粘锅，直接在盘底撒一点没拌淀粉的榆钱垫底，再倒入扑了粉的榆钱在上，然后，大火蒸3分钟，揭锅盖，用筷子翻一遍榆钱，不然，表层熟透，下层半熟，再合锅盖蒸约2分钟，待充分蒸透，才关火，出锅；另用炒锅熟麻油，浇在热腾腾的粉蒸榆钱上，这时，蒜泥、精盐、味精、花椒放一个碗里，用适量凉开水调均，泼上蒸菜，搅拌。一盘黄黄白白的粉蒸榆钱，煞是好看。那个香，尽可使劲地闻。

夹一筷入口，嫩脆甜糯，虽没泡上《榆钱饭》里“隔年的老腌汤”，但味道口感称得上“春天一鲜”。据说，吃了榆钱，你的日子就有“余钱”了，多好的寓意啊。一家子吃着吃着，就看到了日后的余钱。

地方风味

阜阳枕头馍

文/安子

阜阳枕头馍又称阜阳大馍或大卷子馍，是安徽阜阳地区特色风味小吃。

枕头馍长约一尺五左右，宽半尺到一尺多，厚度也近半尺，重约五斤，堪称馍中之王。枕头馍做工甚细，选用精细白面揉和百遍后。再用铁锅以文火蒸制而成。这种馍可存数日之久，不霉不硬，面香不散。

枕头馍与北方大馍工序差不多，关键是压面活儿要好，其次是蒸功夫。压面活是件力气活，满满一袋面粉倒在特制的案板上，入半锅水，快速把面拢成一体，接下来用特制的铁棍，一头插进案板上的铁环，咣叽咣叽地开始轧面。在移动铁棍一头时，又不断地把身体压上去，增大压力；压平压薄面坯后，撒上干面，折叠起来再压，如此反复不下50次，直到面坯变得柔软有韧劲不再有一片硬皮方可。单就这道工序下来，压面的师傅已是筋疲力尽。

接下来是揉面。要把每个馍坯短时间内揉出面筋并做成漂亮的馍型也是很关键的一道工序。将面坯牢牢按在案上，脚尖着地，身体前倾，把全身两臂的力量都用在面团上，一起一伏。馍坯在手下被反复地搓来揉去，变得越来越柔软，越来越有弹性，一块馍坯在上锅前要被揉三百余下，真的让人难以置信。

俗话说得好：“面不怕揉”。面越揉面筋越多，吃起来也就越筋道。揉好馍面，烧火蒸也是一道关键程序，既不能蒸糊蒸焦，又不能面生不熟。以前没钟，老辈们就点燃一炷大香，香燃尽馍就差不多蒸透了。若按现在时间算约要半个时辰。出锅的馍，雪白诱人、馍底金黄；切上几片，尝一口，香喷喷的，耐嚼又松软。若是佐上香酥油润的粉蒸肉，味道更是让人垂涎。

八仙桌

番茄凉粉

有一道菜叫番茄凉粉，酸甜可口，营养丰富。如果想做好这道菜，首先准备番茄一两，凉粉四两，山楂糕一块，苹果一个，猕猴桃各一个，橙汁300毫升。

先将苹果和猕猴桃分别去皮，洗净，然后切成小方块，山楂糕切成小丁，再将红番茄也去皮，洗净，然后切成小块。把凉粉洗净，放入到红番茄碗中，加入400毫升水，一些白糖，搅拌均匀，放到锅里蒸，一直蒸到凉粉融化，晾凉至凉粉成块状。将凉粉切片后装入碗中，倒入橙汁浸泡15分钟。然后，将苹果丁、猕猴桃丁、山楂糕丁均匀地撒在凉粉上即可。

文/李剑红

我的便当

一道自制快餐——焖面

做焖面的菜蔬一般选择耐火的蔬菜，比如豆角类的。现在正值早春三月，节令蔬菜少，这在过去，正是青黄不接的季节。反季大棚菜和发达的交通网络，解决了蔬菜品种单一的问题，但相应的生活成本也提高了。

从过日子的经济成本来考虑，今天焖面的蔬菜我选用了这个季节常见的绿橄榄、胡萝卜、洋葱。

具体做法如下：

胡萝卜斜刀切片；绿橄榄手撕和胡萝卜片大致相等大小的片；洋葱切片。面条和蔬菜的比例大概为1:2。总之，蔬菜的比例要稍微多一些。猪肉要选择肥瘦兼有的五花肉，多少要适量。切条——厚一点也没关系。如果用牛肉，味道会更好。

调料选用郫县豆瓣酱、黄豆酱，老抽适量，提前和匀。这几样都有咸味，下面炒制的时候，要少放盐。

按一般炒菜的程序，先把所有的菜料快速翻炒均匀，然后加水——开水最好。如果加的是凉水，就要用大火快速烧开。水要加到刚刚没过蔬菜。面条最好选用水分较多的手工面：含水较多，容易熟，面条也筋道。把面条均匀地铺在菜上，然后，加盖中火焖制。大概需要一刻钟左右，拿铲子翻开一角，视水的多少决定是否熄火，以水刚刚耗完为宜。

出锅前，拿筷子把面条和菜翻均匀即可。

温馨小提示：炝锅用洋葱，然后作料选用胡椒粉和孜然粉，猪肉会做出牛肉的味道。这样做出的焖面，有一点新疆拉条子的味道。

焖面的同时，再做一锅小米粥，这样的一顿午餐既丰盛而又简便易行。

文/陆瑶

煮妇经

巧贮冷冻带鱼

大多主妇面对整块冰冻的带鱼而束手无策。

其实，只需给采购回的带鱼洒些米酒，再放回冰箱冷藏室，就能很快解冻，而且不会出水并无冷冻的腥臭味。

待解冻后，将其放在用沸水煮制晾温的姜汁水中浸泡半小时再用钢丝球擦洗，就很容易洗净鱼鳞和脏物了，且能够除腥增鲜。

文/陈亮

药膳房

春夏保健佳品金橘

【金橘汤】

金橘3枚，冰糖适量。用刀将金橘果皮刺破，挤出核，放水中加适量冰糖，以文火煮熟，吃金橘饮汤，每日3次。具有理气化痰的功效，适用于咳嗽、气喘、痰多等病症。

【核叶茴香汤】

金橘核15克，金橘叶30片，小茴香10克，共煎水，每日2次饮服。具有行气消肿止痛的作用，可治疗疝气肿痛。

【金橘姜汤】

金橘皮30克，生姜3片，白糖适量。将金橘皮、生姜洗净放入锅内，加适量水煎后，加白糖调匀，即成。趁热喝，每日3次，治感冒有效。

【金橘蜜饮】

金橘100克，蜂蜜少许。将橘子连皮入锅，煎汤，兑入蜂蜜即成。吃橘肉饮汁，每日2次。10天为1个疗程，可治气管炎。

【橘芪粥】

生黄芪30克，粳米100克，橘皮3克，红糖少许。先将生黄芪浓煎取汁，再入粳米待粥成，加橘皮稍煮，加红糖调匀即成。每日2次，可治疗肺炎。

【金橘皮粥】

金橘皮15克，粳米100克，白糖适量。取金橘皮，洗净烘干，研为细末，再将粳米淘洗干净煮成粥，把橘皮细末加入粥内，稍煮片刻，加入白糖即可食。常服可辅助治疗饮食不佳症。

【金橘梨汤】

鲜梨2个，金橘皮20克。金橘皮水煎，将梨洗净，榨汁，然后与橘皮混合同饮。每日3次。可治急性喉炎。

【金橘煎】

金橘40克煎水服，每日2次，连服7天。有和胃理气，化痰止痛，利水消肿的功效，适用于脘腹胀痛，呃逆不食，咳嗽痰多，大便不畅等症。

【金橘薤仁饮】

金橘100克，白薤仁20克，白糖适量。金橘加水适量，大火煮沸，用中火烧5分钟，加入白薤仁、白糖，用小火略煮片刻即可。有理气消胀、宽胸快膈的功效，用于胃脘痛等症。

【金橘楂麦饮】

金橘15个，麦芽30克，山楂15克，白糖适量。金橘洗净，用小刀割破，与麦芽、山楂一同放入砂锅，加适量清水，大火煮沸，小火熬煮30分钟，调入白糖即成，饮汤吃金橘。有理气消积、健脾和胃的功效，可防治食积不化症。

曹祈东