

# 新米初尝

文 / 吴凤珍

刚扒下今年的第一口新米饭，我蓦地想起了我有件大事给忘了——我这个当娘的真粗心，直到儿子已届知天命之年才忽然想起他的健康密码而忘了告诉他了。

1962年生下的他瘦小得可以放进装酱鸭的黄篮头而不“溢”出来，这原因不言自明，再加上我几乎无奶可哺育他。想养大他得大费周折呢。只得人工喂养了。喂牛奶浓了他拉肚子，淡了他营养不良。那时他的手臂及腿只有帐竿竹那么细。我常常抚摸着他的小手臂因忧心忡忡而潸然泪下！他每到夏天总是疰夏。我娘养育孩子有经验，她说孩子疰夏要一吃到菱角才能恢复，其实她也是误传，这只是形象地指明一到秋凉就会好，我却把耳朵挂在大街上，每一分钟都在谛听和寻觅着街上有无卖菱角的叫卖声喊过。娘又讲，孩子一吃到新米就能胖起来的。我就盼啊盼的，就盼街上的梧桐树上忽然有第一片叶子落在半空里飘啊飘的——那是秋天的序幕。这样我儿子才能吃上新米，才有可能胖起来。

果不其然，把文火煨的新米粥拌些菜汤或滴上少许自熬的虾子酱油后喂他吃，他吃得滋滋有味，眼见他胳膊和腿上开始长一些儿肉了，脸色也略有些红润了。

待儿子略胖些，我有时淘米前总会握起一把米对之凝视良久：它洁白如玉，小巧玲珑，晶莹剔透。平日里只知道这饭的好吃与难吃，丝毫不会想到

去欣赏它的美，它真的很美。我凑近鼻子深深一闻，它有着淡淡的、文静的、质朴的香，而在在我看来那是一种大地的芳香哪！我对它有了感恩之情，为此，我还对种稻的农民也感恩。最好的回报就是绝对不浪费和不糟蹋它！

记得在童年，长辈教育我们不要浪费粮食，往往只是对我们讲：“谁在碗底剩几粒饭米，谁以后找的对象脸上就会长几粒麻子。”哪知，这句话最灵验，从此，本来碗内常剩几粒饭的兄弟姐妹们吃毕饭的碗里再也没有一粒剩饭了。及之略大后，长辈们再补充道：“一粒米七粒汗。”意思是一粒米农民得流七粒汗，谁还能忍心浪费？

吃了新米饭后，人们见了我儿子说，这孩子虽说健了些，但可惜还像个女孩似的文静，不大像男孩。这是他还没力气玩啊。有一天深夜我检查他的鞋子时终于发现那双小布鞋的头上竟然有了个洞。次日，我拉了我娘叫她看儿子的那双脚，高兴地对娘讲：“瞧，他那小巧玲珑的脚指头钻出来在唱小曲了呢！”我心里知道，他那脚指头钻出唱的小曲儿里有着生命的强有力的旋律了！这里一大半是年年的新米赐给他的呢。到了夏天他也能玩了，太阳底下一身汗水粘上了灰尘，人们送他一个绰号：“煤炭店里临时工”。我听后却乐了——还真盼他这“临时工”能“转正”呢！

一瞬间，我印象中犹如“煤炭店里临时工”的他已在高校里执



教了。娶妻生女，头顶华发的了。当我初尝新米之后立即打电话去再三叮嘱：“你小时候疰夏，瘦得厉害，非得吃了新米才会健康起来，现在新米上市了，快去买啊！”我言之情切。

“唔。”一声，他漫不经心地挂了电话。他是当爹的，并非当娘的，有些情感体味不到，这，不怪他！



本版选图：莫非

## 家庭菜谱

### 凉拌莴苣吃法多

莴苣菜又名金莴菜，以生食为主，故又名“生菜”。莴苣菜的营养价值很高，其中钙含量最高，每100克的含钙量高达110毫克，并含铁2.9毫克，胡萝卜素2.24毫克，维生素C31毫克。由于莴苣菜含糖量最低，尤其适宜糖尿病患者食用。莴苣菜鲜嫩柔软，清香美味，加上色泽碧绿，诱人食欲，为凉拌生食佳品。现介绍几款凉拌菜肴。



#### 【葱油拌莴苣菜】

将莴苣菜拆成单叶用清水浸泡，逐个清洗干净后，用清水洗净控水，用手撕成碎块放入深盘里。将洋葱去根洗净后切成碎末待用；炒锅内放植物油烧至6成熟时，将洋葱末放入，煸炒至微黄；迅速离火并倒入器皿内，放精盐、白胡椒粉调拌均匀后晾凉，再倒入盛莴苣菜盘内，食时拌匀即可。

#### 【核桃汁拌莴苣菜】

将莴苣叶摘洗干净，消毒洗净后切成粗丝，放入菜盘内。核桃仁用水浸泡片刻后，用牙签除掉薄皮；干辣椒用开水泡软，除蒂、籽；大蒜头去薄皮去根蒂；香菜摘洗干净。上述原料匀剁成细泥，置于瓷碗中加冷开水调匀后，放精盐、白醋、白胡椒粉、糖调口味。食用时倒入盛莴苣菜的盘内，拌匀即成。

#### 【芝麻汁拌莴苣菜】

莴苣菜摘洗干净消毒后洗净，用手撕成块，装入深盘内。芝麻在微火上炒至微黄迅速倒出晾透压成粉末；洋葱去皮洗净切成末；干辣椒用开水泡软后去蒂、籽切成细末。以上原料放器皿内，用冷开水调匀，加精盐、白胡椒粉、糖、辣酱油调剂口味。食用前倒入盛有莴苣菜的盘内，拌匀即成。

#### 【醋油芥末拌莴苣菜】

将莴苣菜摘洗干净消毒后洗净，用清水洗净切成方块，放入深盘中。将熟鸡蛋黄捣碎后放入碗中，放精盐、白胡椒粉、芥末酱、白醋、糖、生菜油、冷开水调匀，倒入盛有莴苣菜的盘内，食用时拌匀。

#### 【酸牛奶拌莴苣菜】

将莴苣菜摘洗消毒后用清水洗净，控水后切成粗丝或小块后，放入深盘内。将酸牛奶倒入瓷碗中加盐、白胡椒粉、生菜油、糖轻轻搅拌均匀，倒入盛有莴苣菜的盘内，食时拌匀即可。

莴苣菜凉拌的食法较多，以上只是其中的几种，不妨按照自己的口味灵活变换。其实莴苣菜除生食之外，还可以炒食或做汤。炒食时最好用荤油，以补充其本身少脂的缺陷；由于有微苦味，一般应适量加些糖来调剂口味。制作汤时，事先最好用开水焯一下，去掉部分苦味并保持碧绿色泽；有条件的，可佐以海米类海珍品，使汤大为增色，请不妨一试。李德复

下期征集稿的多种烧法>>>

## 煮妇经

### 巧煮玉米

将玉米从冷冻室取出后，不用解冻，直接剥掉最外层的厚皮，留最内层的两层薄皮。用清水冲洗干净，放入锅中，再倒入冷水，没过玉米表面。带着薄衣煮，可以保存下来一种独特的谷物清香，且更易煮熟。

煮玉米前最好先浸泡20-30分钟，再开大火煮熟。这样能有效保留玉米本身的维生素，吃起来清香、有嚼劲。不同玉米的烹煮时间略有差异。水开后，甜玉米和老玉米需要再煮8分钟，黏玉米煮得久一些，至少10分钟，不用过分强调煮开花。

煮熟后，需要把玉米夹出来，放入漏网里沥干水分。长时间浸

泡在水里，玉米的味道会转淡，口感也会下降。

煮黏玉米和老玉米时，可以在水开后，往里面加少许盐再接着煮。这样能强化玉米的口感，吃起来有丝丝甜味儿。

如果想吃到更营养的煮玉米，可以在煮时往水里加一点儿小苏打(食用碱)。因为玉米富含营养素烟酸，但一般情况下这一成分较难被人体分解、吸收。加了小苏打后，玉米中的烟酸可以充分释放出来，营养价值更高。

文 / 王展

## 地方风味

### 东台鱼汤面

文 / 嵇友凤

在江苏省东台市有一种小吃——东台鱼汤面，不仅本地人家会做，人人爱吃，而且驰名大江南北。

江苏东台的鱼汤面，相传，清乾隆年间，一位御膳厨师因触犯了御膳房的条规，被逐出宫廷，流落到东台盐区，以挑馄饨担子为生。当时馄饨皆为肉馅。他初来乍到，人地生疏，生意清淡，不由想起御厨面点，便萌生了试作鱼汤面的念头。几经试验，虽然做的鱼汤色如牛奶，

但总有腥味，且浓度不够。后来，他听从乡民建议，多用姜葱去腥，用猪油炸鱼后再煮，使汤变得稠浓，再放些虾籽。这样做出来的鱼汤既保持了鱼汤的鲜美，又别具特色。于是他开设店铺，打出“东台鱼汤面”的招牌，生意兴隆，门庭若市。于是一传十，十传百，四乡八镇，远近闻名。“鱼汤面”就此成为东台享有盛名的特产。

东台鱼汤面的制法，先将鲫鱼洗净，入猪油锅中炸酥。另将鳊鱼洗净放入锅内焯透。锅中放水1800克，投入炸好的鲫鱼和鳊鱼骨烧沸，待汤色转白后加入熟猪油，大火烧透，然后用淘箩过清鱼渣，成为第一份白汤。再将熬过的全部鱼骨倒入铁锅内，先用文火烘干，然后放入熟猪油，用大火把鱼骨焯透，加入开水，烧沸后再加熟猪油，大火烧沸，过清鱼渣，成为第二份白汤。用熬制第二份白汤的方法和用料，将开水熬成第三份白汤。然后将三份白汤混合下锅，放入虾籽、绍酒、姜、葱烧透，用细筛过滤。另将面粉加水揉成面团，切成细面条。在碗内放熟猪油、白酱油和少许青蒜花，舀入沸滚的鱼汤。同时，将面条入沸水锅中下熟，捞入鱼汤碗内即成。上好的鱼汤色白如乳，肥而不腻，滴在桌上会自然凝聚如珠，用嘴一吹，能从桌子的一边滚到另一边。

民间有“吃碗鱼汤面，赛过老寿星”之说。东台鱼汤面如此美味，也难怪当地老百姓常说“吃一碗，想三年”。



## 料理台

### 自制樱桃酱

樱桃洗净后将每个樱桃切一小口，剥去皮，去核后将果肉和砂糖一起放入锅内，加少许清水烧滚，撇去苦味中涩，再煮，煮至黏稠状时，加入柠檬汁，略煮一下，离火晾后即成。

文 / 茅伯铭

## 厨房提示

### 豆芽必须炒熟

豆芽质地嫩脆：味道鲜美，营养丰富，但一定要炒熟，食用半熟的豆芽会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等不适应或中毒症状，如果豆芽入锅烹调时有一股刺鼻的辛辣味，炒熟后入口细嚼时更是怪味钻脚，千万别食用。这种豆芽很可能是生产商违规加了激素，人吃了，不但干扰人体正常的内分泌系统，长期食用还可能导致癌症。

文 / 伯铭