

食神会

炎夏清粥

文 / 朱秀坤

一到盛夏酷暑时候，天气闷热气压低，整日里汗淋淋黏得难受，心里烦躁，头昏脑涨的，胃口更差，见了鱼肉荤腥基本是懒得动筷子，最想喝一碗凉意沁人的白米粥，吃两口清淡爽口的下粥小菜。那种家常的白粥与小菜，搭配虽很简单，却有着绵长的体己滋味，若是在老家的清风小院里，淡雅的茉莉花香中，马上就有一股清凉自心田涌起，两碗粥喝罢，精神顿时为之一振，消暑祛热是自然的了。

酷暑天实在不宜大荤，浓油赤酱的大鱼大肉，看上去就让人腻味，清淡一夏一直是我的饮食主张，哪怕白露过后天气转凉贴秋膘呢。

粥最好是白米粥了，漂几朵小巧的杭白菊更佳，亦可去阳台上掐两片翠得养眼的薄荷叶，待锅里白菊盛开时，撒在粥面上，顿时就有惊艳之感。将粥锅端至穿堂风里，借那爽利清风很快凉透，再看粥面上微微有点发青，那是让绿得鲜亮的薄荷染出来的，一股子凉意已在心头眼底漫开。要知道这粥可作养生用的，薄荷辛凉解毒，白菊祛热镇静，粒粒糙米全都饱胀得开开花来，多让人喜欢。坐下，一碗粥，两碟小菜，碧莹莹的毛豆米、脆生生的榨菜丝皆可，我独喜欢菜园里摘两根顶花带刺的小黄瓜，“啪啪啪”拍碎，再拍一颗蒜瓣——那也是自家地里长的，就这，一个翡翠绿，一个象牙白，都是凉意幽幽的色调，撒点细盐，淋两滴乡下姐姐自榨的芝麻油，那种天

然的植物清香多让人眼馋。边拌边吃，边喝米粥，边与家人聊些轻松快意的话题，看一看院里的花草草在暮色里慢慢舒展，一轮落日冉冉西坠，几颗星星升上天空，一弯凉月正盈盈浅笑——此时，此景，一碗白粥，两碟小菜，家人闲坐，满院清风，不是幸福又是什么？

大麦粥也好，五月里刚脱下的燕麦，去皮留仁，加了绿豆，先浸泡一小时，再入锅熬煮，煮至麦仁软烂香糯，绿豆粒粒开花，豆皮脱落，即可开锅。稍稍讲究的，还可加几粒艳艳的红枸杞，更是活色生香。绿豆性凉，清热除烦，大麦粥爽滑清香，一碗端至面前，那棕褐色的麦仁，浅青灰的绿豆，小红花似的枸杞，组合成一碗有机的黏稠凉粥，尝一尝真能让人惊为天物，用孩子姥姥的话讲，这好东西，哪儿有啊？喝大麦粥最好的搭筷子小菜，你道是什么？洗手咸菜是也。就是鲜嫩的小青菜，洗洗，剁剁，剁碎了，用盐码上，洗了手，即可品尝，顶多淋几滴香醋，碧绿生青的小咸菜，香得打嘴巴都不肯丢的，配大麦粥是一绝。



本版选图：木子

家庭菜谱

青青翠脆的芥蓝菜

【蚝油芥蓝】

芥蓝洗净切茎，茎上外皮刨掉；锅中入水，放适量盐和少许油，水开后先放入根茎，稍后放芥蓝叶焯水；变色之后快速捞出，蚝油、鲜酱油、白糖放在小碗里调匀；料汁倒入锅中，烧至冒泡关火；烧好料汁浇在芥蓝上；把少许葱白摆放在芥蓝上；饭勺里放适量橄榄油，小火加热至冒烟；热油趁热浇在葱丝和芥蓝上，干红椒装饰左右即成。

【鱼露姜汁芥蓝】

芥蓝洗净梗斜切厚片，叶子摘随意大小，姜去皮磨成蓉，挤出姜汁放在小碗拌入料酒、糖。锅开火烧混合素油、猪油，把蒜片、芥蓝梗片入锅，待蒜香飘出放入芥蓝，改大火不停翻炒，芥蓝变熟后，把姜汁洒淋下继续炒，最后加上好鱼露，炒匀即可上碟。

【芥蓝菜泥】

芥蓝菜洗干净，将芥蓝菜煮熟。将煮熟的芥蓝菜压成泥状，再根据个人口味拌入各种调味料即可食用。

【芥蓝腰果炒香菇】

芥蓝改成花状，串上红辣椒圈；将芥蓝、香菇分别焯水；腰果炸熟，炒锅中植物油烧热，将辣椒圈芥蓝、香菇、腰果倒入锅中翻炒，放入蒜片、盐、白糖、味精炒匀，用水淀粉勾芡，淋香油出锅便成。

【蒜蓉芥蓝】

蒜捣碎，芥蓝切成片。锅里放入水加少许盐、油烧开。下入芥蓝焯水捞出。锅里加热放入油。油热了加芥蓝翻炒。翻炒一会再加入叶子部分炒制调味加入盐、白糖，出锅前加入鸡精淋上香油、蒜末即可。

【芥蓝叶炒杏鲍菇】

杏鲍菇洗净备用，芥蓝叶洗净备用。杏鲍菇切成菱形片，锅内放油，放入干辣椒和葱蒜炒香。放入杏鲍菇炒软，调入一点生抽。放入切碎的芥蓝叶子炒软，调入盐和鸡精即可出锅。



【上汤皮蛋芥蓝】

芥蓝切根洗净切小块。皮蛋去壳切丁，咸蛋黄切丁。枸杞清洗后用温水浸泡。瘦肉清洗干净切细丝，用干淀粉抓拌均匀。中火烧热锅油，待烧至六成热时将蒜茸和姜茸放入爆香，之后放入肉丝煸炒，然后加入水炖煮。至汤滚开后放芥蓝块、皮蛋丁、咸蛋黄丁和枸杞，炖煮熟入盐即可关火上桌。

【芥蓝炒面线】

先洗好芥蓝并切成小块，把番茄洗干净并切成小块，把鸡胸肉剁碎后加盐、酱油、生粉，拌鸡蛋液。把面线剪短；锅水烧开，把面线放锅里煮好后，捞起来过冷水；锅放油把面线放到锅翻炒到看起来有点干时出锅。炒鸡蛋液；锅里留适量花生油炒芥蓝，等芥蓝半熟时入番茄，再倒鸡肉碎拌均匀，等全熟了后倒鸡蛋和面线，最后拌匀就可以出锅。陈言

煮妇经

食物保存小招数

■ 铺张纸巾生菜不蔫 生菜最好不要直接放进冰箱，应先把生菜表面的水滴风干，再用干净纸巾将生菜包裹好，装进袋子放入冰箱保存。或者在冰箱保鲜盒里铺层纸巾，以吸收潮气，延长果蔬保鲜时间。

■ 保鲜膜包裹根茎香蕉保存时间长 香蕉等少数果蔬会释放乙烯气体，加速自身变熟变褐。如果香蕉几天内吃不完，只需将香蕉根茎用保鲜膜包裹好，以减少乙烯排放，减缓香蕉成熟进程。

■ 浆果先用醋水浸泡 蓝莓、草莓等浆果容易迅速软化和发霉变质。为了延长浆果保鲜时间，不妨在冷藏前用1:3的醋水浸泡片刻，然后捞出来冲洗干净，沥干水后放入冰箱保存。醋可杀死浆果上的细菌，有助于防止霉菌生长，延长保质期。文 / 刘玉雯

药膳房

海带牡蛎萝卜汤治甲亢

海带50克，生牡蛎30克，陈皮20克，海蛤壳10克，萝卜250克，肉汤、食盐、味精各适量。将前四味药洗净，加水同煮，水沸后约30-40分钟，滤取药液，拣出海带。萝卜切片，同拣出的海带一起放入药液中，并加入适量的肉汤、食盐、味精。文火将萝卜煮熟，令药物入味为度。每日2-3次，温热吃菜喝汤，3-5日为一疗程。可疏肝理气、散结消痰。主治由肝气郁结、气郁痰凝引起的甲状腺功能亢进症。

花生粥延缓脑功能衰退

花生米45克，粳米60克，冰糖适量，同入砂锅内，加水煮至米烂汤稠为度，清晨空腹温热食之，能延缓脑功能衰退。

花椒乌梅汤治受寒腹痛

花椒30克，文火微炒后，加乌梅5克，水煎汤服。可用于治疗感受风寒引起的腹痛，有立竿见影之效。

花椒冰糖梨治风寒咳嗽

梨1个，洗净，横断切开，挖去中间核后，放入20粒花椒，2粒冰糖，再把梨对拼好放入碗中，上锅蒸半小时左右即可，去除花椒后食用，一只梨可分2次吃完。蒸花椒冰糖梨对治疗风寒咳嗽效果非常明显。文 / 郭旭光



地方风味

鲜香河蚌豆腐汤

文 / 钟芳

家乡美味就数河蚌了。虽然河蚌不乏烧、烹、炖等多种做法，但在我的家乡人们最喜爱的做法是河蚌豆腐汤，纯白如奶的汤汁，十分诱人。

河蚌，又称河歪、河蛤蜊，可我们更喜欢叫它“歪歪”，有一种童趣和亲切的味道。河蚌从河里出水，硬硬的蚌壳紧密关闭，用手不易掰开。记得小时候，我和小伙伴们曾把河蚌摔在地上，可是蚌壳依然坚硬无比，没办法了，最后用锤子砸烂蚌壳才取到肉，但里面的歪歪肉也烂了。后来知道，只要将河蚌倒入锅里烧煮，滚沸后，将河蚌倒进竹篮里，肉和壳自然脱离，顺手就能拣出肉。还有一种办法是用细巧而锋利的刀片顺着蚌壳间的缝隙刺入体内，迅速一转，河蚌便一分为二，再沿着蚌壳内侧渐次刮下蚌肉，蚌肉就完整无损地取了出来。

烹饪蚌肉时，先将蚌肉清洗干净，放在砧板上，用刀背或擀面杖轻轻拍打河蚌边缘的硬肉，它是河蚌的斧足，入锅不易烂，拍打是把斧足肌肉组织破坏，这样熬出来的河蚌肉质特别爽口，特别

嫩，特别好吃。但用力不能太猛，否则拍得过烂就没嚼劲。

捶打好的河蚌肉横切小块，煮开后撇去浮沫捞出，将锅烧热，放少许油，加入花椒、生姜、香葱、料酒爆香，随后倒入河蚌肉煸炒几分钟，至肉缩汤出时，将豆腐切成小块下锅覆盖在河蚌肉上，加入冷水，盖上锅盖，烧沸后转文火慢慢煨炖，待豆腐块上面开始有气孔的时候也就差不多了，临起锅时，撒胡椒粉和葱花，再撒上几片翠绿的菜心，香味瞬间扑鼻而来，令人垂涎。如果再有几片农家腊肉一起下锅，那味道就更好。腊肉红，河蚌白，姜丝黄，青菜绿，豆腐也白，煞是好看。这样一盆香气扑鼻，色相诱人的靓汤呈现在你面前，就算你是个坚定的节食减肥主义者，也会大快朵颐起来。

母亲说，河蚌浑身是宝，如果夏日莫名其妙地烦热口干、眼内发热时，只要连喝三天河蚌汤，就能舌中生津、眼内去火。河蚌性寒凉，不宜一次多食，否则容易引起胃部不适。

