

# 冬日觅笋香

文 / 郁建民

我们常说的冬笋，其实是立秋前后由毛竹(楠竹)的地下茎(竹鞭)侧芽发育而成的笋芽，因尚未出土，到长大后方可挖取食用，其时已是冬季，故名冬笋。每年农历十月到十二月挖出的为最好，“两头尖，中间弯逢春烂成浆；上头细、下头粗、来春成新竹。”笋形弯曲、基部呈尖状或笋壳开裂老化的笋，不能转化为春笋，可以采挖。找笋要先找到竹子，顺着竹鞭挖，找到笋之后，轻刨轻取不伤根，取出笋来，再盖好土，这样就地储存冬笋，可以保鲜两周以上。冬笋时令性极强又难以保存，而且去掉笋衣之后，可食用的部分所剩无几。但它与春笋相比，质地更为清香纯正，营养更全面丰富，味道更甜美可口。

古人喜冬笋，清李渔称之为“素食第一品”，“无笋不成席”之二誉。甚至认为“肥羊嫩豕，何足比肩”。冬笋稚拙、憨态可掬，味道鲜美，名扬八方。

冬笋炒牛肉丝是将牛肉洗干净，剔去筋，先切片，再切成细丝，加料酒、盐、水淀粉、胡椒粉、生抽和香油抓拌均匀，腌制一刻钟；冬笋、姜和鲜红辣椒均切成细丝，蒜切粒备用；锅热油烧至六成热，放入牛肉丝滑炒两分钟左右，盛出，沥去多余的油；锅子洗干净重新放油烧热，放冬笋丝、红椒丝、姜丝和



蒜粒入锅一同煸炒，放适量的盐，然后放入滑炒过的牛肉丝翻炒均匀，即可出锅。

冬笋和鸡块搭配做成冬笋香鸡，将炒锅内油烧热，放入切好的葱、姜、蒜，煸炒出香味后捞出，把腌制时间差不多的鸡块放入油锅，翻炒几下后，把冬笋条和青红椒条一起翻炒，加适量精盐后放入一小勺番茄酱，翻炒均匀后放少许十三香拌匀，就可出锅装盘。色泽鲜亮，香味扑鼻，口味微甜，肉嫩可口。

冬笋除了“金衣白玉”的外貌与脆嫩鲜美的品质之外，它无论作为美味的主角或配角，都安之若素。用冬笋配以排

骨炖汤，清润可口，滋补养颜，亦是一绝。涮火锅用鲜嫩的冬笋层层剥开，露出细嫩的肉芽，将其撕成细细的长条，放入锅中涮煮，蘸上海鲜小料，美妙的口感溢于言表。

冬日觅笋香，杜甫有诗赞曰：“远传冬笋味，更觉彩衣浓。”冬笋似乎往往是作为配角而闻名——此亦堪称一绝，文学家们常用竹笋来抒发春天的诗意。那么，在美食家看来，能够吃上冬笋，就是绝早享受春天的美味了。严冬来临，又是冬笋新鲜上市的时节，何不为你的餐桌增加一道美味？

## 药膳房

### 南瓜花的药用

南瓜花有雌雄两性，雌花经昆虫或人工授粉后，雄花就可以摘下来供药膳。南瓜花主含大量的胡萝卜素、芸香苷。其性味甘、凉、具有清湿热、消肿毒之功，可作为保健食品，有消除疲劳、改善睡眠、促进心血管功能等方面的作用，也可用于慢性便秘、肠炎、结膜炎、乳腺炎等的辅助治疗。

**南瓜花煎蛋**：取鲜南瓜花6—8朵、鸡蛋2—3个。先将南瓜花剁碎，鸡蛋打入碗内，搅拌均匀后，加食盐及胡椒粉少许，搅匀，在锅内着油后入煎至熟即可。**南瓜花汤**：取鲜南瓜花10—12朵、虾米50—60克、鲜香菇40克。先将虾米、香菇入汤，随即加入南瓜花，并加入姜、葱、食盐等佐料，成汤后即可。

**南瓜花饼**：取鲜南瓜花5—6朵，剁碎；紫菜8—10克，洗净，一并加入南瓜花内，用面粉少许拌匀；再用鸡蛋1个打入调匀，加入食盐适量，入油锅煎成饼。特点：吃口喷香软糯。

文 / 李德复

## 煮妇经

### 烧菜少油法

制作肉片的时候，可以用水焯法，用沸水把材料快速烫熟。因为肉类本身富含脂肪，只要加热迅速，就能做出口感柔嫩的肉片。又如，在做虾的时候，可以用白焯法来替代过油法。用这种方法制作菜肴不仅省油，而且飞水后食材表面有一层水，隔绝了油的渗入，口感会清爽很多。

文 / 永兰

本版选图：晓夫

# 老家的浆水面

文 / 何军雄

在我的记忆中，老家有很多好吃的，荞面馍馍、韭菜合子、懒疙瘩。但我最喜欢吃老家的浆水面了。

浆水面的做法非常简单。在我的老家会宁南部山区，做法都比较传统。每户人家，一到夏天，都要做一大缸浆水。夏天不光吃浆水面解渴，就连浆水常常被当作预防中暑的清涼饮料，可以直接饮用。

浆水面是以浆水做汤的一种面条，一碗浆水面的好坏，取决于浆水。浆水的制作也有好多种。我的老家对浆水的制作很讲究。

先将洗净切好的浆水菜(芹菜、大白菜、萝卜)放到锅里煮熟，然后倒进缸里，将开水加满。浆水的好坏在于浆水节气(以前吃盛的浆水)，倒入一至两碗，用盖子盖住，再用棉被全部包住，不让风进去。这样有四五天，一缸浆水就做成了。

有了浆水，浆水面做起来就比较方便了。在锅内倒少许胡麻油，等油烧开了，放入适量的葱花，然后倒入浆水，把浆水煮开就可以了。做浆水面的面条，最好吃的是家乡自产的冬麦面，好的浆水，配上手擀面。面条擀得薄薄的，切得细细的。等面条熟好了，捞入碗中，浇上浆水，一碗别具风味的浆水面就做成了。

不过，要想吃到一碗口感十足的浆水面，好的配菜是不可少的。在我的老家，一般都用自家种的韭菜腌制咸菜，作为浆水面的配菜。条件许可，最好是另外炒一些虎皮辣子或其他炒菜。以前家里都很穷，老人们都哄孩子们说：“油饼

不能和猪肉一起吃，有罪了。”现如今，人们的生活水平提高了，谁都不信那一套了。吃浆水面的时候，能炒上一碟粉炒肉是最好不过了。

寒冬腊月，吃完肉食，再吃一碗浆水面，更能消除疲劳，恢复体力，增加食欲。

盛夏时节，老家的气候干燥，土地含碱过多，所以常吃味酸性凉的浆水，不但能中和碱性，而且还可以败火解暑，消炎降血压，炎热的夏天常吃浆水面健康很有好处。浆水也是很好的解渴饮品，喝一碗浆水，顿感暑气消失，神清气爽，胃口大开。

老家的浆水面不仅清淡，而且色泽、味道与柠檬汁相近，令人回味无穷。

## 家庭菜谱

### 平常咸菜别样香

#### 【咸菜臭豆腐】

咸菜用清水浸泡洗净切碎，锅烧热倒油，改小火放入臭豆腐，两面煎至金黄熟透。再用筷子中间戳几个洞，把四个边也煎一下沥油拿出。炒锅烧热放油，放姜、干辣椒、咸菜翻炒，加少量水烧开，放臭豆腐翻炒大火收汁即可。

#### 【土鸡炒咸菜】

将蒜拍一下葱切片油烧开后，放入蒜瓣。当蒜爆香后，放入咸菜翻炒一会后盛出备用；另起锅放入油烧热，倒入土鸡块炒至鸡皮变黄发紧时，加入糖、老抽上色，加入咸菜翻炒加入少量的水，盐、八角、料酒炖煮。大火煮开，小火收汁，当汁快要收尽时撒入红椒圈炒匀出锅装盘。

#### 【咸菜鸭】

鸭子去除内脏，洗净备用；咸菜洗净，姜去皮洗净，均切片。煮开半锅水，放入鸭子煮30分钟熄火，盖上锅盖焖熟捞出切块，汤汁备用。锅中留下汤汁加热，放入姜片、咸菜、调味料及鸭肉块煮开，即可盛出。

#### 【咸菜焖秋刀鱼的做法】

将秋刀的内脏去净洗净后切段，用适量盐腌制。热锅下油，将秋刀鱼两面煎至金黄盛出备用。咸菜切条姜切丝。将咸菜放入干锅中炒干水分后，倒入适量的油，放姜丝煸炒一会儿。再倒入秋刀鱼一起煸炒，并放适量水焖一下。待水开后加适量糖、生抽，勾个薄芡即可。



#### 【咸菜炒汤圆】

姜切粒，蒜切片，蒜苗切小段，红油、汤圆备好。锅中坐油，油温五成热时关火，倒入汤圆。汤圆炸至稍变色有破皮即刻捞出放入盘中，炒锅上火下入姜、蒜、蒜苗爆香，下入腌菜炒香，再把炸好的汤圆放入。加入红油，再加入糖和鸡精，快速翻炒即可出锅装盘。

#### 【咸菜冬笋汤年糕】

下香油和植物油，炒冬笋，微微黄，下咸菜一起炒。加开水，有高汤的话一起下啦。下切成细条的年糕，汤滚开后，转中小火，下盐调味出锅，撒味精即可。

#### 【咸菜肉饼】

面粉加开水用筷搅成棉絮状，等不烫手和团醒透。五花肉、咸菜、葱切细拌均，面搓成长条剂子，用擀面杖擀成薄片，放上肉馅像包子包好。从中间往外按扁，依次做完剂子，热锅放少许油，放入饼煎至一面金黄翻面，翻两到三次就可以出锅了。

#### 【鳝鱼咸菜汤】

先把鳝鱼用开水把它烫死，把鳝鱼身上的滑潺去掉，开肚去肠清洗干净切件，烧开锅下油加入姜片、蒜茸、陈皮丝、咸菜、鳝鱼爆炒后加入米酒、味精各适量炒香再加高汤或清水，煮熟下盐可上桌。

#### 【咸菜饭】

花生切半放油锅炒熟，红葱头切小丁油锅炒香，煸熟五花肉直至表面微焦。放入切好香菇、小虾仁、五花肉继续煸炒，放入咸菜继续翻炒，倒入五常新大米、盐、鸡精继续翻炒，然后盛到电饭锅里，加泡小虾仁水，水比例跟平常煮饭差不多。饭熟后加入花生仁、红葱头拌匀就成。如能拌点甜辣酱就更好吃。

陈言

