



地方风味

绣粉踏糕

文 / 吴翼民

我在乡下见过腌菜的过程，虽然腌菜主妇脚是洗干净的，但在腌菜缸里踩啊踩的，总觉得有点腻心兮兮。那么脚踏糕呢？倘若糕也是这般踏出来的，黏滋滋的，再糯再香甜也吊不起胃口哪。

最近去无锡礼舍古村采风，真实感受体验了一把脚踏糕的制作，过去的误解偏见乃一扫而空，这脚踏糕啊，真的是民间创造的一大美食呢！

制作脚踏糕第一个步骤是“绣粉”。这个字用得好好有意境，记得我故乡苏州也用“绣粉”两字来形容拌粉搓粉这道程序的，当时不甚明白何以用“绣粉”来表述，及至在礼舍古村实地体验，遂知一个“绣”字用得何等精确！糕娘两只手在大竹匾里盛着的米粉里细细地拌啊搓啊，一面屏着水、匀称地搓拌成颗粒状。我随口问了句：“糯米粉和粳米粉搭配的比例是多少？”糕娘回答道：“没有明确的比例，凭手感更精确。”我知道，做糕团糯米和粳米大体的搭配比例是七成糯米三成粳米，粳米多则口感差，糯米多则难成型，但此间的糕娘不讲比例，只凭手感，堪称“高娘”。兴许这就是“绣粉”功夫吧，侍候米粉如同绣花一样细致入微，这糕能不精致能不好吃么？脚踏糕通常做的白糖红糖糕两种，也有淡的类似宁波年糕，当然，正宗宁波年糕是用上白粳烧了米飯置于大石臼内用木榔头打制的，脚踏淡年糕不用于炒年糕吃，而是蒸了蘸糖或果酱吃的。我在礼舍古村看到的脚踏年糕可丰富啦，“绣粉”过程中除了放

糖，还掺和着核桃肉、蜜枣、葡萄干等，这样顿显高大上呢。

制作脚踏糕的第二个步骤是蒸制，大蒸笼，旺火，掌控火候，米粉成了熟的涨粉，也就是脚踏糕的坯料。涨粉出笼时香溢满屋，倘有孩子在，必得给每人拉上一坨，趁热现吃，“涨”谐“长”音，民间传说，孩子吃了“涨粉”会健康长大。所以从前凡有人家出笼涨粉时总会有一群孩子围着等吃涨粉的，主家也不吝啬，每每慷慨扯给孩子们吃，送个顺水人情，况且也吃不了多少的。

好了，接下来该是制作脚踏糕最关键的一道程序——脚踏了。只见糕娘把一大坨涨粉用硕大的食品薄膜包裹着放到一具洁净的木制船型踏糕模具中，敷上几层干净的布料，布料上覆盖干净的草蓆，人就站到草蓆上开始了脚踏的程序。大些的模具上可俩人一起踏，小些的模具一人踏足矣。我一旁看得脚痒痒难耐，便也加入了脚踏的行列，感觉如踩在柔软的土壤上，我踏过一阵子后，在旁观望的老外也欣然接茬踏了起来，他们对神奇的中华美食充满了向往的神情。

糕娘觉得脚踏程序完成，便把踏过的涨粉从模具里取出，放到一张大桌子上，你一坨我一坨的，吃得咂嘴声和欢笑声一齐飞扬。经过脚踏的糕糯且有嚼劲，再加上核桃肉蜜枣和葡萄干的香甜，可谓难得一尝的美点啊。



家庭菜谱

考生临考前吃点啥？

一年一度的高考、中考如期而至，考试期间家长除了担心孩子的学习，还要操心他们的饮食。在特殊时期，做好后勤保障工作，让他们吃好、休息好，那么临考前吃点啥呢？

考试期间，孩子用脑过量，必须多吃些健脑补脑，益智的食品。

【琥珀核桃】

核桃仁用滚水烫泡去皮。锅中放少许清水加白糖烧滚，放入核桃仁，熬至汤水黏稠，捞出沥干。再放入六成热油锅炸成琥珀色起香捞出，摊开晾凉。放洁净干燥大口瓶或保鲜袋中密封，作为休闲小食或早上佐餐。

小贴士：核桃仁有极好的补脑益智功能。

【金针菇炒肉丝】

金针菇去根，拣洗净一切二。猪腿肉切丝，上蛋清浆，入热油锅炒断生盛起。锅中留余油，下葱姜爆香，放入金针菇炒透，烹黄酒，加鲜汤烧滚煮熟，加盐、味精，放入肉丝，勾芡，起锅装盆。

小贴士：金针菇俗称益智菇，有补脑益智的功效。

【鹌鹑蛋红烧肉】

五花肉刮洗净切块焯水后再洗净。鹌鹑蛋煮熟剥壳。葱姜入热油锅煸香，放肉块炒透，加黄酒、老抽、生抽、冰糖烧煮上色，再放适量清水烧滚，焖45分钟，下鹌鹑蛋煮20分钟，收浓卤汁即成。

小贴士：鹌鹑蛋富含卵磷脂、芦丁和对大脑有益的脑磷脂、激素等。对考生大脑有补益作用。

【海带黄豆芽排骨汤】

水发海带洗净切片，黄豆芽去根洗净，小排骨剁块洗净，焯水后再洗净，入锅加葱姜、黄酒、清水烧滚，撇去浮沫，小火焖1小时，放入海带和黄豆芽再焖20分钟，加盐、胡椒粉调味。

小贴士：考试期间，考生用脑过度，血液偏酸性，大脑记忆力易减弱。海带呈碱性，能起到中和作用，排骨黄豆芽营养丰富。

【鳝筒山药烧肉】

黄鳝宰杀剖腹去内脏，斩去头尾，用热水烫泡去除黏液洗净改刀成6厘米的段。铁棍山药去皮洗净，切滚刀块，放清水中加白醋浸泡，防止变褐色。五花肋条肉刮洗净切块焯水。葱段、姜片、蒜头煸香，放入肉和鳝筒炒透，加黄酒、酱油、白糖烧煮上色，加清水烧滚焖45分钟，加山药块再焖20分钟，收浓卤汁，淋麻油起锅装盆。

小贴士：此菜健脾宁心，益补脑。

【骨头黄豆汤】

猪骨剁块洗净，黄豆浸泡洗净，苦瓜去瓢洗净切块。骨头、黄豆一起入高压锅，加葱姜、黄酒、清水压酥，移入砂锅中，加苦瓜块，烧煮20分钟，拣去葱姜，加盐、胡椒粉、味精调味即成。

小贴士：猪骨、黄豆二者合一，健脑、益神、养血、凝心。苦瓜可消除睡眠不足带来的上火和烦躁。

【银耳炖鹌鹑蛋】

银耳泡发洗净，入煲，加清水烧滚，小火炖2小时，磕入鹌鹑蛋煮熟，加适量冰糖调味即成。

小贴士：银耳、鹌鹑蛋都有补脑提神，强心壮体的功效。

【黑芝麻山药粥】

黑芝麻、大米淘洗干净，山药去皮洗净切粒，一起入锅加清水烧滚，小火焖至粥稠，加适量冰糖调味。

小贴士：黑芝麻有益智和提高记忆力的功效。所含的维生素E和微量元素硒有抗氧化，减轻细胞疲劳的功效。

【牛奶】

牛奶有补脑健智的作用。考生每天至少一杯牛奶，不但可以消除疲劳，还可提高记忆力。

【巧克力】

除日常饮食外，临考前半小时，吃一小块巧克力，喝一杯咖啡或绿茶，有助于考生脑力充沛，尤其在数学考试之前更有利。茅伯铭

微波炉破碎大块冰糖

大块冰糖要想破碎成小块，有人会选择用刀背敲、用刀刃切，但是效果甚微，而且冰糖碎屑到处飞溅。其实，用微波炉就能让大块冰糖轻松分解。方法：首先将需要处理的大块冰糖放进微波炉中，选择高火进行加热。冰糖在微波炉中高火加热30秒。时间一到，将冰糖从微波炉中取出，经过微波炉加热的大块冰糖从外观上看，似乎没有太明显的变化。但用手轻轻一掰，冰糖竟能很轻松被掰开，还可以随意分成所需要的大小。

胡安仁

药膳房

韭菜籽治老人尿频

生韭菜籽90克，研成细粉，每次服用6克，每日2次，用白开水送服，一般服用2~10天即可见效。服药期间忌喝浓茶、牛奶。

凤尾草海带治泌尿系统感染

凤尾草、海带各30克，油盐适量。先将凤尾草洗净装入纱布袋内，海带泡发洗净切段，一同放入砂锅中，加水1000毫升，小火炖至300毫升，去药袋，加油盐调味即成，饮汤吃海带。每日1剂，连服5~10剂。

樱桃酱治风湿腰膝疼痛

樱桃1000克，白砂糖、柠檬汁各适量。樱桃洗净后，将每个樱桃切一小口，剥去皮，去核；将果肉和砂糖一起放入锅内，上旺火将其煮沸后转中火煮，撇去浮沫涩汁，再煮；煮至黏稠时，加入柠檬汁，略煮一下，去火，凉后即可食用。具有调中益气、生津止渴之功效。适用于风湿腰膝疼痛、四肢麻木不仁、咽干口渴等病症。

郭旭光



本版选图：晓夫

食神会

水乡粽香

文 / 朱秀坤

小脚粽子芦叶包，两勺糯米一勺枣，手捻的麻绳拴在腰，托在手心三个角儿翘。锅里烧十滚，粽子翻个身，汤绿稻花香，门口站着盼儿的娘。

这是家乡的一首童谣，生动地叙述了包粽子的过程。在我的家乡，粽子是用芦叶包的，而水乡多的是芦苇，每到端午前后，雨巷里总有水乡女子糯软清甜的声音喊：棕箬卖呀——母亲便循着声音，买上五六斤，扎成一把一把的，晾干，挂在墙角，预备有事要用。

在农村，访亲、订婚时有粽子；砌房子上梁时不光擗馒头，也擗粽子；新娘子回门，娘家要包粽子；小宝宝满月，外婆和姑妈都要包粽子的；还有生了姑娘，乡下都要送粽子的（生儿子则送红蛋）。因此，在水乡农村，吃粽子一点不稀罕，谁家送来了粽子，母亲就送开水里滚一滚，或干脆剥了棕箬，搁饭锅里，盛出来还是三角形的粽子。

当然最寻常的吃粽子，还是在端午

节，年年如斯。门户和窗棂赫然插着一束束菖蒲与艾蒿，寻常百姓的心灵便整个儿浸泡于浓郁的乡风民俗中了。母亲喜滋滋地坐在门前树阴下，脚边摆着一篮糯米红枣，和一大桶泡在水中的绿莹莹的棕箬，她的嘴里含着一节线头，情不自禁地哼着小曲儿。顽皮的孩子就在一边玩着闹着要学包粽子。这样的小家，平和之中分明已经包裹着家的香甜与安宁。一会儿粽子煮好了，厨房里溢出一股诱人的清香，小心地剥开热气腾腾的棕箬，糯米粽子浓郁的甘美与香气直往人身上撞。煮熟后的糯米粒粒胖墩墩的，晶莹剔透泛着油光，油光之中就开放着鲜艳的红花，那是烂熟的红枣或是红豆了，令人恨不得一口将整只粽子吃下。但，别人愿意蘸一点白糖，我却偏要吃咸菜，细细地品尝那份特别的香甜。每每这时，母亲就站在一旁，笑眯眯地看着我慢慢地吃。端午其实也是一种家文化，是一种始于吃食止于融融亲情的最为纯粹的生活。