

食神会

辣椒辣啦

文 / 莫景春



辣椒是在春天种下的，填上肥黑的泥料，浇上水。那苗儿便在那地上殷勤地长着，蹿枝开花，像把小伞似的，蓬蓬松松。稍不留意，没过几天，那高高低低的枝头也竟结出了铅笔头大小的辣椒，直直地长着。

其实，辣椒要等到农历四月八才真正的辣。先前长的那些即使很大很长，或者已经被晒得红通通的，那只是外表的成熟。辣味还没有充分积蓄。要经过一段阳光的曝晒，把太阳的火辣辣吸入果内，慢慢酝酿，到了初夏，那椒果完全被晒熟了。

这时候的辣椒又是辣得够的，只是轻轻地咬下椒果尖的一角。那辣味便夺口而入，先是舌头辣辣的；麻了舌，接着是嘴巴，最后连你的嘴唇都被辣得通红。

摘下的辣椒成了人们餐桌上必不可少的菜肴。极为泼辣的就细细地切碎，和在西红柿等配料里，呼啦啦地炒在一起。各种各样的异味都被炒掉了：腥的变香了，酸的变甜了。剩下的是辣椒清香的气味，弥漫在厨房，菜没上到餐桌，便让人肠胃涌动，忍不住马上想大餐一顿。也可以把带些甜味的辣椒剁碎，撒到锅里，舀上一两勺清水，加上一把旺旺的火，让那清水沸腾，蒸汽腾腾。那清香也飘逸而出，只需加点点油盐，一锅清香的辣椒汤便成了。若是有些春寒料峭的日子，



灌上一碗热热的辣椒汤，那寒冷的感觉便不消而散，剩下的是一腔热血沸腾。还有一种不很辣的辣椒，俗称“菜辣”，喜欢辣味但又不敢放开口嚼的人，不妨试试，胆大些的，夹上一片有滋有味地咬，辣味并不重，倒是一股甜甜的糖味，让你感到分外的惬意，对辣椒那种畏惧感自然而然地消失了。

辣椒长得勤，一时半会吃不完。精明的南方人，还是有办法贮藏这让生活充满滋味的东西，不忍心让它在地里烂掉。收回以后，红红绿绿地铺在箩筐里，把那些虫咬腐烂的辣椒捡出，同时把辣椒柄慢慢摘掉，用干净的布大致擦过一遍。那是绝对不能用水冲洗的，辣椒一碰水就会自然烂掉。清理好的辣椒和白蒜仁、仔姜等混在一起，“当当”地把它剁碎，加上米酒和上细盐，拌匀，装入早已准备好的干净的瓷坛。坛口用密密层层布封好，重重地盖上坛盖，坛脖子上加上些清水。待上一两个月就开坛，那时不全是辣味的香气扑鼻而来，舀出一两勺混着饭吃，不用配什么菜，那味道酸酸辣辣的，令人胃口大开，吃得畅快淋漓的。

若是坛也装满了，那也不用急。找几根细绳子，把剩下的辣椒一一穿起，像是过年一挂长长的鞭炮。

四月八，辣椒辣，暖了乡下人一年的日子。

地方风味

福鼎肉片

文 / 李玉林

福鼎肉片起源于一个美丽的传说。以前，有位叫吴三的青年和一位苏姑娘相爱，便请媒人到她家去说亲。不料，有个叫董七的青年也看上了苏姑娘。到了订亲那天，两家撞到了一块，互不相让，气氛紧张。这时，姑娘站出来解围说，两家都有情意，现在她出一道题，谁完成得好，她就嫁给谁。她从两家送来的猪腿上各取下一斤瘦肉，要两人现场做出一道菜，来招待她家里的七七八八的客人。董七将瘦肉切成丁，煮了一锅肉粥。吴三将瘦肉剁成泥后和上淀粉，这样一斤肉变成了两斤，再用手捏成小团放入水中煮熟，加入调料，人们还是第一次吃到如此嫩滑可口的食物，均赞不绝口，就连董七也无话可说，只好悻悻离去。事后人们问吴三此食物叫什么名称，他想了想说叫肉圆，因为是他圆了他和姑娘的婚事。

做法如下：先剔干净猪后臀肉的肥肉，剁成肉泥后加入盐巴等调料。再把肉酱放在盆内，使劲地揣，同时往肉泥里放碱粉和少许水后继续揣，直到它黏乎乎地，能自然地黏手方可。最后在肉泥里放入一定比例的淀粉，继续揣，直到淀粉和肉乳交融，看上去只有肉红色而看不到粉白时，料便可用了。

煮肉片时，先把水烧开，这样煮肉片的汤才会很清的。把料用食指和拇指挤成一小团一小团地放入开水里，加盖两三分钟，水中的肉片就全都浮起来了，再往锅里加入调料，这样一碗香喷喷的肉片就煮好了。煮肉片不可缺少的几样配料是：姜丝、醋、辣椒、紫菜、香菜。

要注意的是：该小吃一定要加福鼎本地产的米醋、辣椒才非常赞，还须加上少许香菜，可在盛汤前直接加在碗里，或是盛好肉片之后，再往碗里撒点，这样香菜不至于太烂。香辣粉红的肉片中散发出淡淡的清香，可谓色香味俱佳。



食门槛

用好茶叶提菜香

烹制菜肴时，加入适量的茶水，或者直接加入茶叶煮，您会收到意想不到的效果。用茶叶烹制菜肴的方法很简单，可以直接用茶叶或把茶叶磨成茶粉，也可以用茶叶取其味。以茶入菜，适合与本身含有天然的油脂及鲜味的食物搭配。例如鱼类、肉类中富含的脂肪、蛋白质可以降低茶叶的苦涩感，而茶又能去除食物的腥味，其清香、甘醇更能美化食物，改善口感，成为一道色、香、味俱全的茶肴。不是所有的食材都可搭配茶叶之后容易产生化学变化，形成草酸钙，对人体消化系统不利。此外，茶中含磷、钙丰富的食物与茶搭配之后容易产生化学变化，以素雅洁净、原味自然为宜，烹调时勿再添加过多调料，以免影响茶叶之清香。

文 / 刘元山

家庭五一菜谱

文 / 戚均清

“五一”长假期间，人们往往喜欢外出踏青，远足旅游。美丽的景色让您大饱了眼福，尽兴而归后，您不妨再下厨露两手，让自己和家人也饱一饱口福。下面推荐的这几款菜肴做着方便，款式精美，美味可口，冷热互补，荤素搭配，营养合理，很适合远足劳累、体力消耗较大以后享用。

【炸虾铃】

做法：大河虾去皮（留虾尾），加精盐、料酒拌匀。碗内放入蛋清与面粉搅匀成糊。然后，炒勺内放油，在中火上烧至六成热，将虾粘上一层干面粉，再粘上一层蛋清糊（虾尾不粘糊），下油锅炸至呈金黄色时捞出，盛入盘内即成。辣酱油、花椒盐跟上桌。虾似铃状，麻、辣、咸、香四味俱全。

【桂花蜜汁牛肉】

做法：锅放火上，放入油，油热下葱、姜爆出香味，投入切成拇指大小的牛肉块，翻炒片刻，倒入适量料酒，再加盖焖几分钟，然后加适量酱油、醋、糖，清汤拌匀后小火焖煮；待牛肉酥烂后，加糖桂花少量，开大火，将汁收稠，装盘，滴上香油，撒上点胡椒粉，盘边配以香菜即成。

【樱桃萝卜】

做法：大萝卜（不空心最佳）洗净去皮，切成2厘米见方的丁（或用挖球器将萝卜挖成球，形态更像樱桃），放入沸水中焯水透，捞出用凉开水冲冷、沥干水分，放在碗里，加入鸡蛋、淀粉、面粉和少许水，搅拌均匀。锅上火，放入熟猪油烧到七成热，把萝卜丁分别放入油中炸到表面酥脆、色泽金黄时，捞出沥干油。锅内留少许油上火，放入番茄酱、白糖、精盐和少许水，烧沸后，用水淀粉勾芡，倒入炸好的萝卜丁（球），迅速翻炒，淋入麻油、白醋（起锅时投放，不可过早），装盘即可。

【酒香蛋糕】

做法：将鲜奶油放入不锈钢或陶瓷器皿中，加白糖，用打蛋器打成搅奶油。之后，将清蛋糕横切成两半。杯子里放白糖50克，加少量凉开水搅溶，兑入酒50克，用汤匙舀起均匀地淋在两片蛋糕上。在两片蛋糕中夹些搅奶油，将余下的奶油铺在蛋糕表面，将糖水杏子在蛋糕上排成你喜爱的图案即可。

【豆芽芹菜拌双丝】

做法：将绿豆芽摘去根，洗净；芹菜梗洗净，切成火柴长的小段。用沸水将绿豆芽、芹菜梗焯生之后，放入凉开水中摊开，使豆芽与芹菜梗保持银白与翠绿色。将豆腐干洗净后放入冷水锅中煮沸，捞起并切成薄片。再将瘦肉丝上浆滑油至熟。最后将上述食品放入容器内，加适量香油、香醋、白糖、盐、味精，拌匀装盘即可。

【火龙银耳雪梨羹】

做法：将银耳、木耳用开水泡开、摘洗干净，火龙果取果肉，果壳待用，火龙果肉和雪梨切成均匀的块。将切好的火龙果、雪梨块同银耳、木耳、冰糖一起加水用火熬制一小时。再将炖好的羹盛入火龙果壳中，撒上青豆、枸杞即可。

