

圆台面

腊八家家煮粥多

文 / 刘丽华

一到腊八节，家家户户熬腊八粥、做腊八豆是家乡的习俗。

在我的记忆里，外婆是熬腊八粥的能手，配料采用粳米、薏米、玉米、绿豆、豇豆、红枣、花生、桂圆、莲子9种营养原料，要知道，莲子是我们湖南特产的湘莲，是必不可少的一味，因莲子寓意着子孙满堂，多子多福。而红枣、花生、桂圆、莲子，有“早生贵子”之意，这对腊八节结婚的新人又是必喝的。

外婆熬粥有诸多讲究，先将9种原料按比例配置，但不混在一起，将不易煮烂的如绿豆、豇豆、莲子、薏米隔夜浸泡，浸泡的时间也有先有后。而干玉米粒用石磨碾碎，因已

脱水，最难煮烂了；给桂圆、花生去壳，红枣去核，莲子去芯，淘洗好粳米。次日天还没亮，外婆就起床抱柴烧火，劈柴燃得颇旺，坐上砂锅，放足腊八水，将浸泡好的绿豆、豇豆、莲子、薏米与花生、碎玉米一起倒入砂锅中煮熬，待花生膨胀了，加入粳米继续煮，直到煮软，才下红枣，改为文火慢熬。熬的过程，外婆用长木柄勺来回搅拌，以防豆米沉淀粘锅。看到绿豆开花了，桂圆肉才可入锅。一砂锅粥，随着外婆的搅动，越搅越稠，越搅越香，香飘屋外，真是一家熬粥万家香，家家粥香香更浓。

外婆用粗瓷碗一一盛满，看到袅袅热气、晶莹剔透、白黄红绿的腊

八粥，让我食欲大开，可外婆说要先祭祖敬神供佛，再送邻里分享，然后我们才能喝，这是习俗。要知，砂锅熬的粥，熬出了每一味潜在的精华，益于五脏六腑，且老少皆宜。当一家人手捧热腾腾的粥，转动瓷碗，慢慢细嚼，那香甜爽口滑腻适宜的美味尽在不言中……

现在，身在异乡的我收到朋友短信：“用幸运米、开心果、美丽豆、发财枣、美满仁、如意蜜、健康糖、无忧水做一碗腊八粥送给你！”回味外婆的腊八粥，何尝不是这些原料？只是还多一味，那就是亲情谷。哦，腊八家家煮粥多，又一个香香的腊八节来了。



食门槛

炒辣椒 放点醋

辣椒中的辣味主要是由于辣椒碱产生的，而醋中的主要成分醋酸可以中和掉辣椒中的部分或全部辣椒碱，从而消减辣味。而且，放醋还有利于保护辣椒中的维生素C，更利于人体对营养成分的吸收。王永兰



年糕是种富含象征意义的食物，寓意很深，有诗云：“年糕寓意稍云深，白色如银黄色金。年岁盼高时利，虔诚默祝望财临。”年糕多用糯米制成，色白如玉，北方像糯米那样黏性的谷物，古来首推黏黍（俗称黄米）。这种黍脱壳磨粉，加水蒸熟后，色如金，黏而甜。明朝崇祯年间刊刻的《帝京景物略》一文中，记载当时



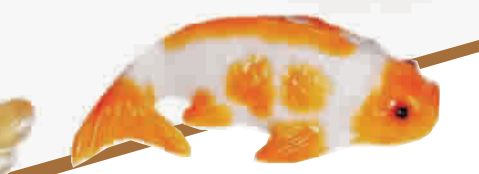
的北京人每于“正月元旦，啖黍糕，曰年年糕”。不难看出，“年年糕”由“黏黏糕”谐音而来。糕与高谐音，所以，包括我国在内的许多东亚国家、地区的人们讲究正月初一早上吃年糕，就是取“年年高”、“一年比一年好”之意。

古人对米糕的制作也有一个从米粒糕到粉糕的发展过程。公元六世纪的食谱《食次》就载有年糕“白茧糖”的制作方法，“熟炊秣稻米饭，及热于杵臼净者，舂之为

食神会

年糕，年年高

文 / 寒石



米咨糍，须令极熟，勿令有米粒……”即将糯米蒸熟以后，趁热舂成米咨，然后切成核桃大小，晾干油炸，滚上糖即可食用。

在我国，年糕大多为糯米制，甜食，可蒸可炸可煮，吃法很多。惟宁波年糕是用粳米做，成品柔韧滑实，黏性较糯米品差些，咸甜皆宜，既可做点心零食也可作主食，吃法因而更丰富。宁波年糕分水磨和机制两种，基本做法是，当年新晚粳米，水泡24小时，水磨成米粉后，榨去多余水分，上蒸笼，熟后用手揉搓按压成型，即为传统水磨年糕；如若用机器加工，即为现在普遍在吃的机制年糕。水磨年糕柔糯，口感好，但易变质，不宜久储；机制年糕结实，有嚼劲，耐

煮妇经

苹果过水浸湿后，在表皮放一点盐，然后双手握着苹果来回轻轻地搓，表面的脏东西很快就能搓干净，之后用水冲干净，就可以放心吃了。用热水洗苹果也是个很好的办法，很容易将苹果表皮的保鲜剂等清洗掉。将牙膏涂在苹果表面当清洁剂也不错，这样洗出来的水果就可以放心吃了。王修增

久储，水泡了可一直吃到来年三四月份。

宁波年糕的常规吃法是炒年糕和汤年糕，按个人喜好调整作料，有很多变化，都作为主食出现在宁波人的餐桌上。非常规的可就太多了：水煮、油炸、糖塌、火烤……敝人自幼最认同的一种吃法是煨年糕。把新做的年糕偷偷从家里的年糕缸里捞出来，擦干，放在野外正烧得红旺的焦泥堆里，过会儿扒出来，见年糕已焦黄圆胖，说明已煨熟，趁热嘎吱咬上口，外皮酥脆，内柔韧，那个香、美，别提了。

年糕一般为甜食，其实若把年糕换一种烹食方法也别有风味。

■ **虾蛤煨年糕**：年糕入开水锅煮软糯后取出，倒入海鲜清汤，加盐、味精煨入味后淋点油放入盆内，原锅内放入草虾、蛤蜊，加入海鲜清汤，精制油煨入味后勾水淀粉成琉璃芡，淋上葱油，盛入年糕盆内，用高汤焯过的菜心围边即成。

■ **菜心香菇汤年糕**：年糕斜切成厚0.3厘米薄片，干香菇用热水浸泡3小时后洗净，青菜心洗净均竖切为4片，锅中入400克清水烧沸后倒入香菇，年糕煮5分钟，然后倒入青菜心，用旺火煮开，加入盐和胡椒粉，用勺搅匀后入汤碗内，淋上麻油即成。

■ **龙虾炒年糕**：龙虾宰杀洗净用刀从中间开成两瓣，年糕切成0.3厘米厚的片。将小龙虾过油倒出，留余油炒香姜、葱，放入龙虾，加料酒，高汤略烧，倒入年糕调味，收浓汁即成。

■ **火腿炒年糕**：年糕切成5厘米长细条，



本版选图: 晓晓



药膳房

年糕入肴味更美

文 / 钱桂华

条，火腿切丝，黑木耳用冷水浸发后切碎，黄芽菜洗净切丝。锅中加15克油烧热后倒入黄芽菜、黑木耳、火腿丝煸炒匀后，加入精盐、鸡精、倒入年糕细条煸炒，淋入少量水，加盖焖2分钟再翻炒几下装入盘内即成。

■ **肉丝炒年糕**：年糕斜切成一分厚的片，猪精肉切成肉丝，白菜洗净切丝。锅置旺火上，加入熟猪油烧热后下肉丝、白菜丝，加精盐稍炒，然后将年糕片铺在肉丝和白菜丝上并加入鲜汤少许，盖上锅盖，中火稍焖，待汤汁使干年糕片回软后盛入盆内。再将料酒、酱油、味精倒入肉丝白菜丝内，再稍炒加入熟猪油后出锅，做浇头盖在年糕上即成。

■ **水煮鱼年糕**：年糕切成0.3厘米厚的片，嫩菜心洗净，郫县豆瓣剁细；干辣椒切成指甲片，乌鱼片放碗

内，加精盐、味精、胡椒粉、啤酒腌20分钟，再放蛋清、生粉抓匀上浆，炒锅上火下油烧热，放入嫩菜心翻炒，加精盐、味精调好味，盛入碗中。净锅内入油烧热下干辣椒、干花椒炸至变色时取出剁细，速下豆瓣酱煸炒出红油，烹入啤酒，淋入鲜汤，下精盐、味精，待烧沸后放入年糕片略煮，即刻撒上上好浆的乌鱼片，煮至鱼片刚熟，起锅装在嫩菜心上，再撒上蒜末、葱花、干辣椒末、干花椒末，淋上烧至八成热的精制油即成。

■ **咸蛋黄年糕煲**：水磨年糕切成5厘米长的段共10段，然后把年糕的中心部分挖空约4.5厘米，但不要挖破四周。五香粉蒸肉和油酥腰果剁成碎粒，放碗中拌匀，然后逐一放入挖好的年糕中，再在上面放入半个煮熟的咸蛋黄。锅置火上，下少许油烧热下姜末、蒜末炒香，放入鲜汤、蚝油、料酒，烧沸后盛入一砂锅中，然后将、蛋黄年

糕摆入砂锅中，蛋黄一端朝上，盖上盖用小火煲约15分钟，四周摆上菜心，调好味再煲5分钟，淋上香油即成。

■ **毛蟹烧年糕**：年糕切片，河蟹洗净切成两半，切口处蘸少许淀粉（使蟹黄不致流失），排入漏勺中，当中放上年糕片，入六成热的油锅中炸至蟹壳发红取出，锅留油少许，下姜末后放入蟹及年糕，加酱油、白糖、精盐、鲜汤烧沸，改用小火烧六七分钟，旺火收浓汁，装盘撒葱花即成。

■ **鸡丝炒年糕**：年糕切成二分厚的斜刀片，熟鸡肉冬笋切成丝锅置旺火上放熟猪油，投入年糕片翻炒几下，加鲜汤、精盐烧沸，改用小火焖三分钟待水分收干，年糕软糯时，再加入猪油、味精，翻炒几下后即可出锅装盘。锅烧热放入猪油，下鸡丝、冬笋丝、青豆煸炒一下，放绍酒、鲜汤、精盐烧沸，放入味精，然后用湿淀粉勾芡，淋入鸡油取出浇在年糕上即成。

■ **虾仁汤年糕**：年糕切成二分厚的斜刀片，冬笋切成丁。锅置旺火放入鲜汤，烧沸后投入年糕片，放入精盐，烧至年糕软糯时加入味精，淋上鸡油出锅装盘，炒锅烧热放入猪油，待油温到四成热时下虾仁，快速用勺推散出锅沥油。将虾仁、青豆、冬笋丁一同投入锅内翻炒几下，加绍酒、精盐和少量鲜汤烧沸，放入味精，用湿淀粉勾芡，出锅后浇在年糕上即成。

提个醒：年糕不但味道香甜可口，而且营养丰富。据测定，年糕的热量较高，是米饭的数倍。年糕含水量少，不容易消化，吃后易生痰，因此，患消化不良，胃肠病及哮喘的人不宜多吃。