

家乡美食

# 小麦铃游子心

文 / 柳哲

客居京城,山珍海味吃过不少,但最难吃到的是家乡的小麦铃。一想到儿时母亲做的小麦铃,顿觉唇齿留香,回味无穷。

小麦铃是我家乡浙江金华的特色小吃。小时候能够吃上一顿小麦铃,已是奢望,只有在过年过节或招待客人时,才被端上桌,我也有机会一饱口福。后来经济条件好转,小麦铃才成了家常便饭。小麦铃,又称“米筛(篾筛)爬”,中间是空的,如同小铃,外形很好看,也许这就是小麦铃称呼的由来。小麦铃的制作过程简单,用揉好的面粉,摘成一小粒一小粒,放在竹筛上轻轻一摁,形如蝌蚪的小麦铃,也就应声而出。小麦铃一般与土豆、霉干菜等一起煮,如有猪肉,加一点也很不错,配以葱酱等作料,味道更是鲜美。来京多年,有时让老婆试着做小麦铃,但每一次,她吭哧吭哧地折腾半天,小麦铃的味道总是比不上家乡。

这些年,我研究乡贤、著名作家曹聚仁,有个发现:大文豪鲁迅也爱吃家乡的小麦铃。1933年9月11日,曹聚仁移住上海花园坊107号后,曾写信邀请鲁迅先生一家到家中做客。可惜当时鲁迅的儿子周海婴生病,最后只有鲁迅一人赴约。这一日的《鲁迅日记》有这样的记载:“曹聚仁邀晚饭,往其寓,同席六人。”曹聚仁发妻王春翠,特意为客人献上了家乡的小麦铃。鲁迅边吃边问小麦铃是怎样制作的,她就详细地讲给他听。一会儿,鲁迅就吃了满满的一小碗,满口称赞说:“好吃,好吃,这次吃得太饱了,下次还要来吃小麦铃。”曹聚仁附和说:“我的太太制作小麦铃还不错,我也爱吃。请先生常来玩,一定给你再做小麦铃吃。”

自然之甘

文 / 陶琦

## 油菜心

暖冬的除夕,穿着衬衣到市场买菜,叶类蔬菜惊人的便宜。往年天冷,年夜饭多火锅,蔬菜消耗量大,油菜心每市斤要卖到10元钱以上,今年只卖一块钱。花上两三块钱,就能买到一大篮品质很好的油菜心。

油菜心是菜薹的一个种属,只是各地的叫法不同,广东人称之为“菜心”,广西人则多呼为“菜花”。因其再生能力强,割了又会再长,就像韭菜一样能够不断割收,尤其是温暖潮湿的南风天气,没两天,地里的植茎就蹿得老高了。南宋方回有诗曰:“只供寒士饱诗肠,不伴佳人上绣床;黄蝶似花花似蝶,柴门春尽满田春。”盛赞油菜心有如士君子般不慕富贵,自甘平淡。其实在我看来,油菜心更像是一位穿阴丹士林旗袍的女子,素面皓齿,不施粉黛。因为正是这种清丽且又从容的气质,使得油菜心具有广泛的普适性,成了人们餐桌上的优选。

岭南气候湿热,饮食中没有青菜是不可想象的,不论街边快餐排档的烧鹅饭、叉烧饭,抑或骑楼小店的馄饨面,乃至茶楼里的肠粉,都必须有几根焯熟的青菜作为点缀,以显示营养的均衡。通常担纲这一角色的,就是油菜心。我曾看到有人表示不解,不明白广东人为何吃油菜心都是整根烹制,而不是像别的地方折成小段,甚至有人以为是食肆为了省事故意偷懒。其实最能展现油菜心特质的吃法,就是整段地烹炒,如此方有一种弹牙的娇嫩,具有柔滑可人的爽脆,才能从那种特殊的口感,感受到油菜心抽薹时的张扬活力。

另外,整根烹制的油菜心也最具美感。只须把茎端的老韧部分切掉,用几粒蒜子爆香油锅,放入烹炒,临起锅前浇少许蚝油及腐乳汁调味。有人口味重,是加入姜酒糖烹炒,滋味亦十分撩人。当一盘柔嫩清爽的油菜心被端上餐桌,它所代言的,实际上就是一段安闲而丰腴的生活。

## 年香

文 / 公输于兰  
图 / 王震坤

吃出一朵烟花

在我看来,传统的中国年是有香气的,在每个不同的时间节点,散发着不同的气息、构成不同的调性。

除夕之前所有的作为如年香的前调,冲劲儿十足。人们匆匆忙忙往家搬着年货,杀鸡宰鹅,煮牛烹羊,春芝麻搓汤圆,切大葱做饺子,把一间厨房甚至一个家堆得挤挤挨挨,不时散发着各种食物攒合在一起的生猛气息。除夕之夜最最闹腾,每家每户将每一种可以获得好意头的菜肴都搬上桌,而回家团圆的每一个家庭成员,也都将积攒了一年的对亲情的渴望倾注在酒足饭饱之中。过了这段最为兴奋的时刻,算是转入了一年香的中调。从初一到初五,去谁家拜年做客,请谁来家吃饭,家家都有一种按部就班的沉稳。食材大都是已经处理过的半成品,即使做满满一桌菜也不见得会多么忙碌。经历过年夜饭的丰盛,面对一桌又一桌大同小异的年菜佳肴,人们也不再食指大动,各个淡定从容。

到了正月十五,闹完元宵就算过完年了。一款好的香水,前调香气用于识别,中调香气用于取悦他人,唯有悠长长长的尾调,才是让使用它的人感到心动的。这年香也一样,最值得回味之处,似乎也是在年过完之后。

用来祭祖讨口彩和待客的大鱼大肉消失



美味大看台

## 小青龙

春节闲来无事,去电影院凑个热闹,正巧遇上了《澳门风云》刚刚上映,谢霆锋和杜汶泽开玩笑说请他去吃龙虾不料却是小龙虾,但看着却比平时我们吃的“十三香”要大上不少。

节后上班遇上同事请吃日料做为开工餐,菜单上恰有一列“小青龙”不知道是什么,点来才发现就是电影里杜汶泽吃的小龙虾。

一问才知道“小青龙”其实是海里的小龙虾。

## 口臭口干对因治疗是关键

熬夜、烟酒过量、饮食肥腻、精神紧张、年老体弱都会产生内热,出现口干、口臭、口腔溃疡、胃灼热痛、肠燥便秘等症状。这是由于人体胃中积热,气郁化火,久而灼伤津液,使津液代谢失常,即中医常见的阴液(血、精、津液)亏虚(损),即胃液、肠液、唾液等腺体内外分泌障碍或不足,产生胃灼热痛、口腔溃疡、口干口臭、肠燥便秘,加重身体对糖脂等营养消化代谢的压力,危害脏腑腺体。所以长期口臭口干,应及时加以治疗。

治疗关键在于滋阴生津,清热泻火,行气消积三管齐下:改善津液代谢,即唾液、胃液、肠液等腺体内外分泌功能,阴液充裕可以滋养脏腑;清热泻火可排除虚火内热;行气消积,使气机顺畅,疏肝解郁,加强消化功

好多天后,一只差不多被遗忘的笋干红烧肉砂锅重新端出来,这就青菜和米饭,居然能够吃出久违了的满足。年前自制和亲朋馈赠的腊味没有消受殆尽,悬于阴凉通风处风干,雨雪霏霏不想出门,就取下一段手工腊肠,掰几片白菜,便做得一顿香气四溢的煲仔饭。周末图清闲,不想在饭菜上花时间,就切一块酱肉、小半只腊鸭、一只风鸡腿、干茶树菇做底,用文火慢慢蒸出一盘腊合蒸,无论喝粥还是下饭,即使一连吃上两三顿,都有滋有味不倒胃口。

到了天气转暖、春笋上市的时候,那块有机喂养的土猪腌制的咸肉就算有了用武之地,肥瘦相间的五花部位可以整块煮后切大片铺于百叶丝、笋丝、香菇丝上清炖,那是怎样的荤素融合、丰简相协的美味。带骨头的部位可以和新鲜的蹄膀、鲜笋尖、百叶结一起做上海人春天里的家常大菜——腌笃鲜。

青鱼干、咸风鹅和鳗鲞要收入冷冻室留到夏天,在闷热难耐的天气里,拿出来清蒸,炒毛豆、煮冬瓜汤,过热饭、凉粥和温泡饭,无一不合适,无一不美味。

而每一次享用这些年香的余味,就仿佛是对过年的欢乐和亲情的一次重温。比如吃到腊肠,会记起驱车去见识舌尖上的安昌;吃到喷香的咸肉,便记得这是母亲和兄弟的手艺。吃到风鸡和腊鸭,想起的是朋友的情谊。至于那锅从来不用想起,永远也不会忘记的笋干红烧肉,每一次端上桌,都会记起以往岁月里的年景。

有人曾经开玩笑说我们南方人这种享用年货的方式是有点变态的,因为几乎每一样在风里晾晒过的食物几乎都到了卫生学上的保质期。可是,世上还真有许多东西是可以超长保存的,关键是要经过时间的发酵和熟成。好香水、好酒是这样的东西,年香也是这样的东西,却比其他更好,因为它记载了亲情的付出和对来年的祈盼。如果所有的腌腊制品都是自己去超市买的,那么享用的时候就不再有这许多韵味。

文 / 周嘉琪

老饕论道

## 除夕夜自个做鱼圆汤

文 / 金洪远

马年的除夕夜聚餐在儿子家。早在一个星期前,亲家就和我们商定了各自准备的菜单。快人快语的亲家向我提议说,你过去在晚报写的“快乐鱼圆”太吊人胃口了,是不是这次聚餐再露一手,让我们解解馋。恭敬不如从命,虽然已是多年不再操此营生,但为了给马年增加点“色彩”,便欣然应允。用的是老年大学学的英格里希:let me try。(我试试看)

做鱼圆,对我来讲是熟门熟路。除夕上午,我去居家附近的曲阳菜市场购得一条难得一见的大“乌青”。清洗干净,便将鱼段去皮,用刀在砧板上把鱼肉剁成细泥。按照习惯,我喜欢用双刀,一则可加快速度,二则有节奏感,刀起刀落,那声音或轻或重,似乎在欣赏鼓手在擂鼓,任那击打声此起彼伏。加工好的鱼茸加精盐、味精和绍兴老酒,搅打时不忘添加一勺猪油为佳。为什么?这是我当年参加同事女儿婚宴一大厨偷偷告我的秘诀:不加猪油鱼圆有点“干”,猪油一放特嫩滑!将鱼茸打至起黏性并上劲需耐心需花点功夫,我就叫儿子、媳妇来参与,鱼圆好吃,年轻人不出力可不行哦。

不锈钢锅里放大半锅水,烧至五成热,打开收音机,用左手把搅好的鱼茸捏成一只只鸽蛋大小依次推入锅内。呵呵,一面欣赏美妙悦耳的乐曲,一面欣赏自己的“杰作”。随着水温的渐次升高,一个个洁白的鱼圆像喝醉了酒似的晃晃悠悠地浮上来,旋即用漏斗把冒着缕缕鱼香味的鱼圆轻轻地放入盛着凉水的容器内,有一种小小的成就感会顿时充盈你的心间。家人打趣:你倒蛮会享受的,听听音乐,做做鱼圆,既饱耳福,又饱口福。说得对!把让人挠头的家务活做得有滋有味,这不就是一种人生境界吗?

除夕夜的聚餐,各家按照“菜单”将冷拼热炒端上桌,冷盘有海蜇皮拌萝卜丝、盐水鹅、酱汁牛肉片、鳗鱼干和色拉等。热炒有芹菜墨鱼丝、炒双菇、圈子草头、爆腰花等八种。每个人杯子里斟满了红红的葡萄酒,祝愿马年生活红红火火,年轻人的心愿是马到成功,马上发财。而我们和亲家则希望是“身体健康”,风风雨雨几十年走过,对我们这一辈人来说,没有“身体健康”这祝愿来得更亲切、更实在、更到位了!

酒过半巡,亲家提醒“鱼圆汤”可以亮相了。其实,我早将鱼圆汤配料准备就绪。稍等片刻,当冒着腾腾鲜香热气的鱼圆汤端上桌,大家都情不自禁地喝彩:火腿片鲜红,菠菜碧绿,朵朵黑木耳间杂洁白如玉的鱼圆,端的是赏心悦目的一幅画!亲家用调羹尝了一口汤,一叠连声说鲜,儿子和媳妇说是:怎么鲜得眉毛要掉下来啊。真是的,原汁鱼汤鲜香,火腿鲜美,鱼圆鲜嫩,鱼汤焉有不鲜之理!只是可惜了桌上几只热菜被冷落一旁,筷子调羹轮番雨点般扫向鱼圆汤,顷刻之间,满满的一海碗鱼圆汤吃了个底朝天。三岁的孙女涵涵意犹未尽,她咂吧着小嘴给我交代了任务:最好每天都有大年夜吃的鱼圆汤!

我不知道年年有余(鱼)和团团圆圆(圆)这吉祥的寓意凝聚了国人对新年几多期盼,我不知道是不是除夕夜这自个做的鱼圆汤,因为有亲情、有希冀有心中的祝福才如此鲜美。当然我也不会忘记亲家的“提议”,使马年的年味更加浓郁而难以忘怀。我只能故伎重演向亲家致意,当然是老年大学批发过来的英格里希:good idea!(好主意)