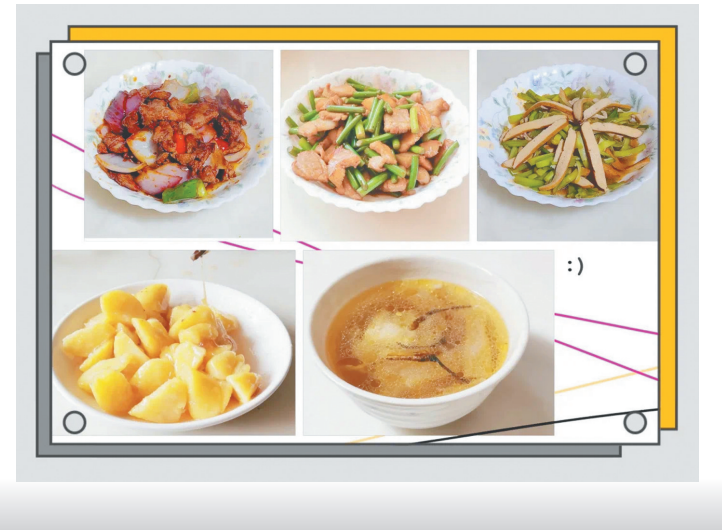


这个冬天,大伙儿见面的招呼语从“你好”变成了“阳了没?”“阳过”成为2023年的一个标签。经历过一场疫情的考验,我们的身体受到了很大的冲击,营养、体能都已降到了低点。那么,“阳康”之后的食补成为了关键,营养均衡是我们在思考吃什么的时候的核心因素,不能补得过度,也不能太过清淡,今天就介绍几道“阳康”美食。 张旭



今年这个冬天注定是不寻常的。一时间,大家都在“忙着”发热,厨房里顿时冷清,朋友圈的许多朋友纷纷中招,除了发热就是咳嗽、咽痛、食欲不振,同时嗅觉和味觉都会出现异常,恢复的过程往往需要3到4天时间。今天和大家分享“阳康”时期的美食:

一、炒猪肝

食材准备:猪肝、洋葱、青红椒、料酒,以及盐、糖、蚝油、五香粉调成的料汁

制作过程

1. 猪肝切成片,用料酒和五香粉腌制半小时
2. 洋葱和青红椒切成片
3. 起油锅,猪肝下锅快速翻炒出锅装盘备用
4. 洋葱和青红椒片下锅翻炒
5. 加入猪肝和料汁,收汁出锅



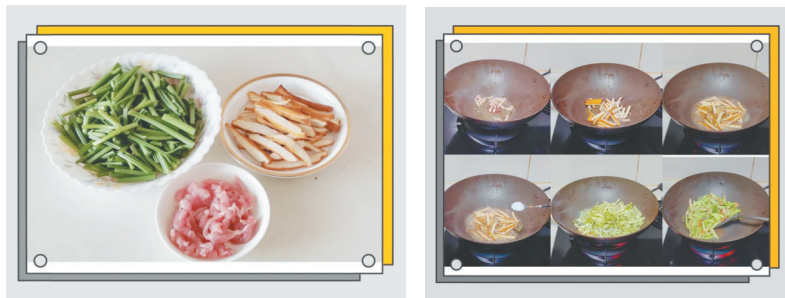
记住这份“阳康”美食清单

二、芹菜炒豆干

食材准备:芹菜、豆腐干、肉丝、盐

制作过程

1. 芹菜洗净切成段
2. 豆腐干切成片
3. 肉丝洗净沥水
4. 起油锅,肉丝下锅翻炒
5. 豆腐干下锅翻炒并加水,加盐
6. 加入芹菜快炒出锅

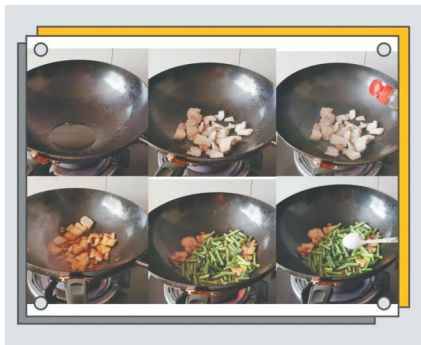
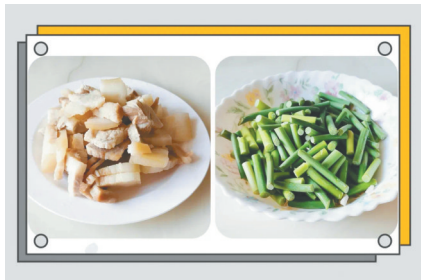


三、回锅肉炒蒜薹

食材准备:五花肉片、蒜薹、盐

制作过程

1. 五花肉片煮熟
2. 蒜薹洗净切成段
3. 起油锅,五花肉片下锅翻炒
4. 加入蒜薹、盐、少量水
5. 蒜薹断生出锅

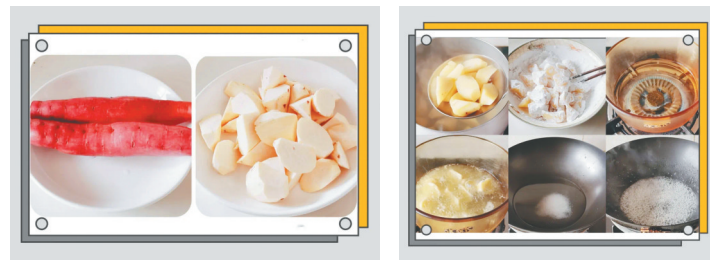


四、拔丝红薯

食材准备:红薯、木薯淀粉、糖、油

制作过程

1. 红薯洗净去皮滚刀切成块
2. 红薯块下锅煮熟盛出备用
3. 木薯粉倒入红薯块里搅拌均匀
4. 起油锅,红薯块放入油锅煎炸片刻,盛出备用
5. 清水和白糖在锅里煮,直到白糖融化并起丝
6. 糖水浇在炸过的红薯块里
7. 拔丝



五、老母鸡汤

食材准备:老母鸡、冬虫夏草、竹荪、盐

制作过程

1. 鸡洗净剁成块
2. 冬虫夏草洗净备用
3. 竹荪用盐水浸泡半小时,去掉头和网
4. 鸡块在清水中炖煮一小时后加入冬虫夏草,加少许盐
5. 再炖一小时加入竹荪
6. 继续炖煮半小时起锅



汪曾祺《人间草木》中说:逝去的从容逝去,重温的依然重温,在沧桑的枝叶间,折取一朵明媚,簪进岁月肌里,许它疼痛又甜蜜。突然变化开放的防疫措施,让大家都措手不及,只有拥有良好的心态,才会遇事冷静,波澜不惊。人生无常,有时起有时落,不论处于怎样的状态,都要用平常的心去面对生活,用感恩的心去拥抱幸福。生活对于每个人都是一样的,都离不开柴米油盐酱醋茶,我们都得在同一片天下,呼吸着同样的空气。“阳”了并不可怕,“阳过”之后必须增加营养,如果因为没有食欲,就只喝粥吃咸菜是不可取的,需要精心的食疗,保持营养均衡,再获勃勃生机。 乐婆婆

扬州早茶,一份慢慢的闲

杨绵发

从邗沟到隋唐大运河,再至京杭大运河,千古大运河是扬州的母亲河,是扬州的“根”。始建于晋代的天宁寺,为扬州名刹。康熙皇帝五次南巡,都驻蹕在天宁寺西园。老西园下是大运河,河边是康熙上下龙舟的御码头。乾隆十八年,扬州盐商捐资在西园兴建乾隆行宫时,也大修了这个御码头,从而让御码头及其周边变得格外壮丽和繁华。

繁荣的漕运和通商经济是美食的基础。衣食无忧,才能琢磨食不厌精,脍不厌细。兴盛于汉晋,旺盛于唐宋,繁盛于明清的扬州,把精致典雅的苏式园林、古朴清幽的老街深巷、闻名遐迩的淮扬美食、享誉四方的休闲生活都做到了极致。“早上皮包水,晚上水包皮”的一句扬州俗语,指的是扬州人喜欢喝茶、爱泡茶馆,呈现的是扬州人那份对闲适生活和品味生活的追求。

“天下三分明月夜,二分无赖是扬州。”扬州人自古有吃早茶的习俗。肩一抹晨晖,择一处清雅,怀几多悠然,手中一杯清茶,面前二三知己,桌上几多小吃,娓娓道来的是国事、家事、天下事,运河之乡的风情韵致也就在这袅袅的茶香中悄然地展开。在扬州吃早茶,讲究的就是这份悠然的“闲”。扬州早茶文化能够盛行,源于富可敌国的明清江淮盐商之闲情雅致。如今,扬州人和其他地方的人一样有忙碌的工作,吃早茶俨然还是丢不掉的一种习惯,对于外地人来说,则是品尝和赏美食的那份享受了。

“扬州好,茶社客堪邀。”除了居家吃早茶,扬州街市吃早茶的地方很多,久负盛名的有富春、冶春、趣园、五亭吟春、共和春、九炉分座和花园茶楼。那茶肆之间,常常是曲廊相接,亭台水榭、小桥流水,常常被巧妙地结合在一起,相掩于清溪翠柳之中。这众多的扬州茶社中,趣园茶社却是占据了一方绝佳的地理位置。这里原为一个盐商府第,据说乾隆皇帝六下江南曾四次在此小坐,“趣园”这个名字也是乾隆钦赐的。趣园内错落有致的古典别墅楼,窗外微风拂起丝丝杨柳岸边,便是烟雨朦胧的瘦西湖美景。

扬州人吃早茶,这早茶中的茶一定不能是配角。这早茶之茶中,除了一种为扬州本地特产的形似新柳、香气持久、滋味醇厚的“绿杨春”外,自古以来还有一种叫“魁龙珠”的名茶。这

茶是由龙井、珠兰、猴魁三种茶拼兑而成,是取自龙井味、珠兰香、魁针色,由于这种茶融苏、浙、皖名茶于一壶,故又称之为“三省茶”。

扬州的早茶,当然不光是仅喝茶这么简单,其相配早茶的名点小吃是品种繁多。这里有层层分明、温润可口的清廷贡品千层油糕;有曾入共和国第一宴的水晶肴肉;有“千丝堆细缕”,看起来清淡,闻起来清香,吃起来清爽的烫干丝、煮干丝;有形似月牙、剔透如玉的水晶蒸饺;有咸中带甜、甜中有脆的三丁包子、五丁包子;更有那皮薄如纸,吃时必须“轻轻提,慢慢移,先开窗,再喝汤,最后一扫光”的蟹黄汤包。真可谓:尝着几多经典,留得琳琅满目。

千古美食淮扬菜,传承创新一早茶。2019年,扬州开启了中国早茶文化节,再现了舌尖上中国的美食盛宴。寻着美食下扬州,打卡扬州吃早茶,现已成为擦亮“世界美食之都——扬州”的新名片。

扬州早茶,是历史,是文化、是特色,是品牌。享誉海内外的富春、冶春、趣园茶社等百年老店,已是名扬天下的网红打卡地,也是新时代扬州美食步入产业化、国际化进程的新驱动。“扬州包子,包打天下。”扬州包子年产五亿只,其中五千万只飞向了世界各地。青山隐隐水迢迢,淮扬美食永不凋;二十四桥明月夜,最爱扬州有早茶。

烟浩渺洪泽湖。洪泽县最与洪泽湖接近的是临淮镇,拥有枕湖之利,得以咫尺亲水,资源丰沛,盛产鱼类。

鱼肉鲜美,肉质饱满,鱼香清纯,鱼骨丰富。可是鱼有刺,乃是美中不足。什么也难不住有心的“吃货”,总会有化“不足”为神奇的,这就是“临淮带刺鱼丸”。让我们来见识一下这道独特鲜吧。

选取白鱼,二三斤为佳,剔除应该去掉的脊骨和主刺大刺,收拾干净。而后剁成泥糊状,加入盐、味精、蛋清,搅拌均匀,挤成球状下锅。火候一到,柔嫩、爽滑、筋道、鲜香,丝毫不感觉到“刺”的存在。而且温润如玉,圆滑如珠,鱼香兼具,令人大大快颐,停箸不得。

鱼“刺”哪去了呢?运用之妙,在于精细;独辟蹊径,存乎厨艺。在厨刀起落翻转的反复、细密并且有力度的节奏控制下,那些细如麦芒的小鱼刺,被肢解、溶解、化解、融解,随着刀工融进鱼泥,屈服于鱼肉的接纳与包容而浑然一体,如隐士隐于世,蜂人花从不见踪。制作并不需要多么复杂,却极其考验厨者的细致拿捏与刀间功力。

临淮人聪明,虽然身在鱼米之乡,依然珍惜食材。鱼刺富含钙质,怎么舍得废

临淮带刺鱼丸

曲延安

弃?暴殄天物的事要不得。把恼人的鱼刺融化成怡人的味蕾,最大限度地发挥食材的营养,实际上这就是巧夺天工。剑走偏锋创佳肴,精工细作出美鲜;乡间餐桌照样捧上雅致情怀,人间烟火终归不离水上至味。

带刺鱼丸并不是一个很清晰的概念。所谓的“刺”,指的是纤细刺、毫无侵略性的柔刺,像沾衣欲湿的杏花雨。鱼骨而有刺,也许是不得已而为之,也许是因势利导而顺之。事实是,带刺鱼丸确实味道更鲜、更好、更有风味。它追求的是一种可以忽略不计的触觉与味觉对冲之后的妥帖、中和与平衡,是穷尽食材滋味而精心打磨之后的神韵与具象。似乎在隐隐约约地告诉我们,剩下的下脚料照样可以变废为宝,烦人的东西照样可以为我所用,看不上眼的物什照样可以不遗寸长,平常的湖鱼人鱼照样可以出神入化。关键就在于制作者是否用心,用了心,自然就想事成。

就是这么一回事的简单,然而大简至美。想让生活有质感,并不需要多么复杂的仪式,一口简单的食物就能满足我们的身心所需,也是我们最渴望留住的人间烟火气。

最美年味腊肉香

徐月祥

距离春节越来越近了。一提起年味,最不能缺少的,就是腊肉的咸香。三十多年前的冬天,我独自出差去高邮。奔波了一天,晚上下雨,又冷又饿,就近选择一家酒店住下。男主人给我开了一间房,说了下楼就可以在自家吃饭。简单的洗漱后,到了楼下,我点了一盘鱼头炖豆腐,主人又向我推荐一道腊肉爆炒蒜薹。我要了一斤装的高邮本地特产的普通大曲。主人一脸诧异:“你一个人能喝得完吗?”“差不多吧。”主人一边拿酒,一边不忘竖起大拇指。

约二十分钟后,鱼头炖豆腐就上来了。急忙用调羹舀起一块豆腐,瞬间有种入口即化的软糯香辣的鱼鲜味。二两小酒很快下肚,还没等我倒上第二杯,远远就闻到腊肉和蒜薹混合的咸香味。当时,我看到盘中的红辣椒,青蒜苔和薄薄透明的腊肉,来不及伸筷子,肠胃里所有的馋虫集体暴动起来。我首先夹起一块腊肉,哪里舍得让牙齿破坏它的整体形象啊,直到舌头把附着在腊肉上面的所有调味品全部吸吮之后,这才开始慢慢咀嚼。香味和咸味自然不必说,关键是腊肉的韧性和筋道,远比牛肉有嚼头。

当晚趁着酒兴,我向主人讨要了制作腊肉的方法。第二年腊月,按照方子上的说明,我买了十斤猪肉,回家用菜刀切割成每块一斤左右的长条,又买了生姜、香叶、桂皮、八

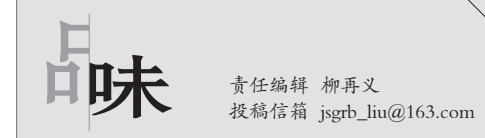
角、花椒、小茴香等放在铁锅里炒熟,然后研磨成粉状,把二两多的食盐炒热了,和各种研磨成粉的香料混合在一起,均匀地涂抹揉搓在猪肉的两面,摆放在容器里,淋上一些料酒封闭起来,确保腊肉很快入味。三天后,再把腊肉上下倒腾一次,继续封闭三四天,大约一个多星期,拿出来晾晒一周。

经过这样的晾晒,腊肉表面硬邦邦的,有了一层保护层。随便放置很久都不会坏的。每次想吃的时候,事先拿来用温水浸泡清洗,切成薄薄的肉片,可以红烧,可以清蒸,你不去亲自制作,如何对得起舌尖至美的味道?

说起腊肉的起源,有多种版本,我还是相信这样的传说:远在清朝初期的太平盛世,一次偶然的机会,乡下有一个富裕的村民,在腊月里,把剩余的猪肉用食盐腌制起来,偶然制成这道民间传承至今的美味,因为在腊月腌制,所以叫作腊肉。

腊肉的制作,也有南方和北方的不同,南方人喜欢熏制烘烤,我是受不了那种烟熏火燎味道的。北方人制作的腊肉,一般都是放在室外晾晒。这样的腊肉色泽金黄,咸香筋道,肥而不腻,再配上一口老酒的醇厚厚重,掺合涌泉一样的口水搅拌,啧啧,保管你吃一次,便永远难以割舍。

马上过年了,全家团圆的餐桌之上,相信腊肉一定会给人留下最美年味腊肉香的回味!



责任编辑 柳再义
投稿邮箱 jsgbr_liu@163.com

马鲛鱼丸香满庄

马永娟

“清蒸鲳,沙光汤,马鲛鱼丸香满庄。”想起这句渔谚,过年、八月半、家里办宴席打马鲛鱼丸的情形便会重现,舌尖上便会泛起马鲛鱼丸的鲜香。

马鲛鱼是深海野生鱼,体形狭长,颜色蓝黑,两侧有角刺,侧面有圆斑点,牙齿像锯齿一样锋利,专吃小鱼小虾之类的水生动物,不吃微生物和草。在连云港外海、山东南部沿海都有分布,是海州湾渔场八大经济鱼类之一。出海归来,嚼一口酒,滋咋两下马鲛骨头,日子便有滋有味起来。

马鲛鱼的吃法多种多样,既可趁鲜吃,也可腌制。鲜吃时清蒸、油炸、炒鱼片;还可以用鱼肉煲粥或煎煮为汤,色泽清美,甜滑可口,尤其是刮肉做丸,更是海鲜一绝,四季皆宜、老少皆宜、中外皆宜。一般人家多是红烧。但红烧后的马鲛鱼肉有点硬,有点干,有点腥,不如做成鱼丸,来得爽滑鲜嫩。马鲛鱼个头大,肉质嫩,刺少肉多,易于加工。

做鱼丸的鱼越大越好,一条鱼两三斤,两三尺长,有的大马鲛甚至一米多长。我们家逢年过节,母亲的马鲛鱼丸是一道硬菜。母亲把鱼洗干净,沥干水,用刀背拍拍,沿着鱼背划一刀,把鱼身剖成两半,去鱼头,剔掉鱼主骨,剔去红色的肉和鱼腩肉;按住一端,用汤匙刮起鱼肉,最后留下鱼皮;加盐、胡椒粉、葱姜汁、鸡蛋清,用手使劲勒、揉、摔打,一边按顺时针方向搅拌,一边根据手感滴水,直至馅子出胶质状,放进筷子立得住,摔在盆中啪啪作响,就可以用汤匙蘸或直接用手挤丸子了。

丸子又分水丸子和油炸丸子。水丸子是直接把丸子余到开水中,下丸子的时候火要关小,不然,丸子没余完,先下锅的就老了。全部下完后,要开大火,用勺背在锅里轻轻推移。烧开后,撇去锅边浮沫,捞出来放到冷水里浸一下,保证味道的鲜嫩。油炸丸子是把油锅烧热,用手往里挤丸子或是汤匙蘸丸子,煎至金黄,外焦里嫩,味道更鲜

香。油炸丸子存放时间更长一些。

水丸子一般用来烧汤,油炸丸子用来炒菜。不需任何调料,只要有盐调味就可以了。不管是炒青菜,烧白菜,还是炖豆腐,烩冬瓜,都鲜香可口。如果是来了客人,或是逢年过节,马鲛鱼丸的吃法要讲究一点。黑木耳冷水泡发后,去根部,洗净,撕成小块;黄瓜、胡萝卜切片;葱葱切段;生姜切丝,热锅热油,放葱段、姜丝爆香,倒入胡萝卜片翻炒片刻,倒入黑木耳翻炒片刻,倒入鱼丸,加料酒、生抽、盐、白糖适量,翻炒一分钟,最后倒入黄瓜片,倒入水淀粉勾薄芡炒匀,出锅前点上香油,盛到盘子里,红绿黄黑白,五颜六色,别说是吃,看一眼都能垂涎三尺。

马鲛鱼的骨架和皮,母亲是不会浪费的。红烧后,也是一盘好菜,别有一番滋味。或是熬制高汤。鱼头尾和骨架,用油略煎一下,倒入开水,大火煮开,再调小火慢煲半小时,撇去浮沫,就成了奶白色的鱼高汤。或是和雪里蕻一起烧,鲜美异常。马鲛鱼也可以包饺子,马鲛鱼片还可做“煎鱼”。海边人更多的是用盐腌制,晾晒成鱼干,又是一道下饭佳肴。

小时候,一家炸鱼丸,满庄闻到香。那香味冲出窗外,飘向村庄,飘向岁月深处,积淀成日后的回味和怀想。