

潮汕烟火气暖到骨子里

近日,电影《给阿嬷的情书》火爆出圈,有人为乡音动容,有人为家书落泪,亦有人为角色的人生起落感慨万千。但除此之外,影片还蕴藏着潮汕人的养生智慧。除了潮汕的养生佳果橄榄,还有潮汕的手打牛肉丸、卤鹅以及虾滑,无不体现着潮汕人“以鲜为本、顺时养生”的饮食哲学。



青橄榄先苦后甜

电影《给阿嬷的情书》里,青绿饱满的橄榄频频出镜,成为贯穿全片的温情符号。今天一起解读舌尖美味,养生佳果——橄榄。

中医认为橄榄性平,味甘涩酸,入肺、胃两经,有清肺、利咽化痰、清热解毒、生津止渴、消食解腻,被古人喻为“肺胃之果”。

现代研究表明,橄榄含有丰富的橄榄多酚、黄酮类物质,具有抗炎镇痛、抑菌、利咽止咳、解酒护肝等药理作用。

适食人群

干燥时,咽喉干痒、嗓子肿痛,吃上几颗新鲜橄榄,或是用橄榄搭配雪梨、冰糖煮水饮用,能舒缓咽喉不适。

日常抽烟、用嗓较多的人群,常食用橄榄,可以滋润肺部。

肠胃积食、饮食油腻腹胀时,橄榄也能帮助消食解腻。

禁忌人群

脾胃虚寒、容易拉肚子少吃。胃酸过多、胃溃疡慎吃。

酸性收敛,经期女性少量吃;体质偏寒别多食。

糖尿病适量,含糖不低,控糖人群少量食用。

橄榄的多种吃法

新鲜橄榄吃法简单,洗净后直接生吃,原汁原味锁住营养。也能做成蜜饯、盐渍橄榄、甘草橄榄,酸甜咸香各有风味,是老少皆宜的休闲小食。逢年过节、家常茶歇,摆上一盘橄榄,解腻开胃,十分惬意。

在潮汕地区,人们经常用橄榄做成橄榄菜,或者用橄榄、石斛、鲍鱼壳煲汤,为炎炎夏日添上一道清凉润肺的药膳汤饮。

如今橄榄吃法不断创新,除了传统吃法,还被融入药膳菜肴之中。如橄榄炖排骨、橄榄鲍鱼汤等菜品,鲜香不油腻,营养滋补。

橄榄茶清爽解乏,成为现代人喜爱的养生茶饮。

初次品尝橄榄,大多会被第一口的酸涩感劝退,可细细咀嚼片刻,口腔里便会慢慢涌出甘甜,喉间清爽回甘,越吃越有滋味,这一独特先苦后甜的特质,也被人们赋予了苦尽甘来的美好寓意。

一颗小小的青橄榄,历经风雨生长,褪去青涩尽显甘甜。它承载着南方地域特色,也蕴含着苦尽甘来的生活哲理。日常闲暇不妨品尝一颗橄榄,在酸涩回甘之间,享受这份朴实的健康好物。

非遗美食橄榄菜

橄榄菜,潮汕美食的千年传承,以芥菜与橄榄为原料,经盐渍发酵、油煮工艺制成,不仅是开胃消食的佳品,更是当地人待客、祭祀的吉祥象征。配白粥、炒饭或四季豆,每一口都是潮汕文化的独特风味。早在清嘉庆年间的《澄海县志》中就有关于橄榄菜的记载:“芥菜,也名大菜,本县秋收后田野种植甚多,收获后用盐渍,味道甚美……澄海手巧艺精的妇女利用本地物产橄榄与盐渍芥菜精工煮制成乌橄榄菜,食之开胃消食。”

橄榄菜的制作延续传统工艺,经过盐渍发酵、洗盐退淡、焯煮、加料等工序方可制作完成。先将芥菜叶和橄榄果用盐腌渍30天,再用清水洗净退淡,菜叶切碎脱去水分,橄榄果用油煮。将处理好的菜叶和橄榄果放进锅里,加油焯煮7小时,这个过程火候控制及翻炒十分关键,先用猛火再用文火。菜叶和橄榄果变成乌黑后,按比例加入盐、芝麻油、油炸蒜末等调味即可。

潮汕生腌蟹

到潮汕沿海,若不吃一碗生腌蟹,便算辜负了这片大海的馈赠。

第一次坐在潮汕老街的小店里,看着店家端上一盘生腌蟹,第一眼便被它的模样惊艳。蟹块被整齐码在瓷盘里,红亮的膏黄凝在壳中,蟹肉莹白半透,浸在琥珀色的腌汁里,点缀着翠绿香菜、鲜红辣椒与细碎南姜,光是品相,就让人食欲大开。店家说,做生腌最讲究一个鲜字,必须是当日刚上岸的活蟹,以青蟹、三眼蟹为佳,活蹦乱跳才够格入腌。

我亲眼看着师傅处理食材:反复刷洗蟹壳,清水静养吐净泥沙,细心剔除蟹腮、蟹胃,斩成块状沥干水分,再淋上高度白酒去腥杀菌。秘制腌汁是潮汕人家的不传之秘,生抽、鱼露提鲜,蒜末、小米辣增香,南姜去腥解寒,少许白糖调和咸度,酸甜咸辣恰到好处。蟹块浸在酱汁中低温慢腌,数小时入味,不煮不蒸,全靠腌汁锁住大海最原始的风味。

拿起一块送入口中,冰凉触感先漫遍舌尖,紧接着便是惊艳的鲜甜。蟹肉早已被腌得软糯Q弹,近乎果冻般滑嫩,入口轻轻一抿便化开,没有一丝腥气,只剩海水独有的清润甘甜。最妙的是蟹膏,橙红油润,凝成果冻状的溏心质地,绵密黏唇,鲜醇浓郁,裹着南姜与蒜香,鲜而不腻,越嚼越香。咸鲜的腌汁渗入肌理,鲜、香、微辣层层递进,满口皆是海风的味道。

品味之余,我也深知这口美味藏着实打实的营养。未经高温烹煮,蟹肉里的优质高蛋白被完整保留,低脂易消化,能很好地补充体力;丰富的钙、锌、硒等矿物质,搭配不饱和脂肪酸与多种维生素,滋养身体、强健筋骨,比熟蟹更能锁住食材原生营养。

白丽霞

慢工出细活的美食哲学

一颗弹牙的牛肉丸、一只醇香的卤狮头鹅、一肠百味的肠粉,唇齿间的万千风味,蕴含着“慢工出细活”的美食哲学,让潮汕的故事随着好味香飘四海,让乡土温情浸润灯火万家。

一颗牛肉丸里的“潮”滋味 清晨,汕头鸥汀的街头巷尾便弥漫着牛肉丸的香味。

潮汕牛肉丸的灵魂,正在于“捶”——历经千次反复捶打,直至牛肉变成细腻如丝的肉浆,手法娴熟的师傅顺势以虎口轻挤,肉丸便被放入温水定型,这时丸子表面渐渐形成脆壳,而内里依旧保持着鲜嫩风味,一口咬下,鲜香汁水瞬间迸发四溢。

一只卤鹅里的时间与馈赠 如果说牛肉丸代表了潮汕的市井烟火,那么狮头鹅则彰显着潮汕地区的另一种气度。

在潮州饶平,这种体形硕大、姿态雄健的鹅种,被称为“世界鹅王”,不仅是当地农业的支柱,更是潮汕卤水文化的绝对主角。一锅好的卤水,是一间卤鹅店的灵魂,也是时间的艺术。它以酱油、南姜、桂皮、豆蔻等多种香料为基底,浸润着几代人的味觉记忆。

一肠百味藏着乡土滋味 相传肠粉前身是古时岭南龙龕糍,乾隆南巡尝后因其形似肠段定名肠粉,清末风行广州。上世纪八十年代潮汕客商引入本土,依托

近海物产改良,蜕变为潮汕特色小吃,如今遍布城乡街巷,是潮汕人早餐、宵夜标配。

家常肠粉制作方法:黏米粉、玉米淀粉、澄粉按比例兑水搅匀成细腻米浆,托盘薄刷食用油,舀入米浆铺匀。水沸入屉,铺蛋液、猪肉末,加鲜虾、蚝仔、豆芽、青菜,大火蒸一分半至粉皮透亮起泡。

灵魂卤汁制法:热油爆香蒜头、红葱头、香菇与潮汕菜脯粒,加生抽、蚝油、少许冰糖与清水小火熬煮,薄芡收汁。蒸好粉皮铲起卷拢装盘,淋秘制酱汁即成。汕头皮薄鲜爽、潮州酱汁掺花生酱、普宁汤汁饱满,一肠百味,藏着潮州市井烟火与乡土滋味。 本报综合