

大海的馈赠 崂山海菜凉粉

炎炎夏日,我到崂山旅游,不仅欣赏到了这个海上名山的仙境美景,更吃到了独具特色的崂山海菜凉粉。

海菜凉粉不但是消暑的清凉小吃,更是筵席上受欢迎的佳肴。尤其是炎热的夏天,食用海菜凉粉可解暑清火,增进食欲。老味道制作起来比较麻烦,但仍有许许多多的老青岛人,仍保留着这份传统。崂山海菜凉粉的制作工艺,传承着千百年的崂山味道,让本地人和外地游客,在吃上这碗凉粉的时候,都打心眼里爱上这道美味。

崂山美景无处不在。银杏耸立、牡丹争辉的上清宫;气势磅礴、飞流直下的龙潭瀑;奇峰怪石的狮岭横云、棋盘仙弈等等,大自然的鬼斧神工,神奇造化,让我眼界大开,流连忘返。从山顶下来,游览得有些乏累,我便坐在上清宫附近的一处摊点前,和很多游客一样,叫了一碗海菜凉粉,既为歇脚,又为消渴充饥。很快,一碗海菜凉粉端上桌来,晶莹剔透,带有一缕淡淡的,幽静的海洋气息,我眼前一亮,食欲陡增。夹起一筷送入口中,清凉滋润,口感嫩滑、爽口润心、味道超好。一碗下肚,清爽解热,精神抖擞。吃兴正酣的我,不假思索,又点了一碗,大快朵颐,直到肚腹饱满,从内到外都凉快、舒爽了,方才住嘴。

见我喜吃,推主热情地和我攀谈起来。他告诉我,崂山的海菜凉粉是妥妥的大海馈赠,有着两千多年的历史。相传当年秦始皇派人寻找长生不老药时,来到崂山,崂山道人呈上这种用石花菜熬制的凉粉,鲜美可口的味

道深受秦始皇的喜爱……说这些的时候,老板的脸上满是骄傲!

从海边采回来的石花菜并不能直接制作海菜凉粉,需要清洗干净后在炙热阳光下再接受三到四天“日光浴”的洗礼,直至石花菜呈现黄白色时,方才可以放入大锅之中,倒上清冽的崂山泉水,大火烧开后,改小火慢炖数个小时。烈火热汤和时间的慢慢煎熬,使石花菜的胶质得以完全释放、溶化,待熬制成黏稠状时,用滤网将石花菜滤出,留下汤汁,经过自然沉淀凉透,形成一种类似于果冻的凝胶状体,这便是石花菜脱胎换骨的精华——海菜凉粉了。

与费时费力熬凉粉相比,崂山人拌海菜凉粉就要简洁、麻利得多。将凉粉切块、片或丝,加入蒜泥、香菜、海米、黄瓜丝、醋、生抽、盐、味精等调料,拌和均匀,海菜凉粉的鲜嫩、醋的酸爽、蒜的辛辣等等,也可根据客人的品味,加辣或加糖,可谓五味俱全,鲜爽解暑,越吃越开胃。



盛夏时节的崂山,无论是高档酒楼还是街边地摊以及普通市民的餐桌之上,海菜凉粉都是最亲民、最不可或缺的食品。

海菜凉粉的石花菜是一种源自大海的天然藻类植物,含有丰富的无机盐、多种维生素、食物纤维素和海藻多糖。有降血压、降血糖,清除肠道沉积废物的作用,有助于排毒、减肥、养颜等。据《本草纲目》记载,石花菜具有“清肺部热痰,导肠中湿热、阴虚湿热痔血等症,皆可用之”。因此,石花菜又被崂山人称为“长寿菜”。

石花菜生长在海边的礁石上,险峻湿滑,不易采摘,一不留神,就会跌倒摔伤或失足落水。熬煮石花菜更是一项考验耐心的劳动。反复清洗、去除杂质,漫长的水煮,多次过滤和冷却等步骤,耗时耗力。看似一碗普通的凉粉,体现的是制作者的辛劳和耐心。但为了呈现最原始的美味,这些付出,崂山人认为非常值得。

[辽宁·东港] 刘美

M 美味佳肴

萝卜干猪肉蒸面

江西读者姚立华分享了一款超适合夏日做的快手餐——萝卜干猪肉蒸面。全程无需开火炒菜,食材同盘蒸熟,肉、菜、面一锅搞定,低脂清爽,开胃解腻,酷暑天不想下厨的朋友一定要试试。

姚立华介绍,这道美味想要肉质软嫩不柴,选肉是核心。优先选用贵妃肉,肉质肥瘦相间、油脂分布均匀,口感软糯。买不到贵妃肉,用梅头肉替代也可以,这两个部位细嫩易熟,无需额外腌制嫩肉粉。搭配爽脆咸香的萝卜干中和油腻,面条吸饱肉汁,口感层次十足。

首先准备白萝卜干、贵妃肉、手工菠菜面500克、生抽、玉米油、食盐少许。

贵妃肉洗净切细条,加少量生抽、玉米油抓匀腌制5分钟锁水。萝卜干反复搓洗冲淡盐分,切细条备用。菠菜面加少许盐、玉米油和半勺清水拌匀,彻底打散面条,避免蒸制粘连,干面饼需提前沸水焯散。盘底铺面条,表层码放肉条、萝卜干。蒸锅水烧开,中火蒸10分钟直接出锅。

小贴士:萝卜干自带高盐,切勿和猪肉同腌,多次冲洗即可减盐;夏季手工面条极易变质,选购时避开发酸、发黏、表层起霉点的面条。成品面条筋道清香,肉质软嫩多汁,萝卜干脆爽提鲜,简单省事还下饭。

营养点评:这道蒸面荤素主食一锅出,营养搭配均衡。贵妃肉脂肪分布均匀,富含优质蛋白与血红素铁,能补充日常体力消耗;菠菜面额外增加膳食纤维、胡萝卜素,比普通白面更易消化。萝卜干经过脱水发酵,含有乳酸菌,可促进肠胃蠕动、解肉食油腻。全程隔水清蒸,无额外爆炒油烟,最大限度保留肉类水溶性营养,油脂摄入更低。但萝卜干属于高钠腌制品,单次不宜多食,高血压人群食用前需加长浸泡冲洗时间,减少钠摄入,搭配清汤食用更健康。

本报记者 王冰莹

今夏第一碗槐花麦饭

五月,正是槐花争艳时。路边、河边、山坡上乃至空气中,都弥漫着槐花清甜的芬芳,沁人心脾,令人流连忘返。它们掩映在翠绿枝叶间,垂下一串串洁白如玉的花穗,宛若风铃缀满枝头,随风轻摇,暗吐幽香。

古往今来,文人墨客对槐花的咏叹不绝于耳。唐代诗人白居易在《醉中对红叶》中写道:“蝉发一声时,槐花带两枝。只应催我老,兼遣报君知。白发生头速,青云入手迟。无过一杯酒,相劝数开眉。”李频的《送友人下第归感怀》亦吟咏:“帝里春无意,归山对物华。即应来日去,九陌踏槐花。”这些诗句皆借槐花抒怀,寄托了对时光流逝的感慨与豁达洒脱的人生态度。

其实,槐花在西北地区随处

可见,妻子每年都会在这个时节采摘槐花制作美食。某个周末傍晚,正值槐花盛开之际,我们沿着河岸散步。河水清澈见底,洁白的槐花倒映其中,清风拂过,缕缕清香令人心旷神怡。我随手摘下一朵槐花轻嗅,妻子触景生情:“真香!既然今日有花,何不现摘现做?”说罢,我们立刻动手,不一会儿便装满了衣兜。

一回到家,妻子便立刻动手制作槐花麦饭。将老花朵和树叶挑出,清洗槐花,洗3遍即可;将洗净的槐花沥干水分后倒入盆内,取适量面粉撒在槐花上,借用槐花表面的水分用筷子不停地搅拌,使其均匀并保证每朵花都包裹住面粉;拿来锅大火烧水,水开后放上蒸屉蒸布,将裹好面粉的槐花均匀铺在蒸布上,

蒸15-20分钟,蒸好后取出装盘,稍微凉一下;最后再制作调味汁,如生抽、醋、蒜泥、油泼辣子等,浇在槐花麦饭上拌着吃。或者用热锅凉油,加入干辣椒、葱花、姜、蒜炒香,再放入槐花麦饭一起炒,这样可以更多保留槐花本身的味道。

香喷喷的槐花麦饭做好后,妻子立即盛上满满的一小碗递到我手上:“老汪,这是今年的第一碗槐花麦饭,你尝尝怎么样。”那股独属于槐花的清甜就直钻鼻腔,浅尝一口,那软糯又带着丝丝清甜的口感瞬间在味蕾上绽放,恍惚间,仿佛回到了小时候和父母一起采摘槐花的午后。除了槐花麦饭外,槐花还可做成槐花饺子,槐花煎饼。

[甘肃·张掖] 汪志