



萝卜饺子 长江边的酥脆乡愁

在湖北宜昌的街头巷尾,有一种小吃,它不似热干面那般声名远扬,也不像周黑鸭那样遍布全国,却凭着外酥里嫩的独特口感,成为藏在市井烟火里的“隐藏王者”。它就是宜昌萝卜饺子,一道用朴素食材和精湛手艺,俘获了一代又一代宜昌人味蕾的街头美味。

宜昌萝卜饺子的故事,要从长江码头的喧嚣说起。明清时期,宜昌作为长江中上游的重要码头,商船往来不绝,纤夫和搬运工们终日奔波在江边。他们需要一种能快速果腹、抵御湿寒的食物,街头小贩便就地取材,用廉价的萝卜和面粉,创制出了这道油炸小吃。

最初的萝卜饺子,没有固定的摊位,小贩们挑着担子穿梭在街巷,一声吆喝便能引来食客围拢。那纯粹的萝卜清甜和面粉焦香,成了码头工人最贴心的慰藉,也让这道小吃在长江边的烟火气里扎下了根。

美味的诞生,离不开优质食材的成全。宜昌萝卜饺子的主角,是本地盛产的白皮萝卜。这种萝卜水分足、肉质脆,自带淡淡的清甜,尤其是霜降后的萝卜,苦味褪尽,甜味更浓,是制作萝卜饺子的不二之选。而它的外皮,并非普通面粉,而是用大米和黄豆按九比一的比例磨成的米浆。大米要颗粒饱满,黄豆需新鲜圆润,两者浸泡后磨成细腻的浆,稠度全靠摊主多年的经验把控,太稀

不成型,太稠则口感僵硬。再配上红辣椒末、葱花、盐和胡椒粉,简单的辅料在精准的比例下,达成了“辣而不燥,香而不腻”的平衡,既不会掩盖萝卜的本味,又让风味更有层次。

制作萝卜饺子的过程,是一场火候与手法的较量。先将浸泡好的大米和黄豆磨成米浆,加少许盐调味后静置,让面筋松弛,这样炸出的外皮才会酥脆。新鲜萝卜擦成均匀的丝,用清水浸泡去除苦涩,再用纱布挤干水分,力度要恰到好处,保留些许水分才能让萝卜丝炸后软嫩不干柴。随后加入调料拌匀腌制,让每一根萝卜丝都吸饱味道。

油炸是核心环节。锅中倒入菜籽油,烧至六成热,用特制的弯月状铁勺舀一层薄浆,铺上萝卜丝,再覆盖一层米浆,将萝卜丝完全包裹。老师傅们仅凭油面的波纹和声响,就能判断油温是否合适。初炸用中火让面衣定型,复炸转大火逼出多余油脂,让外壳更酥脆。整个过程需不断翻动,待两面金黄、敲击有声时,便可捞出控油。刚出锅的萝卜饺子,金

黄锃亮,散发着油香、米香和萝卜的清甜,让人食欲大开。

咬上一口,外皮“咔嚓”作响,酥脆中带着淡淡的豆香,内里的萝卜丝软嫩鲜辣,还保留着一丝脆感,辣味缓慢渗透,与萝卜的清甜、葱花的鲜香在口腔中层层递进。冬日里吃上一个,辣意从胃里蔓延至全身,驱散湿寒;夏日搭配一碗凉虾,酥脆与清爽碰撞,解腻又爽口。这种独特的风味,让萝卜饺子成为了宜昌人早餐桌上的常客,也成了游子心中割舍不下的乡愁。

如今,宜昌的街头仍能看到传承数代的萝卜饺子摊,摊主与熟客间的默契问候,食客们围站闲聊的热闹场景,让这道小吃早已超越了食物本身。它是宜昌市井烟火的缩影,是连接故乡与游子的情感纽带,更是刻在城市基因里的味觉符号。在这个美食层出不穷的时代,宜昌萝卜饺子依旧坚守着最地道的风味,用一口外酥里嫩的鲜美,温暖着每一个路过的人,也让更多人读懂了这座江城的温柔与厚重。

[四川·泸州] 余娟

一杯青梅酒 品几分甘醇

初夏的雨,它来得干脆,去得也利落。一场雨过后,空气里满是湿漉漉的清气,院子里的梅子树,愈发青翠了。

奶奶每年这个时候都要泡一坛青梅酒。她搬出那个陶罐,罐身釉色发亮,是他拉着我到镇上赶圩时花三十二块钱买来的。梅子洗净,去蒂,在阳光下晾干水汽。一层梅子,一层冰糖,码进罐里,倒入白酒,封紧盖子,剩下的事就交给时间了。

我蹲在一旁看奶奶忙活,问她要泡多久。奶奶说:“嘿嘿,奶奶也不知道呢。别人说,等梅子黄了,蝉叫了就能喝。”那时候我还小,觉得夏天长得没有尽头,每天都要去摇晃那只陶罐,听听里

面有没有动静。奶奶笑我:“酒又不是催出来的,天天摇它也不会有好酒出来的。”

高中读到南宋诗人范成大的诗句:“梅子金黄杏子肥,麦花雪白菜花稀。”才明白,梅子从青到黄是一个完整的夏天。等待的过程,本身就是滋味。因此,青梅入酒其实是借了时间的力。酒把梅子里的酸与涩一点点驯服,冰糖慢慢渗透进去,原本生硬的青绿渐渐变得柔和,最终酿出一坛清冽的美酒。这个过程急不得,就像人世间有些事,必须要经过时间的沉淀,才能透出本身特有的香来。奶奶说,曾有不少科学家拿银杏做实验,把它放在温室里,日夜照着它,原本二十年才开花

结果的银杏,实验后可能两年就能开花结果一次,可那花不美,果不甜,失去了银杏最大的价值。

现在,我每年初夏都回到院子里和奶奶一起泡上一坛青梅酒。梅子是从乡下老屋后那棵树摘的,那是奶奶成婚时和爷爷种下的。算起来也有六十高龄了。每次回去,我都要在树下站一会儿,看那些青果在风里轻轻晃。

前几天,几位在上海开研讨会学习会认识的朋友来家里小坐,我开了一坛奶奶去年泡的青梅酒招待他们。朋友小抿一口,说:“这酒真好,肯定有故事啊。”我笑笑,没说话。其实哪有什么故事,不过是等了一个夏天罢了。

[广东·开平] 谭梓健

M 美味佳肴

橄榄菜拌豇豆

盛夏时节,暑气燥热,重油重腻的菜肴总让人胃口全无。读者杨明特意分享了一道家常开胃小菜——橄榄菜拌豇豆,这是他家餐桌的夏日常客,简单朴实、清爽解腻,老少皆宜,藏着最治愈的烟火滋味,也是适配夏季的绝佳养生家常菜。

这道小菜做法简单零门槛,新手也能轻松上手。食材只需新鲜脆嫩的豇豆、一勺醇香地道的橄榄菜,搭配蒜末、少许干辣椒、白芝麻、生抽、白糖和香油即可。

先将豇豆洗净,切成均匀寸段,锅中烧水,加少许盐和几滴食用油,下入豇豆焯煮两分钟,煮至断生翠绿后捞出,过一遍凉水,牢牢锁住脆嫩口感,避免发软发黄。随后将蒜末、干辣椒、白芝麻装入碗中,淋上热油激发出香味,调制出鲜香料汁。最后将沥干水分的豇豆放入碗中,加入一勺灵魂橄榄菜,倒入调好的料汁,少许白糖提鲜、生抽调味,充分搅拌均匀,一道色香味俱全的凉拌小菜就做好了。

营养点评:

橄榄菜拌豇豆看似普通的搭配,却藏着满满的营养价值。

豇豆是夏季时令佳品,富含优质植物蛋白、膳食纤维以及钾、钙等多种微量元素,钾元素含量尤为突出,能有效缓解夏季湿气重、身体乏力、食欲不振的问题,膳食纤维还能促进肠道蠕动,清淡易消化,无肠胃负担。而潮汕特色橄榄菜,以鲜橄榄腌制而成,清香醇厚、开胃醒脾,自带独特风味,能极大提升食欲。二者搭配,摒弃重油重盐,口感清爽不腻,兼顾美味与健康。

橄榄菜拌豇豆,没有精致摆盘,没有昂贵食材,却以脆嫩的口感、浓郁的鲜香,抚平夏日燥热,慰藉日常三餐。平凡食材的巧妙碰撞,既有舌尖上的烟火美味,又有贴合时节的养生智慧,简简单单,便是藏在烟火里的美好。

本报记者 王冰莹