

末伏吃鸭 滋阴补虚

院墙上的丝瓜藤开始泛黄时,就知道秋燥要来了。老话说“末伏吃鸭,滋阴补虚”,菜市场的活鸭摊前总排着长队。选只两斤半的麻鸭,让摊主剁成块,回家用清水泡去血水,焯水时扔几片姜,撇去浮沫后换砂锅,添足井水,扔一把陈皮、三颗红枣,小火炖得汤面上浮着层金黄的油花。

这炖鸭的法子是外婆教的。小时候每到末伏,她就搬个小凳子坐在院里的老槐树下择鸭毛,阳光透过树叶洒在她银白的头发上,像落了层碎星星。“鸭汤要撇三次油才不腻”,她一边说一边用小勺舀起浮油,倒进旁边的粗瓷碗里,“炼出来的鸭油烙饼才香呢”。那时我总蹲在旁边看,看她把冬瓜切成方块扔进汤里,看她往汤里撒把白胡椒粉,然后眼巴巴等着那碗撒了葱花的鸭汤。

外婆的砂锅里总放着块陈皮,是她自己晒的陈皮,泡软了



切丝,和鸭肉炖在一起,既去了腥又添了甘香。她还爱往鸭汤里下把绿豆,说末伏的热是“虚火”,绿豆能给身子降降温。我总爱用汤泡饭,绿豆的沙、鸭肉的嫩、陈皮的香混在米饭里,能吃满满两大碗。

昨儿炖鸭汤时,我也往砂锅里扔了块陈皮,是去年从外婆家带回来的。看着汤在砂锅里咕嘟冒泡,忽然想起外婆的

那只青花砂锅,碗口有道小豁口,她说那是“福气口”,越用越灵验。砂锅旁边总摆着个青瓷盘,盘里画着芦苇荡,外婆说那是“秋水生财”,盛炖好的鸭肉最合适。

《随园食单》里说“鸭宜清炖,不宜红烧”,末伏的鸭汤确是要清清爽爽的。除了炖鸭,我还拌了盘鸭丝黄瓜,鸭胸肉撕成细丝,黄瓜切成长条,浇上麻酱醋汁,撒把芝麻,吃起来脆生生、凉丝丝的,正好解了鸭汤的醇厚。

暮色漫进小区时,我盛了碗鸭汤坐在阳台上。汤面上的油花被风吹得晃晃悠悠,远处传来卖水豆腐的吆喝声,恍惚间又看见外婆坐在老槐树下,手里摇着蒲扇,嘴里哼着不知名的小调。原来这末伏的吃食,从来都不只是吃食,那一碗一汤里盛着的,是老辈人的生活智慧,是藏在岁月里的牵挂,更是一整个夏天的温柔收尾。

[云南·玉溪] 聂桢

保定酱菜醉千觞

河北省保定市不仅承载着悠久的历史文明,更孕育出了闻名遐迩的酱菜。

古城老区,商贾如云。就近找到一家饭店。一落座,服务员便操着地道的保定口音过来打招呼。我们这边和服务员商量点菜,另一个服务员端着几碟酱菜走过来:“您好,先尝尝我们保定的特产。”细一瞧,原来是四小碟精致的酱菜:五香疙瘩丝、苳兰片、酱黄瓜、酱藕片。再一端详,好家伙,果有“卖相”:五香疙瘩丝切得细如发丝,酱褐色中透着亮光;苳兰片薄如蝉翼,淡淡的棕色像是在咖啡杯中浸过一般;酱黄瓜保持着饱满的翠绿,仿佛刚离藤蔓不久;酱藕片则如白玉镶嵌着紫边,精致得让人不忍下箸。

细嚼品味间,齿间发出“咯咯”“丝丝”“咔咔”的不同脆响,就像在舌尖上奏响了一曲秦腔!三五分钟的工夫,四小盘酱菜已被我们四人风卷残云般一扫而空!于是冲后厨高喊:“老板,再来四盘酱菜!”

店老板是位头发花白的老者,听口音知我们是东北人,便笑吟吟地端过几盘精致的酱菜。

据资料介绍,保定的酱菜技艺源远流长,早在明代就已经初具规模,至清初更是蔚然

成风。“咱们保定的酱菜啊,不只是槐茂一家,还有大慈阁等多家老字号呢。”店老板一边为我们续茶,一边娓娓道来。酱菜是保定古城的“地标美食”,曾作为“贡菜”而进过皇宫,清光绪二十九年,慈禧太后品尝保定酱菜后,更是赐其美名“太平菜”,这使得这碟寻常的佐餐小菜身价倍增,一时被传为佳话。

保定酱菜之所以能够独树一帜,关键在于其精细严谨的制作工艺和世代相传的匠心。“酱菜好不好,关键在选料”,这是保定人口口相传的腌菜秘诀,也是保证酱菜品质和口感的先决条件。保定人腌酱菜,对原料的遴选几近苛刻:酱萝卜必须选太行山的小红萝卜,韭菜花必须选用纯花(不带花籽、花铃,这样才能保证成品鲜嫩无渣)。非但如此,保定酱菜对原料的季节性还极为讲究,必须在食材最鲜嫩、最饱满的时候进行采摘和加工,方能成就上品:春末的嫩黄瓜,初夏的青芥菜,秋日的苳蓝、露萝卜,初霜之时挖出的鬼子姜……时令孕育的“天精地华”,被保定人的巧手一一腌进酱缸里。

“老汁涵春一坛汪,雕菰削玉沁霞浆。三更酱压层层月,化作斋厨碟碟香。”保定酱菜的

腌制过程精细繁复,一丝不苟。原料洗净后,先在调配好的汤汁中腌制;随后将腌好的菜胚在冷水中浸泡,挤压去除水分;再根据不同的品类,分别切成条、丝、丁、角、块、片等各种形状。最后按品种装入白布口袋,配以花生仁、杏仁、核桃仁、姜丝、石花菜等辅料,投入酱缸中,用保定特制的甜面酱重新腌制。

用来腌菜的甜面酱也是有讲究的,必须采用“三次倒缸”的工艺来制作,每次倒缸间隔7天。保定酱菜多达数十种,常见的有酱五香疙瘩头、酱象牙萝卜、酱地露、酱子萝卜、酱银条、酱包瓜、酱莴笋等等;形状有条、丝、丁、角、块、片;颜色则多呈酱黄色或金黄色,彰显着酱的本色。非但如此,保定人还将各种腌好的酱菜配上花生仁、杏仁、核桃仁等佐料,制成系列什锦酱菜,堪称色香味形俱佳。民间有诗赞之曰:“萝卜包瓜白菜帮,莴笋银条紫玉香。八宝调和秋色里,金风开瓮醉千觞。”

保定酱菜富含多种氨基酸和维生素,口感与营养俱佳。尤其是酱菜富含的乳酸菌、蔬菜膳食纤维,不仅助益肠道健康,更有开胃健脾之功。

[辽宁·鞍山] 钱国宏

推荐美食

白灼秋葵大虾

江西南昌读者赵新宇来信说,她最近在短视频里学到白灼秋葵大虾的做法,无需复杂调味,不用爆炒煎炸,全程少油低盐,最大程度保留食材本身的鲜甜。低脂高蛋白、清爽解腻,不管是日常家常菜、减脂餐,还是宴客小菜,都再合适不过。

准备鲜活大虾 200 克、秋葵一把、植物油适量、生姜 2 片、干辣椒 2-3 个、小葱 2-3 根、蒸鱼豉油 2-3 汤匙。

秋葵洗净,切去硬蒂,不要切破莢身。大虾剪去虾头虾足,挑出虾线,脊背片开;小葱切葱花,干辣椒剪圈去籽,姜切丝。

锅中加水烧开,放少许盐和几滴食用油(这是秋葵翠绿不发黑的关键),放入秋葵大火焯煮 2-3 分钟,断生后捞出,投入冷水过凉,捞出沥干,口感更脆嫩。

原锅放入姜片、少许料酒,水开后下入大虾,大火煮至虾身变红、弯曲即可捞出,切忌久煮以免虾肉发柴。大虾同样投凉后沥干。

秋葵切去头尾,斜刀切成 1 厘米厚片,转圈摆盘;大虾摆在秋葵上面,放上姜丝、葱花、干辣椒圈,转圈淋入蒸鱼豉油。

锅内加油烧至冒烟,将热油淋在葱姜和干辣椒上,激出香味,一道色香味俱全的白灼秋葵大虾即成。

小贴士

秋葵只切去硬蒂,不要切破莢身,否则黏液营养会流失。

秋葵焯水加盐和油,再冷水过凉,保绿锁脆,不软烂、不发黄。

大虾冷水下锅易腥、肉质发粉,开水下锅是虾肉鲜甜的关键。

营养点评:鲜活大虾是优质蛋白首选,肉质紧实弹牙、低脂低卡,易消化不积食,老人小孩、减脂人群都能放心吃。秋葵被誉为“蔬菜人参”,口感滑嫩脆爽,富含膳食纤维和多种维生素,清热解燥、润肠促消化。脆嫩秋葵搭配鲜虾,一素一鲜相互映衬,绿白相间,清爽好看,十几分钟就能出锅,新手也能一次成功。

本报记者 王冰莹