执行主编:刘琳佳 责任编辑:王冰莹 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

荷莲一身宝 秋藕最补人



秋季鲜藕上市,家常菜谱中又添一味美馔。藕是我国名特蔬菜之一,已有三千多年栽培史,品类繁多。湖南的白臂藕、广东的大红藕、南京的花香藕、苏州的花藕,均为极品。民谚云:“荷莲一身宝,秋藕最补人。”藕不但是佳蔬,还是良药,富含淀粉、蛋白质、维生素B、C以及钙、磷、铁等多种矿物质,生食清爽如梨,熟食滋补养人,老少皆宜。

最美不过秋日藕

风一吹,藕花落尽,便到了吃莲藕的时节。乡下老家的藕,都自在生长在水塘里,无须费心照料,亦不影响做其他活计。

到了收藕时节,人们顺着荷叶的走向,跳入池塘,赤脚踏到烂泥里试探藕所在的位置,称为踩藕。

大清早,已有采藕人穿着橡皮衣裤,跨到漫溢到胸口的池塘里,两手撑腰,依靠双脚,在水下的淤泥里小心摸索,沿着枯萎的荷梗蜿蜒前行。

当脚尖触到藕时,先顺着将淤泥从周边拨开,再用脚趾向上轻轻一挑,随着眼前水面“咕嘟咕嘟”冒出一片黑水花,整支藕便浮出了水面。刚采的鲜藕,带着斑驳的黑泥,如同裹泥的宝物。这种半野生的藕,藕节粗短,肉质紧实,水分少而富含淀粉质。

初秋,莲花刚谢的嫩藕,人称“谢花藕”。那时的藕清甜脆嫩,滋味最佳。待到秋意更深,莲藕走向成熟,质地渐渐变得粉糯。外皮由浅转深,粗糙而色黄。

成熟后的秋藕入馔,做法繁多,炒、拌、煎、蒸俱可,荤、素、甜、咸皆宜。在那浓郁的藕香间,饭桌上立刻便生动起来。

新藕带着塘泥的气息,捧在手里沉甸甸、凉丝丝的。这份熟悉的触感,瞬间就带我回到了童年,守候在灶台边,眼巴巴等着母亲做糯米藕的光景。

儿时每到入秋,我总爱缠着母亲做这道点心。母亲总是笑盈盈应允。

她会选些粗壮的粉藕塞入糯米慢煮,切片淋上甜香的桂花蜜,那份满足与怀旧同样动人。

秋夜绵长,爱甜食的人,可以煮一碗清甜的莲藕糖水。藕切成丁,放几颗红枣、数粒冰糖,注入清水慢煲。熟后清清爽爽、甜润宜人。

藕夹是南方有名的家常菜。将藕快刀轻切成底部相连的两片薄片,将调好的肉馅塞入其中。油炸是常法:油温烧至六成热,放入藕夹炸至定型微黄捞出;待油温升至七八成热,再复炸至金黄酥脆,沥油后撒上椒盐或配番茄酱。也可清蒸,蒸好后淋点蒸鱼豉油,撒上葱花姜丝。

莲藕煲汤也极出色,莲藕小排汤、莲藕猪骨章鱼干汤各有风味。在盛产莲藕的湖北,铫子煨的莲藕排骨汤更是秋日餐桌的灵魂。

煨汤的关键在于慢功夫:大火烧开,撇净浮沫,转中小火细细煨炖。藕要选外表布满小黑点的麻花藕,粉足汤浓。刀法讲究切滚刀块,保留形状。

切后拌少许盐,煮出的藕块不易发黑,汤色清亮。排骨焯水去沫,与藕同入砂锅,注入足量清水,炭火上慢慢煨煮。汤成,排骨的脂香融入汤内,鲜藕的清爽化去油腻,香气融汇。粉糯的藕块吸饱汤汁,与肉同食,滋味相长。

一碗热腾腾的浓汤下肚,暖意自胃腹蔓延全身,懒洋洋,暖洋洋,倍觉家庭温暖,人生美好。趁秋藕正当时,莫负了这一口绵长。 **黎洁**

奶奶的桂花糖藕

儿时,入秋不久,奶奶便要做糖藕了。俗话说,“秋吃莲藕,来年不丑”,秋藕最是养人,再裹上桂花的甜,俨然一道应季的滋补美食。

每年一入秋,奶奶总去集市挑两三节藕,回家洗净、削去外皮,再轻轻切下藕的一头。记得有回我凑过去,拿起去头的藕一看,忍不住问:“藕不都是九个孔吗?这怎么只有七个?”奶奶笑得眼尾皱起:“九孔的是脆藕,炒着吃才好;而这七孔的是粉藕,煮出来糯叽叽的,最适合做糖藕了。”

接着便是灌糯米。奶奶舀起提前泡软的糯米,一勺勺地往藕孔里填,不时拍打着藕身,再用筷子往里戳实。米填满后,她便盖上藕头。见我总爱凑热闹,有时她会递来一些牙签,让我将藕头与藕身扎牢,并叮咛道:“要多用几根签,只有扎牢了,煮的时候糯米才不会跑出来。”我握着牙签,小心翼翼地扎好,生怕搞砸了这道美味。

藕备好后,放入大铁锅中,加清水、红糖,用煤炉旺火烧开。等锅里咕嘟咕嘟冒气泡时,再把炉子的风门关小些儿,换成文火慢慢煨。这一煨就是两三个时辰,等藕肉软乎乎、透着红亮时,方能出锅。

奶奶将糖藕捞出,晾凉后切片,整齐地码在碟中,最后淋上一勺糖桂花。藕的余温把糖桂花汁慢慢化开,藕香混着桂香在屋里飘。我总忍不住先伸手捏一块来吃——糖藕糯得能拉出丝,甜得层次分明:藕肉带着清润的甜,藏着一丝荷花的淡香;糯米是含蓄的甜,在嘴里慢慢散开;糖桂花的甜最直接,却不腻人,裹着唇齿久久不散。每次吃着,连心情都跟着甜了起来。

吃剩的藕片还能当宵夜。那时我常一边写作业,一边捏着藕片吃,总把铅笔和作业本弄得黏糊糊的,免不了被母亲念叨几句,可下次还是忍不住这么做。

奶奶的桂花糖藕,于我而言早已不是一道简单的吃食了。它是秋风吹起时的桂香,是煤炉边的等待,是我记忆里最温柔的光阴。 [上海] **王超**

推荐美食

莲藕花生莲子 一锅炖鲜香甜

莲藕、花生、莲子、山药,四样最常见的食材往砂锅里一丢,炖出来的汤头照样鲜香清甜:藕块粉粉糯糯,花生炖得面面的,喝一碗从胃里暖到心里。最关键的是——便宜、省事、不上火,老人孩子都能喝。

别看是素汤,这个搭配其实挺有讲究:秋天的藕淀粉足,炖完口感粉糯,健脾开胃,是这锅汤的灵魂。

花生:炖足一小时后,吸饱了汤水,绵绵面面的,植物蛋白打底,让素汤也有“厚度”。

莲子:秋天干燥,很多人心烦、睡不踏实。莲子养心安神,正好应季,还给汤头添一丝清甜。

山药:补脾养胃,性质平和,让这锅汤“补而不燥”——这就是它滋补又去火的秘密。

四样凑一起,润燥、健脾、安神全占了,成本却不到排骨汤的一半。

做法:藕去皮切两半,先用刀背拍散,再切块。拍过的藕断面粗糙,炖的时候淀粉更容易融进汤里,汤头更浓,藕也更快炖粉。砂锅放少许油,下姜片,全程小火,防止糊底。

加水倒入藕块翻炒几下,加足量清水。先炒后炖,汤色更白、藕香更浓——这是素汤好喝不寡淡的小秘诀。

生花生一起放进去,大火煮沸后转小火,炖1小时。花生耐炖,一定要和藕同步下锅,炖够时间才会面。

放入莲子和山药,继续小火慢炖20-30分钟。山药别提前放,久炖会散,最后半小时下锅正合适。调味出锅出锅前撒一小勺盐即可。

刘晓慧