



■记者王艳

“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来。”6月,正是荔枝新鲜上市的时候。剥开翠红透绿的圆鼓外壳,软嫩多汁的果肉入口即化,酸甜怡爽中一颗又一颗,好吃到根本停不下来。连大文

豪苏轼都赋诗曰:“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。”

浙江省中山医院中药药剂科主任、主任药师吴瑾瑾介绍,荔枝营养丰富,含有丰富的糖分、蛋白质、维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、柠檬酸、果胶等。此外,荔枝核临床上也

是一味常用中药,具有行气散结、祛寒散滞的功效,可用于寒疝腹痛、睾丸肿痛、胃脘痛、痛经及产后腹痛等。适合产妇、老人、体质虚弱及病后调养者食用。李时珍在《本草纲目》中也说:“常食荔枝,补脑健身。”

荔枝味美补益效果好,但可

不能贪吃哦!大量食用鲜荔枝,会导致人体口渴、出汗、头晕、腹泻,甚至出现昏迷和循环衰竭等症,医学上称为“荔枝病”。一般成年人每天吃荔枝不要超过300克,老人、小孩,每天不要超过5颗。

此外鲜荔枝的含糖量很高,空腹食用会刺激胃黏膜,出现胃痛胃胀。最好餐后半个小时以后再食用。糖尿病人、咽喉干疼、牙龈肿痛、阴虚火旺等有上火症状的人最好不要吃,以免加重症状。

酸甜可口的荔枝,每年夏天都会令无数人垂涎三尺,它还是用来入菜的佳品。荔枝银耳润肺养颜汤、红枣荔枝排骨汤、金丝荔枝球、桂味香芒牛柳、脆香大虾配荔枝汁、荔枝桂花糕、荔枝披萨、荔枝酸奶冻杯等创意美食,光听着名字就已经垂涎了。天气热没有什么胃口,吃一口这样的佳肴,准能让你食欲大开。

如何挑选到优质新鲜的荔枝?专家提醒,买荔枝的时候,建议选果皮红中带绿、不要带有黑点的。多观察荔枝果实与枝连接处的颜色,如果偏黑则说明不新鲜,泡过药水的荔枝色泽会过于鲜艳。新鲜的荔枝都有一股清香的味道,如果有酒味或是

酸味等异常的味道,说明荔枝可能已经变质了。还可以用手轻轻地按压一下,如果软硬适中有弹性,应该还是比较成熟的荔枝。如果摸起来又软又没有弹性,说明已经不新鲜了。

**食谱推荐一:
荔枝银耳润肺养颜汤**

材料:荔枝5颗,银耳、枸杞子、冰糖、水适量

做法:荔枝清洗干净后,去外壳果核,再将果肉切小;银耳水发后去蒂,切小;银耳、枸杞子、冰糖、水一起放入炖锅,炖一个小时左右揭盖放入荔枝肉,继续炖30分钟左右即可。

**食谱推荐二:
红枣荔枝排骨汤**

材料:排骨300克、鲜荔枝10颗、红枣10颗、姜、盐、料酒少许

做法:排骨冲洗干净准备用;往锅中添水,凉水锅放入排骨、料酒,开大火,锅开后将排骨煮一分钟;荔枝去皮,红枣洗干净备用;将煮好的排骨盛出来,锅中重新添上半锅凉水,温热后放入排骨;锅开后放入荔枝、红枣和姜末,汤滚起来后转小火慢炖;一个小时后放盐,进行调味,转中火炖一分钟出锅。

浙工 3 浙江工人日报

时令美食

又到苋菜上市季

■钟伟、陈丹梅

这些天,在绍兴柯桥各大农贸市场的蔬菜摊位,随处可见码放整齐的新鲜苋菜,而且价廉物美。

在裕民农贸市场的一些蔬菜摊位里,一把把带着露珠的苋菜格外醒目,每斤3元左右,也有的摊主以每把2元卖。据摊主王师傅介绍,苋菜主要集中在五六月份上市,由于大批上市,价格比初上市时降了许多。

新苋菜绿中带红,味道好口感鲜。一般来说,苋菜分为三种,红苋、青苋和彩苋。红苋叶片紫红色,青苋叶绿色,彩苋叶脉附近紫红色,叶片边缘部绿色。挑选时一般首荏苋菜最好,越往后的品质就会降低,根部分又出的小根须越多,叶子也就没那么精神。市民买苋菜时,还是要多看看根须,挑前几茬的苋菜,口感也会更好些。

俗话说:“六月苋,当鸡蛋,七月苋,金不换。”由此可见其营养价值之高。苋菜叶中含有易被人体吸收的钙质,

对牙齿和骨骼的生长起到促进作用,并能维持正常的心肌活动。苋菜中还含有丰富的铁可以合成红细胞中的血红蛋白,有造血和携带氧气的功能,最宜贫血患者食用。因此我国民间常将苋菜与马齿苋,一起视为骨折之人和临产孕妇的首选食蔬。

苋菜家常做法是清炒,将蒜头拍碎,去除外皮切成块状,将苋菜清洗干净,然后切除根部,如果为了口感更好一些,可以手动摘取一些比较鲜嫩的苋菜叶,不要苋菜杆。往锅内加入适量的油,放入前面准备好的蒜头和生姜,爆香一会,稍微摇晃一下炒锅,让油均匀沾染锅底。放入前面清洗干净的苋菜叶,大火快炒,苋菜很容易熟,炒一阵待苋菜变软后,加入适量的调味料——盐、酱油、料酒等,尝尝味道,合适后就可以关火装盘了,一道清炒苋菜就做好了。

另外,苋菜豆腐汤也是很好吃的。豆腐冷水入锅烧4分钟,然后倒入苋菜末,烧1分钟后,加入盐、鸡精,淋点香油就可以了。

浙工 3 浙江工人日报

难忘记忆

■王力

咸鸭蛋是家乡端午节一个重要的角色。端午那天,平日里普通寻常的咸鸭蛋就有了另一个名字,端午蛋。

在端午那天母亲还会变戏法似的抱出来一坛子端午蛋,随着母亲身体的移动在里面发出“咕噜咕噜”的声响。记得汪曾祺老先生写过一篇文章专门介绍端午节的咸鸭蛋,他在文中所写的咸鸭蛋,里面的蛋黄是红色的。想象一下,在一片洁白之中包裹着一团红彤彤,看上去一定诱人极了。这样的鸭蛋我在家乡从没见过,印象中的家乡的端午蛋里面,蛋黄只有黑色和黄色这两种。

将端午蛋一头对着桌面轻轻一敲,一个小洞就开起来了,里面露出一小圈洁白来。接着用筷子的头对着那圈洁白的正中央一戳,再拨出来,只听见“吱”的一声,一股金灿灿的油从里面冒出来,渐渐在那一圈洁白上面铺满,直叫人迫不及待地一口吸干。

我吃端午蛋总是只将里面的蛋黄吃空,接着就将端午蛋扔在一边,母亲为此总是责备我浪费。除了获得味觉上的享受,端午蛋还有着另一番趣味。将端午蛋吃空后,取来毛笔蘸上墨在蛋壳表面画上一张张神态各不同的脸,然后往蛋壳里面填塞进黄泥,端午蛋就能竖立在案桌上,即便会左右摇摆却永远不会滚倒。

端午蛋



读小学时,有一年的端午那天,我将一个用水彩笔画得漂漂亮亮的端午蛋送给了邻班的一个女孩。当时的情景还历历在目:自己在一大片男生的起哄声中和女生的嬉笑声中,昂首挺胸地走进那间教室,然后将那颗端午蛋塞到那个女孩的手中。记得她如蛋清般白皙的小脸忽然就红了起来,嘴角却挂起了一丝甜美的笑容,而且只是冲着我的。后来,我们两人在老师的办公室里站了一下午,出来时她只是冲我吐了

吐舌头就跑开了。

小学毕业后便再没有见过她,或许如今她已然嫁做人妇,不知她是否还记得天真无邪时的那一小段往事,是否还珍藏着当年的那个端午蛋。如果还在,相信上面的色彩也已经褪去了,就像许多人已经退到了记忆深处那样。

长大后又过了许许多多多个端午节,可是像这样的记忆确是没有了,这大概就是长大的代价吧。于是,自己就情不自禁地怀念起来了。

浙工 3 浙江工人日报

美食体验

我在北京吃包子

■应红枫

到北京旅游,如果说要去品尝美食的话,第一感觉除了北京果脯、茯苓饼之类包子外,似乎就是全聚德烤鸭了。在我的印象中,好吃又著名的包子,有天津的狗不理、上海城隍庙的灌汤包、浙江嵊州的小笼包,而最近几年在包子行业中迅速蹿红的,就要数北京的“庆丰包子”了。

不久前,我又一次去北京旅游,就特意去吃了一次“习大大”光顾过的“庆丰包子”。步行到前门大街52号的“庆丰包子铺”,却看见门口的外卖窗口前已经排起了长队。“庆丰包子铺”牌匾书法很有特色,是由著名书法家徐柏涛题写。挂着同样牌子的人就是就近住户买了自己可带走,餐馆内的客餐部则供客人用餐。

我在门口看见外卖的队伍排得这么长,心想餐厅里可能也很拥挤了。忐忑着推门进去,却发现里面倒还剩下零星几个座位。很荣幸地

在角落找到个位子坐下,正环顾四周时,即有服务小哥递来早餐菜单。我仔细浏览了菜单上的套餐项目,花色品种倒还真是不少。庆丰包子早餐除了有传统包子的猪肉大葱、猪肉三鲜、素三鲜、鲜虾、猪肉霉干菜、牛肉大葱作为馅料外,还添加了像酱肘花、酱牛肉、焖酥鱼、麻豆腐、拌三丝、玉带丝等凉菜;同时为客人准备有各种菜品汤粥,除炒肝外,还有鸡汤馄饨、紫米粥、棒渣粥、绿豆粥等。我张望了一下其他桌上客人点的早餐,希望能够得到一些借鉴,只听边上几位客人在点餐,嚷着“习大大”吃什么我也吃什么。好吧,那我也点那份“红色套餐”吧。一份套餐,除了几个招牌餐的庆丰包子外,还有一碟清炒蔬菜和一碗猪肝汤,加送一小碟黑木耳。那份猪肝汤和我在南方吃到的口味不一样,有点甜甜的味道,而那一小碟黑木耳倒格外可口。

我把最后一片黑木耳送进嘴里后,看见一拨拨客人进来用餐,也不好意思多坐,要了一个保鲜袋,把那个来不及吃完的包子装在袋子里,结账走人了。



浙工 3 浙江工人日报

特色美食

就这样被一碗面征服

■王珍

近日到山西侯马后,立刻发现自己一点不像第一次来到一个陌生的异乡。一路上从机场到高铁站到入住宾馆,都有人无缝对接,顺风顺水像去一个熟门熟路的老朋友家串门。所以到达时即使早就过了午饭的饭点,也一样有热气腾腾的饭菜相待。

一个人很奢侈地开了一桌,端上来一大碗面摆在我面前,虽然看上去很美也很有食欲,但这么满满的一大碗面要吃下去还是感觉到一点压力。而这时又上来一大盘肉菜,且好像还有没上完的迹象。“别害我啊,我可不想做浪费粮食的坏孩子!”我忍不住大喊大叫。

“没事的。”侯马作协的一对帅哥美女夫妻笑眯眯地安慰我,另一位穿旗袍的女作家也像熟人般地过来和我打招呼,我像一

个还乡的游子,受到热情的围观、款待。在他们仁亲友般的关照陪吃中,我低下头扒拉了第一筷面条。丝滑、绵柔、筋道、弹牙,越嚼越有味道,越嚼越香,我都舍不得咽下去,彻底颠覆了我以前对面条的所有认知!

“我怎么从来都不知道有这么好吃的面条!”我忍不住尖叫,还毫无顾忌地吧唧嘴巴来原生态地表达“太好吃”的感受,对于父母从小要求“食不言,寝不语”的严格管教,我暂时失忆。

好在我的这些新朋友们完全不计较我的有失礼仪,只管享受地看着我的狼吞虎咽。还津津有味地告诉我,这碗刀削面为何如此好吃的奥妙——关键在于揉面的功夫:面和水比例一定要精准,先打成面穗,再揉成面团。然后用湿布蒙住,汤半小时后,再揉、揉、揉,直到揉匀、揉软、揉光。少揉一

下都不行!再一个就是削面时刀功很重要,手腕要灵,出力要平,用力要匀。对着汤锅,嚓、嚓、嚓,一刀接着一刀,削出的面叶儿,一叶连着一叶,如花瓣柳叶在沸水中翻滚。

到底是作家,说得有声有色。再挑起碗里的面细看,果真是柳叶的姿态。想起贺知章的《咏柳》:“不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀。”如此说来,这做刀削面的师傅们灵巧的双手就是二月春风啊。

其实,不仅仅是面本身好吃,那个看上去简单的西红柿鸡蛋蛋做的面卤,那味道好吃得绝对不是我以前吃过的所有的西红柿炒蛋可以比的。于是,我对刀削面的粗浅了解开始继续往下深入。

如果说面是灵魂,那么卤就是精髓。面卤的品种繁多,有西红柿鸡蛋酱、肉炸酱、肉丝什锦卤汤、羊肉汤、茄子肉丁

卤、金针木耳鸡蛋卤等。我肉眼所见简单的卤汁,其实内容特别丰富。比如猪肉面卤,要精选上好的猪肉,加上好酱油等调味品以及花椒、大料、小茴香、香叶、草果、良姜、桂皮等中草药,用大骨熬好的骨汤来调汤,将炒好的猪肉倒入,慢火熬制,再加上一定比例的调料去腥增香。

然后配上黄瓜丝、韭菜花、绿豆芽、青蒜末等应时鲜菜,撒入煮黄豆、辣椒面,再滴上几滴山西老陈醋,鲜美浓郁,肥而不腻,味道独特,回味无穷。无论是重口味的肉人还是喜欢清淡的人,都能找到合自己胃口的那碗面。

我一直以为做一碗面当饭吃,那只能叫对付一下,而在侯马,我懂了:做一碗正宗的山西刀削面,厨房里所花费的工夫和所用的心,一点都不亚于做一桌宴席。无论是面馆、饭店还是寻常人家的家常饭食,做

面的每一道制作工序都一丝不苟,每一样食材、配料都精挑细选,慢工出细活,把酸、苦、甘、辛、咸五味调和得恰到好处,足以征服任何挑剔的舌尖。细细咀嚼、品味,能够体味到做面人的平心静气,不急不躁,恰似他们对生活的态度。

第一次相见,却像知根知底的亲友,端给我的恰好是我最爱的味道,而且像知道我怕辣一样,没有半点辣味。我只能相信自己是回到了前世的家园,我早就忘记自己其实是个不喜欢面食的人。

不知不觉间,我把一大碗面吃得干干净净,连一点点汤底都没有剩下,还有一种舔碗底的冲动。放下筷子时,还欲盖弥彰地说了一句:“我妈妈从小就对我讲,剩饭碗的是坏孩子!”就这样,一碗刀削面征服了我曾经的猜疑和担忧,治愈了我所有的离愁别绪和陌生感。