

品味厨艺

爱是最好的调料

■王珍

行了吧？再不济，就叫杭州人喜欢的葱包桧儿，可以吧？

但还是过不了关，继续被批：食饼筒的面皮怎么可能这样？薄度呢？韧劲呢？还有包裹的馅料的精细、丰富、鲜香呢？总之，就算是你和台州人有仇，也不带这样贬低台州美食的！葱包桧儿？你骗外国人吧！就算把韭菜当葱，鸡蛋还能充当内核油炸桧？

唉！果然是懂得越多，烦恼越多。

还是亚芳老师的话说得对，真要做好一道菜或者一种点心，不能有一点点偷懒，一个步骤都不能少，也不能出一丝一毫的差错。虽然我自说自话地认厨艺高手亚芳做老师许多年，虽然她毫无保留地免费教过我许多菜的做法，但我都觉得太难太复杂记不住，唯有这句话我记得。而这更让我倍觉厨事高难。

想起，妈妈不吃甲鱼、不吃牛蛙、不吃鸡，但因为孙女喜欢吃、爸爸喜欢吃，妈妈把这些菜烧出了专业水准，吃过的人都说好，只有她自己不知道那是什么味道。

还有我亲爱的亚芳老师，一手好厨艺，从来没有参加过任何培训，也没人教过她。从她记事起，记得的就是父母忙于开山种茶，无暇照管她

只记得一句话，就到处吹捧自

己是亚芳老师的真传弟子，实在是有点塌她的台。所以就从记得的那句话做起。

前两天妈妈买了一条鲈鱼，我主动请缨掌勺，剖鱼、刮鳞、花刀，拿盐在鱼身捋一遍，晾干，热油锅下鱼，慢慢煎至鱼能在锅里“游”动，翻面再煎，两面煎焦黄，加酒、酱油和水少许，盖锅盖焖5分钟，开锅加少许糖，一把葱，起锅、装盘。

这样做成的鱼，不知道有没有将亚芳老师的话断章取义，反正看上去很美。经某人品尝后，鉴定：一个不吃鱼的人能烧出这样的鱼，奇迹！

想起，妈妈不吃甲鱼、不吃牛蛙、不吃鸡，但因为孙女喜欢吃、爸爸喜欢吃，妈妈把这些菜烧出了专业水准，吃过的人都说好，只有她自己不知道那是什么味道。

还有我亲爱的亚芳老师，一手好厨艺，从来没有参加过任何培训，也没人教过她。从她记事起，记得的就是父母忙于开山种茶，无暇照管她

说，还要她照顾小她4岁的妹妹。在她自己还不大走得稳的时候，就抱着妹妹，步履蹒跚地小跑着跟在父母后面，绝对不可以摔跤，会摔着妹妹的。

到了饭点，还够不到灶台的她拿一张小板凳垫着脚，开始做饭、烧菜给一家人吃。童年就出师了的她，做年轻的资深大厨许多年了。家里有人来走亲戚，有茶客来买茶，一定是她主厨。客人们在酒足饭饱后几句赞扬，就能让亚芳下定决心：今后的厨艺要不断精进，再多独创些私房菜。她从来不抱怨做烧火丫头有多么烦多么累，只要看到家人、亲朋好友把她做的菜吃成光盘，就特别有成就感。

不管是妈妈把自己不吃的菜做得那么好吃，还是亚芳把家务做了手艺，其中都有一个重要的原因——那是她们都特别有爱！

所以，真的想做好菜点，一定要心里想着将要吃这菜的人，以他

们的好恶为准绳。然后，满怀深情地去做。从购买、择洗、案板、烹饪到装盘，仔仔细细，不厌其烦。比如父亲节那天，邻居红鸣特意花了四五个小时做了一个巨无霸面包，趁热送给我们，让我们当下午茶点心。我知道，红鸣做这个面包，并非临时起意，她在知道我们喜欢吃面包后，就开始精心酝酿，用心筹划着哪天有空、需要哪些配料等，很是用心用情。新鲜烤好的面包香喷喷的，咬上去又暄又软又筋道，里面有花生碎、核桃肉、葡萄干、椰丝、奶粉、鸡蛋、黄酒、白糖，等等，口感丰富，惊喜连绵。妈妈说，好吃得停不下来。

我是不会烧饭许多年，又挑挑剔剔了许多年之后，终于有一点点明白了：只有把爱、把情感做进菜中，吃的人也要领情、珍惜、感恩，方可称之为美食。所以，那些流传下来的名菜名点大多有故事、有传说，和厨师有关，也和食客有关。

爱心营养餐



日前，君澜·绍兴鉴湖大酒店的厨师团队走进柯桥区育才学校，为那里的80多名学生送去了品种丰富的爱心营养餐。酒店负责人表示，此次爱心活

动是该酒店10周年店庆的一个公益活动，今后将不定期地到学校开展这样的爱心活动，给孩子们送上各种美食。

钟伟、赵炜 摄影报道

特色美味

别有一番蝉之味

■路来森

蝉，是可以吃的；而且，在中国，食蝉之风，源远流长。在汉代以前，中国人就有了食蝉的习俗了。蝉不仅可食，还能登上帝王的宴席，成为一品佳肴。

《齐民要术》一书，就记录了蝉的种种烹饪方法。延至今日，食蝉之风，似乎更盛；食蝉之法，亦是纷呈百般。

许多人也许还不知道，蝉之可食，是有三种状态的：一是蝉之幼虫，即俗语所谓“知了龟”，今人所谓“金蝉”；二是蝉之幼虫刚刚孵化而为蝉的状态，蝉体尚未变硬，蝉翼尚不能飞翔；三是成蝉状态，即蝉伏于枝干，哇哇鸣叫状态。

成蝉的吃法，亦是以油炸为主，炸透，炸酥，咬一口咯吱脆香，味道虽不及金蝉，却也别具一番风味。冬日里，天寒地冻，大雪封门，此时油炸一盘储存的成蝉，以之佐酒，亦是快哉人生。

然而，蝉，最好吃的一种，还是“软蝉”——蝉，刚刚从幼虫状态孵化而出，其身体尚未变硬。此种状态下的蝉，不仅软，而且还嫩。同样是加入葱花、姜片、花椒，煎熟出锅后，再撒入一些椒盐，一箸入口，真正是鲜香四溢，齿颊留香。

据说，广东人喜欢吃“桂花蝉”。可桂花蝉，其实并不是蝉，它只是徒具蝉之形状而已。桂花蝉，也叫大田鳖、爬鳖等，实际上属于“蝽”，和蝉没有任何关系。之所以叫桂花蝉，是因为身上有一种近乎桂花的香味。

不过，我喜欢“桂花蝉”这个名字，不仅散溢着一分桂花的香味，还洋溢着一分诗意的情怀。

其实，不仅中国人食蝉，连外国人，亦有喜欢食蝉者。美食家蔡澜，在一篇文章中，写到泰国人以蝉入菜：“泰国菜中，也常以蝉入菜。放进石臼中，加了朝天椒、小茄子和鱼露，大捣特捣，做出紫颜色的酱，拿来蘸生豆角和柳叶吃，味道鲜美得不得了，连最单调的生蔬菜都变成了上等佳肴，吃个不停。”

如此看来，泰国人食蝉，竟然是生食了。“味道鲜美得不得了”，果真如此吗？也只能说是“好那一口”吧。不过，食蝉的確是别有一番滋味。

金蝉的外壳，称之为“蝉蜕”，食金蝉，是连同蝉蜕一块



“小龙虾”味美也要安全吃

盛夏已至，小龙虾开始大规模上市，为了保障广大消费者的饮食安全，近期，湖州市吴兴区市场监管局强化了销售环节

和餐饮环节的监督检查力度。消保科等环节，只为让消费者吃得更放心。因为该局工作人员抽检“小龙虾”现场。

孙建新、陈健民 摄影报道

难忘记忆

清蒸螺蛳的味道

■陈静芝

几个朋友聚餐，点了一个菜肴——清汤螺蛳。虽然放了葱蒜姜等好多作料，但我不仅吃不到螺蛳特有的鲜味，甚至感觉到隐隐的柴油味。一位朋友由衷地感叹，我们小时候，吃自己摸的螺蛳，那个鲜啊……他咂咂嘴，一下勾起了我的回忆。童年在小溪边摸螺蛳的情景浮现在眼前。

记得第一次去摸螺蛳，才10岁。那是暑假的一天中午，火辣辣的太阳当空照，光脚踩在泥地上烫得马上缩回去，只能待在家玩。

邻居姐姐兴冲冲地跑来问我：“你想吃螺蛳吗？”“当然想！”我不假思索地回答道。姐姐说：“昨天下午我路过前面的小溪沟，发现有螺蛳，要不要跟我一起去摸螺蛳？”



我一个劲地点头，立马拿了个脸盆，跟着姐姐来到了她说的小溪边。小溪水很浅，清澈见底，我穿

爱上喝粥

■董柏云

早上喝一碗粥，养人。我从记事起，就天天早晨喝粥。在我童年的认知里，早上喝粥天经地义，我甚至觉得天下没有事情是比喝粥更重要的。

粥，据说是贫困的产物，吃不起饭，才喝稀粥。这说法在我读小学时得到印证。上世纪60年代初，物资匮乏，食品短缺，饭都吃不饱，只好用一点点米粒，煮上一大锅稀粥供一家人吃，那是辛酸的记忆。

如今，喝粥成了一种文化，我看到过一家粥店门前有这样一副对联，印象特深：“艰苦岁月想吃肉；小康生活要喝粥”，横批是“与食俱进”。思忖，颇有道理。从营养保健角度讲，粥胜过饭。主要是粥容易消

化的水注入瓶里，盖紧塞子。第二天一早起来，母亲就用一根特制的细长竹签，把瓶内的粥一一掏到碗里。这米粥虽不像钢烧的稀稠，但喝起来依然是热乎乎、甜糯糯的清香。粥的清淡，与酱瓜或豆腐乳的咸鲜，是一种相得益彰的对比，也像是永远的绝配。这种缺米的日子喝的粥，米粒在碗底历历可数，而清水似的粥能照出人愁苦的面容，这情景依旧如昨，难以忘怀。

现如今，喝粥成了一种文化，我看到过一家粥店门前有这样一副对联，印象特深：“艰苦岁月想吃肉；小康生活要喝粥”，横批是“与食俱进”。思忖，颇有道理。从营养保健角度讲，粥胜过饭。主要是粥容易消

化，易被人体吸收，尤其对中老年、肠胃不好的人来说，喝粥无疑是养生最佳选择。中医有“年过半百而阴气自半”的说法，意思是老年人不同程度地存在着肾精不足的问题，如果常喝粥汤，可以起到补益肾精、益寿延年的效果。

我家一年四季自有喝粥的习惯，到了盛夏时节，妻子又会从大暑养生的食谱中选用绿豆、百合、莲子、枸杞、红枣、胡桃仁、荞麦之类的食物，熬制一道酥烂清香的梗米粥。

爱上喝粥，却一点不烦，只是因为经常变换其中的配料。粥这东西看似小眉小眼，其实泱泱大度，恢宏包容，咸淡厚薄无所不能。即使是不加味的白米粥，也有无穷变化。

我家一年四季自有喝粥的习惯，到了盛夏时节，妻子又会从大暑养生的食谱中选用绿豆、百合、莲子、枸杞、红枣、胡桃仁、荞麦之类的食物，熬制一道酥烂清香的梗米粥。

爱上喝粥，却一点不烦，只是因为经常变换其中的配料。粥这东西

看似小眉小眼，其实泱泱大度，恢宏包容，咸淡厚薄无所不能。即使是不加味的白米粥，也有无穷变化。

回家。我把蒸好的螺蛳端到桌子上。爸爸眼睛瞪得老大，喜出望外地问：“哇哈，哪来的螺蛳？”转身就去拿酒瓶，“这是我跟邻居姐姐下午从溪沟里摸来的”。我兴高采烈地回答。爸爸倒了一杯酒，吃一颗螺蛳喝一口酒，开心地合不拢嘴。妈妈、我和弟弟们都盛了满满一碗饭，吃一颗螺蛳，吃一大口饭。回想起来，那螺蛳的鲜味好像穿透了五脏六腑，全身舒畅。

一转眼50多年过去了，后来我又去摸过好多次螺蛳，直到农药影响环境，小溪里消失了螺蛳的踪影，我也离开家乡到外地工作。最近听说，通过环境整治，家乡回到了山清水秀、鸟语花香的境地，我计划双休日带上孙子孙女回老家，还到小溪里去摸螺蛳，再尝尝清蒸螺蛳的味道。

回家。我把蒸好的螺蛳端到桌子上。爸爸眼睛瞪得老大，喜出望外地问：“哇哈，哪来的螺蛳？”转身就去拿酒瓶，“这是我跟邻居姐姐下午从溪沟里摸来的”。我兴高采烈地回答。爸爸倒了一杯酒，吃一颗螺蛳喝一口酒，开心地合不拢嘴。妈妈、我和弟弟们都盛了满满一碗饭，吃一颗螺蛳，吃一大口饭。回想起来，那螺蛳的鲜味好像穿透了五脏六腑，全身舒畅。

亲情美食

清心的苦麻

■朱耀照

在记忆里，再没有比苦麻更让我感到亲切了。

每年春天，妈妈总要到集市去买几把苍白叶子的菜苗回来，种到菜地里。妈妈不止一次地告诉我，苦麻是好菜，味苦但清心。

见它们稀疏柔弱的样子，我想领它们去施人肥。这时，妈妈说：“苦麻命贱，不能用太浓的肥料。否则，只长根，不长叶。”

妈妈从猪圈旁的沤肥池里舀一些冲水肥出来，在苦麻根部浇了一下。过几天，苦麻就长高了很多。好几片新叶子从里面抽出，层层叠叠。外面的叶子越长越大，在风中飘扬，像蝴蝶翩翩，又像顽皮的小孩子跳跃。这时，妈妈就把外面的长叶子剥下来，烧成菜吃。

每次剥叶子时，苦麻茎处就有像乳汁一样的汁液渗出。起先，我以为它是好东西，会用手去蘸一点，放到嘴里品尝。结果苦极了，我连忙吐了出来。

苦麻味苦，就是害虫也很少去吃，所以不用打农药。偶尔外圈的叶子上会有一些白斑，或焦头。把它们剥下来，里面留下的依然是淡绿的叶子。

在农村，就是苦麻切面，常见的晚餐。

将水烧开后，放入切面。待切面煮熟，放进一团去苦味的苦麻，加进一些猪油和盐。一分钟后，就可以捞起。切面很柔，碎叶微苦，入口就一个字：爽。

苦麻麦饼，也是美食。苦麻馅儿，有的夹杂一些碎豆腐。麦饼圆圆，两面金黄，里面青白分明，清香扑鼻。添一碗粥。

一口清淡的薄粥，一口油腻的苦麻麦饼，相得益彰。那味道，神仙吃了

一回，也会时时想念。

苦麻羹，农村里常见的佳肴。用番薯淀粉将苦麻熬成稀薄的羹，咸咸的。用它们配点心，不要说最美米粉和二美玉米饼，就是最差的番薯饼，都能让你吃出不一般的感觉。

农业科技不断进步，推动了各种蔬菜品种的改良。但几十年来，苦麻品种基本不变。它们叶尖小，瘦长。仅有少数，圆头或裂叶。

唯有苦麻，人们痴心不变，百吃不厌。