



# 丝瓜， 尘世里的清欢

## 豆角叶炒豆角

夕颜

吃货都明白,要整出美食,食材尤为重要,尤其是要选择应季的食材。豆角是夏天盛产的蔬菜,作为豆角忠实粉丝的我,又怎能错过呢?隔三差五来个干煸豆角、清炒豆角、豆角炒肉、豉香豆角……但还是吃不到我最爱吃的豆角叶炒豆角。

豆角叶炒豆角是我故乡的一道菜,在别的地方很难吃到。做这道菜关键是要有豆角叶,我每天穿梭于市场,都难觅豆角叶的影子。也难怪,现在蔬菜农药含量那么高,豆角都要清水浸泡过才吃,谁还敢吃叶子呀?而且,很多人还不知道有豆角叶这种吃法呢!

母亲最喜欢种豆角。一到夏天,豆角的藤蔓就开始爬满了木架,藤蔓开过碎小白花后,过些时日,一条条长长的、肥肥的豆角就挂满了架子。我们采下新鲜的豆角后,也把豆角的嫩叶采下来,用来做豆角叶炒豆角这道菜。采豆角叶要讲点小技巧:豆角叶是三瓣的,只需采摘左右两瓣,留下中间那瓣,切忌全都采了,否则就不结豆了。因为留下中间那瓣可以让豆角苗继续吸收营养成分。

将采下来的豆角洗干净,摘成寸段。豆角叶首先要“撕”,把叶上面的三叉茎撕出来,只留嫩叶,不然吃起来的豆角叶会很韧,影响口感;其次,洗豆角叶的时候要一边搓揉一边洗,洗出来的水是墨绿色的,这样做是去掉豆角叶较浓的草酸,吃起来不会发涩。然后,起锅,放油,开猛火爆香蒜头,倒入豆角翻炒,等豆角炒到七成熟时加入豆角叶翻炒,再洒上一小勺水盖上盖子稍焖,打开盖下盐翻炒均匀便可上桌。

这道菜在炒的时候,就可以闻到一股豆角专属的清香。夏天吃这道菜,清清爽爽的,十分爽口,还可以祛湿解暑。在我的故乡,人们都很喜欢吃。每年夏天,我们都能吃到味道互相渗透的豆角叶炒豆角。长大后,外出求学、工作,每年几乎总是在寒冷的冬天才难得回一趟故乡——早已过了豆角生长的季节,自然是吃不到母亲的豆角叶炒豆角,也因此几乎淡忘了它的滋味。然而,随着年岁的增长,对豆角叶炒豆角的味道又渐渐清晰起来。

豆角叶炒豆角,这故乡的味道,何时才能再吃上一回呢?



□ 陈艳丽

大暑时节,食用丝瓜正当时。

丝瓜翠绿鲜嫩,无论清炒还是做汤,味道都很鲜美,还可祛火消暑。丝瓜又名天丝瓜、水瓜、绵瓜。原产南洋,明代移种到我国。

喜欢上丝瓜后,我发现丝瓜集中了夏日清凉小蔬的所有优点:不仅口感极佳,而且营养价值极高,丝瓜中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、维生素B、C等营养物质,能使皮肤美白、细嫩,消除斑块,是不可多得的美容佳品。另外,丝瓜还可供药用,有清凉、利尿、活血、通经、解毒之效。

而关于丝瓜的吃法,很多随着时间和环境的改变渐渐淡出了餐桌,记忆中的味蕾却永存。儿时,寄居在乡下奶奶家,奶奶家后面有片大菜园,里面一年四季种植了各种瓜果、蔬菜,它们经奶奶的手无一不长得壮实、水灵。印象最深的还是丝瓜,滚过几场春雷,便有丝瓜藤悄悄挂在篱笆上,先是悄然地开出一朵朵黄灿灿的花来,阳光下,如美丽女子粲然的笑颜。待夏日结了小小的瓜,一日日疯长成熟。天热,爷爷就着奶奶做出的老油条炒丝瓜,美滋滋地喝酒。老油条是爸妈从小镇上带来的,我也吃得满脸大汗,他们看着我贪吃的样子,笑问:“奶奶家的丝瓜好吃吗?”我使劲点头:“好吃,好吃!”他们就对着我嘿嘿乐,像一对快乐的老顽童。奶奶在时,这种老式的美味,一个星期我能吃上好几回。奶奶去世后,我只能一遍遍温习这尘世里暖暖的清欢,一次次沦陷在对奶奶的思念里。

婚后,对于一边工作一边当家庭主妇的我来说,大热天,用丝瓜来个快手素炒,真的是很便利:

皮一削,洗洗切切就可以入锅,起锅的时候放入蒜瓣提鲜即可,经过这简单的烹饪,丝瓜的色泽却更加碧绿,有淡淡清香,入口柔滑之外,还很清甜。而丝瓜豆腐汤亦是一碗有着美容减肥的清素汤。蛤蜊配丝瓜,起初我只是想把喜欢的两种食材放在一起,这听起来像黑暗料理。没想到效果却十分喜人,一片片绿皮白芯的丝瓜在汤内沉沉浮浮,蛤蜊们如花盛开,绽放出黄色的蛤肉,十分养眼,入口又极清凉。我不得不惊叹丝瓜的灵性,连来自咸海的蛤蜊,与之一起,都变得洁净纯净,简单如斯。

夏意正浓,而关于丝瓜的鲜香,绕开流年的菲薄,总是能遇见些意料之外的欣喜。它亦不远不近,刚刚好满足了我尘世中的清欢。

一片片  
绿皮白芯的丝  
瓜在汤内沉沉浮  
浮,蛤蜊们如花盛  
开,绽放出黄色  
蛤肉,十分养  
眼。



## 松茸豆腐

主持人:王正明

镇江国际饭店行政总厨、淮扬烹饪名师

### 简介

松茸,学名松口蘑,珍稀名贵的天然药用菌,主产于香格里拉、楚雄和延边等地区,其含有18种氨基酸、14种人体必需微量元素、49种活性营养物质、5种不饱和脂肪酸、8种维生素、2种糖蛋白、丰富的膳食纤维和多种活性酶。

不仅如此,其含有3种珍贵的活性物质:双链松茸多糖、松茸多肽,以及全世界独一无二的抗癌物质——松茸醇,堪称“最珍贵的天然药用菌类”,可提高免疫力、抗癌抗肿瘤、治疗糖尿病及心血管疾病、抗衰老养颜、促肠胃保肝脏。

### 做法

主料:现磨浓豆浆500克,草鸡蛋6只

辅料:松茸碎50克,菠菜碎50克,南瓜蓉50克

制作:

用现磨浓豆浆加入6只草鸡蛋搅拌均匀

面上将鲜菠菜碎撒均匀

入方形托盘上蒸箱蒸20分钟成型改刀成长方形

将南瓜蓉配浓汤调味勾芡,装盘时淋上南蓉汁配松茸碎即可。

### 特点

鸡蛋豆腐口感鲜嫩,松茸营养丰富,色泽鹅黄亮丽。从营养价值而言,松茸富含粗蛋白、粗脂肪、粗纤维和维生素B1、B2、维生素PP等元素,不但味道鲜美,而且还具有益肠胃、理气化痰、对糖尿病有独特疗效等功能。



扫二维码走进  
镇江国际饭店

预订电话:每天 8:00-20:00  
0511-85021888 转 8888

## 红豆蛋奶冰淇淋

制作红豆蛋奶冰淇淋的用料为:鸡蛋黄2个、牛奶200克、淡奶油200克、白糖40克、干淀粉5克、红豆少量。

具体做法:1.将鸡蛋黄和蛋清分离,蛋黄、牛奶、白糖放入锅中,筛入干淀粉混合均匀,用小火加热,边加热边不停的搅拌,将蛋奶煮成浓稠的糊状即可,离火后晾凉;2.淡奶油用电动打蛋器稍稍打发至7分发泡的状态,将打发好的淡奶油和冷却后的蛋奶混合搅拌均匀;3.放入保鲜盒,入冰箱冷冻6小时以上,中间每隔1个小时取出来用电动打蛋器或手动打蛋器搅拌一下,共重复搅拌3-4次效果最好。4.食用前放置冷藏室回温半个小时后口感更好。5.蜜红豆制作:红豆洗净,放入高压锅中,加适量水,盖上锅盖,大火上气后转小火煮10分钟,红豆饱满几乎要开花的样子就可以了,将红豆捞出沥掉水分,拌入白糖搅匀即成。

小贴士:1.制作蛋奶糊的火候一定要用最小火,不要让浆水沸腾,浆水浓厚以勺子背面能挂厚浆,指甲划过不会立即消失即可,一定要用小火煮,大火会迅速使其中的鸡蛋变熟,这样就做不成蛋奶糊了。2.每隔一小时搅拌一下冰淇淋以避免放置产生冰渣口感不好。3.冰淇淋长时间冷冻后拿出来就食用会很硬,食用前放冷藏室半个小时,或放室内回温5分钟左右口感才好。4.原味的蛋奶冰淇淋奶香浓郁,很好吃,也可以根据口味加入各种果酱和果粒果仁等。

(茅艺毅)

