

舌尖上的故事

## 年食与年味

□毛本栋

年少时,记忆中,祖母和父母亲刚进腊月就开始着手做起林林总总的过年美食。年味萦绕鼻腔,浓厚而悠长。

祖母在世时,负责做每年的过年食品,母亲给她打下手。祖母做的炒米泡浓香四溢,是深藏于我心中的年味。炒米泡是老家咸宁的年俗。炒米泡前,须把脱壳后的稻米晒干,倒进炒得滚烫的沙子里炒,炒得爆开后就叫米泡。

祖母在灶台前炒米泡时,母亲在灶下看火添柴。祖母炒累了,再换母亲炒。祖母先拿小竹帚把炒沙倒进锅里翻炒,不时滴几滴油,以免涩锅。沙子炒得滚烫了,再舀一小碗米丢进去,接着翻炒。沙子越炒越黑亮,米越炒越雪白。米随着小竹帚在炒沙里翻转欢腾,快速膨胀,开出花来,香气弥漫。米呈淡黄色时,就炒好了。炒后的米泡,比之前的米膨大了一倍。这时,将之和沙子一同倒进铁丝筛里,边倒边筛,沙子从筛子细孔里飞旋而下,筛子里留下香喷喷、冒着微微热气的炒米泡。

祖母被岁月带走后,母亲很少做炒米泡了。

母亲做得最多的是腊味,熏制腊鱼腊肉。村后有口大池塘,三五户人家春天在池塘里放鱼,年前收鱼,我家分得几十条鱼。母亲冒着严寒剖鱼、洗鱼、腌鱼。杀了年猪,选用新鲜的五花肉,切成长条,直接放上盐、糖、酒、辣椒等,腌上若干小时。然后将它们和腌鱼一同取出,用绳子穿起,沥干后晾晒。晒干后,挂到灶口上方熏。待腌鱼熏得黑不溜秋,腌肉熏得滋滋滴油,腊味就出来了。做菜时,切几片腊肉炒菜,味道鲜美。蒸米饭时放几片腊肉,浓浓的肉香就会从锅里飘溢而出……

后来,父母也被岁月带走了。我已多年没回老家过年了,年味不知何处寻。现在隔着三十多年的时空,回味那早已藏进味蕾和心底的悠长年味,心头是暖的。

# “春季不养阳,一年都白忙” 多吃六种升阳食物 增体质强免疫

□山导

## 香菜牛肉

准备食材:牛肉、香菜、小米椒、小葱、大蒜

做法步骤:

1. 将牛肉洗净后切成薄片,加入料酒、生抽、蚝油、食用盐和淀粉,搅拌均匀腌制30分钟左右。
2. 香菜和大蒜切碎,小米椒和小葱切成小段备用。
3. 锅中烧水,放入牛肉片,大火煮沸2分钟,待牛肉变色后,捞出控干水分。
4. 将煮好的牛肉片放入盘中,加入小米椒、小葱、大蒜,再加入生抽、香醋、白糖提鲜,加入白芝麻,淋上热油,最后放入香菜,搅拌均匀,即可开吃。

## 板栗鸡汤

准备食材:鸡肉、板栗、红枣、姜片

做法步骤:

1. 将鸡肉洗净切块,冷水下锅,煮沸焯水,捞出清洗干净。
2. 锅中加入足够的水,放入焯过水的鸡块,再加入板栗、红枣和姜片,大火煮沸后,转小火炖煮1小时。
3. 最后加入适量的盐调味,再炖煮几分钟让汤味更加浓郁,即可关火出锅。

## 蒜苗炒鸡蛋

准备食材:蒜苗、鸡蛋

做法步骤:

1. 将蒜苗洗净后切成段,鸡蛋打入碗中,搅拌均匀备用。
2. 热锅加入适量的食用油,烧热后倒入鸡蛋液,炒至凝固后快速划散。
3. 接着加入蒜苗翻炒至变软,再加入适量的盐调味,继续翻炒均匀,即可出锅。

## 西兰花炒虾仁

准备食材:西兰花、大虾、大蒜

做法步骤:

1. 将大虾洗净后,放入锅中蒸熟,时间约为5~10分钟左右,然后取出蒸好的大虾,去壳去虾线,放入碗中,加入生抽和料酒腌制5分钟。
2. 西兰花洗净后切成小朵,锅中烧水,水烧开后放入西兰花焯水2分钟,捞出过凉水,然后沥干水分备用。
3. 热锅加入适量的食用油,放入大蒜末爆香,加入腌制好的虾仁翻炒几下,再加入焯过水的西兰花翻炒均匀。
4. 最后加入适量的盐调味,继续翻炒均匀,即可出锅装盘开吃。

## 爆炒猪肝

准备食材:猪肝、青椒、大蒜、生姜

做法步骤:

1. 将猪肝洗净后切成片,加入料酒和淀粉,腌制30分钟左右。青椒切成滚刀块,大蒜和生姜切成末备用。
2. 锅中加入适量的清水,水烧开后放入猪肝焯水至变色,捞出沥干水分。
3. 热锅加适量的食用油,放入大蒜末和生姜末炒出香味,加入焯过水的猪肝翻炒几下。
4. 接着加入青椒翻炒均匀,再加入少许生抽、蚝油和适量盐调味,继续翻炒均匀,即可出锅装

## 韭菜炒鸭血

准备食材:韭菜、鸭血、干辣椒、生姜

做法步骤:

1. 将鸭血洗净,切成小块,锅中烧水,水烧开后放入鸭血焯一下,然后捞出。
2. 韭菜洗净切成段,干辣椒切成小段,生姜切成丝备用。
3. 热锅加入适量的食用油,放入干辣椒和姜丝炒出香味,加入韭菜翻炒几下,加入焯过水的鸭血翻炒均匀。
4. 加入适量盐、生抽和料酒继续翻炒均匀,即可出锅。

## 白灼虾,用冷水还是热水煮?

□佚名

白灼虾,以其鲜嫩、口感爽滑征服了无数食客的味蕾。但煮虾之道,需冷水还是热水?众说纷纭,其实,这关系到虾肉的口感和质地。若煮法不当,虾肉便会失去那份嫩滑,口感大打折扣。那么,如何才能烹饪出口感最佳的白灼虾呢?

首先,需挑选新鲜的虾,以清水洗净。接着,将锅中的水烧至沸腾,加入适量的盐和姜片提味去腥。随后,将虾放入锅中,用大火煮至水再次沸腾后转中火,煮3~5分钟,待虾身变红即成。最

后,将虾捞出,用冷水冲洗干净,沥干水分,便可以品尝这份鲜美。

在煮虾的技巧上,热水煮虾是关键。热水能更快地煮熟虾,保持其鲜嫩口感。同时,热水煮虾还能使虾表面迅速受热收缩,锁住虾肉中的水分,使其更加爽滑。而冷水煮虾,时间较长,容易使虾肉变得老硬,影响口感。

当然,煮虾的技巧不止于此。如,在煮虾前去掉虾线能使虾更干净卫生;加盐和姜片能提味去

腥;掌握好煮虾的时间也至关重要。只有掌握了这些技巧,才能烹饪出口感爽滑、鲜嫩可口的白灼虾。

此外,白灼虾虽简单易做,但也有一些需要注意的地方。如若白灼虾有腥味,可能是煮虾时间不够或未加姜片去腥。对于对虾或海鲜过敏的人,需在食用前确认自己的过敏情况。在选购白灼虾时,也要挑选新鲜虾,避免选购到质量不佳的虾。

舌尖上的  
小知识