



美食文苑

舌尖上的民间之四季野味小菜

□ 李汀

民间有味是清欢。遍山遍野的小菜采来,几缕烟火、几点鲜嫩、几垄薄雾,就在手间,就在心田。

春天的香椿芽,在几场春风春雨里,香椿树就开始冒出萌芽儿,几天功夫,萌芽儿抽成色泽鲜红的香椿条条。一个枝条抽出一簇香椿条子,在春风中挥动小手。低处的香椿芽用手直接搬了,高处的就在长竿上绑上铁钩儿采摘。采摘在手里的香椿芽,香味化开近处的薄雾,不是一垄浓翠,而是悠久的淡墨。万物星星点点,而香椿抽出一束束的火苗。握着这一束束的火苗,云也有,雾也有,风也有,露也有。仿佛是乡村的白云一朵,淡雾两钱,清风三串,晚露四碗,再加上山涧的夕阳无边。这香椿芽的香是从泥土冒出来的,青菜一样清脆;是从溪水过滤出来的,水蛇一样柔嫩;是从山间阳光照耀出来的,桃花一样妩媚。

凉拌香椿芽,是春天每家每户的一道小菜。把采摘来的香椿用温水加盐淘洗干净,拿菜刀

切成细小的段,香味袭来,脆生生的。把切细的香椿放进瓷碗,用姜、蒜、葱、盐、红油辣子调配成汤汁,浇在香椿芽上,忍不住夹一筷子放进嘴里,一股清新气,一阵清风晚露。再采摘几粒嫩胡豆瓣,用沸水煮熟,滤尽水,与切细的香椿芽一同凉拌了。胡豆的面甜,香椿的翠香,像是享尽了人间的烟火和繁华,像是沐浴了春天的雨露和晚霞。还有香椿炒腊肉、香椿拌豆腐、香椿炒蛋、脆香椿,吃着这些香椿小菜,许多事情一下子明白,在乡村立一处农房,养三五只鸡,耕四五亩稻田,栽七八棵香椿树,读十来本闲书,春天凉拌一盘香椿芽,喝一两盅小酒,活人也就够了。

春天还有田埂上的折耳根可吃。一场春雨过后,田坎地头,折耳根冒着芽,两三天就打开了叶,红润,几只耳朵,一张笑脸。折耳根洗净,用几颗盐,放少许红油,凉拌。小时候,觉得折耳根有一股怪异的气味。我对母亲说:“这是香啊?像村头那口死鱼塘的味道。”“呀,那是鲜鱼香呀。”我老家把折耳根叫

臭儿根,学名是鱼腥草,茎和叶入药,性微寒,味辛。扯来泡水喝,清热解毒。用来凉拌,鱼香萦绕,满口生津。

炎炎夏日,光着膀子,凉拌马齿克儿。马齿克儿,学名叫马齿苋,夏天田埂、地头、花圃、草坪、树下都有它的影子。红红的茎,两片两片对称长着的绿叶,又厚又亮的叶片,真像马的两只大板牙。把马齿苋煮熟,用油、盐和蒜泥拌着吃,味道酸酸的。有时候,心情酸酸的,吃了凉拌马齿克儿,心情放松去了田野,酸楚的心情有了一角阳光。如果心情好的话,再光着膀子,哼着小曲子,烙上一张马齿苋菜饼,摊在小桌上慢慢吃了,阳光有了,感觉小日子就这么慢慢走过的。烙上一张马齿苋菜饼,其实很简单,切碎马齿苋儿,加上面粉、鸡蛋、盐调和好,然后均匀地摊在锅里,十几分钟就烙熟了一张。用马齿苋菜饼蘸上醋、蒜、辣椒汁,或卷上青菜、萝卜丝、土豆丝,更有一番味道。

夏天还有地木耳。地木耳长在湿润潮湿有青苔的石板上,富含蛋白质、多种维生素和磷、

钙等矿物质。长得很细微、很不起眼,不仔细看,是发现不了的。它们贴在地上,用小小耳朵倾听泥土的声音。许多事情,它们听清楚了,不是大声喧哗,而是静静等待。用手指一点一点把它们从青苔里抠出来,一手掌的小耳朵。地木耳采了,淘洗干净,和鲜肉炒了,做成地木耳。一笼八个地木耳,一家三口抢着吃,还喊:没吃够,明天又上山采地木耳。

凉拌蒿蒜子,是秋天了。俗话说:“过了九月九,蒿蒜子香破口。”蒿蒜子又叫野蒜、野小蒜、小根蒜、山蒜。蒿蒜子长得深,用手扯不起来。一扯就“啞”一下断了,得用小锄挖。蒿蒜子苗也可以吃,没蒜苗宽,却比蒜苗香。蒿蒜子果儿没蒜果儿大,像小独蒜果儿,也比蒜果儿香。蒿蒜子果儿挖出来,捣碎,把蒿蒜子苗也切细,一起和上盐,浇上红油。一盘凉拌蒿蒜子,吃面条,吃稀饭,一口面条,一口稀饭,再一口凉拌蒿蒜子,爽到了骨子里。

秋天再盐一缸辣椒酱,留在冬天吃。进入秋天,地里的辣椒

就开始红了。红的辣子响的号。秋天的阳光染红山川、染红溪流、染红辣椒。母亲走进辣椒地里,阳光染红母亲的微笑。微笑是红的,辣椒是红的。仿佛村庄的颜色来自母亲的身体。母亲把红辣椒摘了,去了茎把,淘洗干净,摊在院坝的竹席上晾干水汽。然后和姜、大蒜一起放进石碓窝捣碎,母亲的汗水滑落在捣碎的红辣椒里。把捣碎的红辣椒和姜、大蒜用菜油翻炒,翻炒时灶火不要太大,时间不要过长,闻见香味,就把辣椒酱从锅里铲起来,等热气散完。等辣椒酱冷却后,装在玻璃瓶封严,这样就可以随开随吃了。如果有成熟的胡豆瓣,先在菜油里炒熟,放进辣椒酱拌匀,开瓶就能闻见岁月沉淀的浓香。再把那蒿蒜子果儿炒了,加到辣椒酱里,开瓶就能感受山野的风扑面而来。

秋天的辣椒酱还没有吃完,冬天来了。在每个冬天的早晨,吃上一口香辣的辣椒酱,身体一冬都是暖融融的。现在想来,一年四季有这么一碟小菜下饭,生活也就足矣。

色香味室



干锅带皮牛肉

◀ 食界传奇

冷锅鱼

冷锅鱼是精选长江上游无污染水域的花鲢鱼,均系当年所产,体重严格控制在1.8~2.5斤,其鱼肉质细嫩;锅底用20多种原料秘制的大料配以各种鲜料单锅现炒而成。

传说是苏东坡发明的一道美食,当时,苏东坡去重庆(当时称渝州)拜访好友名士王道矩,王道矩请东坡吃饭,在一江船上打算吃火锅。那时普

通人家吃的火锅,一般里面烫的主要是动物的内脏。而达官贵人吃的主要是刚打上来的鱼。东坡觉得一般的火锅吃法太燥,就吩咐船上厨子用火锅料做佐料,将鱼通过爆、炒、熬等工序,先后放入各种佐料,鱼烹调好后才连火锅料一起装锅,端上桌时,鱼已煮熟,锅却还是冷的。冷锅鱼的做法非常特别,既融合了火锅

麻、辣、鲜、香、回味悠长的特点,又层次分明,不腥不燥,入口滑嫩。王道矩吃得赞不绝口,吃完后,就请苏东坡给这道菜取个名字,东坡就说:“这道菜跟火锅最大的不同就是菜端上来锅还是冷的,就叫冷锅鱼。”于是,这道菜就在民间流传下来了。后来郭沫若吃了冷锅鱼也赞不绝口,称之为“巴渝第一味”。

上接15版

国务院参事、中国营养保健食品协会会长、原国家食品药品监督管理总局副局长边振甲介绍,保健食品从1987年发展至今已有30年的历史,无论是产品种类的越趋丰富还是生产企业的发展进步,对中国的经济效益、国民健康等都带来了非常重要的影响。就近年国内数据来看,获得保健食品生产资格的企业约有2500家,已获批准的保健食品注册许可证书大概有16000件,大概有4千亿的产值,从业人员大约有600万。

上海保健品行业协会会长陈保华表示,随着“健康中国”上升为国家战略,意味着政府对健康问题的重视上升到了前所未有的高度。与此同时,伴随我国居民生活水平不断提高,消费结构升级不断加快,人们的健康理念也从“治病”向“治未病”转变。在政策红利与市场机遇来临的风口下,国内市场中各类保健品品牌蓄势待发。

而营养素对维护健康有着重大作用,营养素的主要表现形式是具有中国特色的保健食品。在过去二十年间,深受中国消费者喜爱的保健食品,今后无疑将在实现“健康中国”国家战略中发挥更大的影响,并具有广阔的市场前景。

经上海保健品行业协会专家委员会评审通过119个产品入选首届名优新保健食品展示目录,丰笛牌人参皂苷Rg3参皂益和诺雅美以唯一一家获得国家科技发明二等奖的重点项目获奖。

(可思)

上海首届名优新保健食品展示会开幕