

## 我私房菜

# 荷叶田田进厨房

雷媛媛

回乡下探望父母，儿子看到池塘里的荷花开得漂亮，便闹着要摘荷花玩。这一池莲藕是父亲精心种植的，自然舍不得别人摘花折叶。然而父亲更心疼外孙，见外孙喜欢，便忍痛割爱为他折了几朵荷花和几张荷叶。

回到城里后，儿子便对

荷花、荷叶失去了兴趣。我把儿子丢掉的荷花、荷叶捡起来，拿到厨房洗净晾干。炎热的夏天让人吃什么都没胃口，如果用这新鲜的荷花、荷叶煮饭，一定能让人胃口大开。

我开始动手做荷叶蒸饭。将糯米和大米按1:1的比例混合在一起，淘洗干净后，用水泡30分钟，然后取一个大碗，在碗壁上刷一层香油，再放入混合好的两种米，大火蒸约30分钟后取出。

将猪里脊切成小丁，加料酒、生抽腌制20分钟，过油炸一下捞出；芋头也切成小丁，过油炸至表皮金黄；再将南瓜和红薯都切成小丁。把上述所有

材料全部混合到米饭中，搅拌均匀。取一个小锅，放入少量水，加入酱油、盐、白胡椒粉和白糖煮开，再倒入米饭中拌匀。接下来，把荷叶用水烫一下，铺在蒸笼上，再放上糯米饭，用大火蒸约30分钟。这时厨房里弥漫着荷叶的清香，我恍如回到了父亲的池塘边。

荷叶蒸饭做好后，我开始做荷花鸡蛋汤。锅内放适量水烧开，拿一张荷叶盖在水上片刻，拿走荷叶后水中就有了荷叶的清香。在水中倒入水淀粉，然后将鸡蛋打散倒入，放些冰糖，起锅前撒入荷花瓣。淡黄的蛋花、粉色的荷花瓣漂浮在乳白的汤上，观其色闻其味就让人垂涎三尺了。

我将荷叶蒸饭和荷花汤端上桌，轻而易举地俘虏了老公和儿

子的胃。看着他们狼吞虎咽的样子，我笑他们辜负了这花做的美食。吃着花花叶叶做成的食物，自然要有些怜香惜玉的样子。在淡淡的荷香里，我舀一勺荷叶蒸饭，口感润滑，香溢齿颊，浅饮一口荷花汤，爽滑清甜的感觉直抵心底。

饭香诱人，我不由得就多吃了半碗，想着多吃的饭会转化成脂肪堆积在腰间，就有些后悔自己贪图美味又忘了减肥了。不过还有挽救的措施，拿来荷叶切成细丝，用沸水冲泡成荷叶茶，据说减肥效果很好。荷叶茶入口有荷叶的清香，若是冰镇后口感更佳。

在这个炎炎夏日，与花花叶叶在厨房邂逅，演绎了一场美味之恋，妙不可言！



## 快乐厨房

### 美白瘦身一起来——木瓜红枣炖鲜奶

既瘦身又能美白的饮品是什么呢？我脑子里立马浮现出一款甜品——木瓜红枣炖鲜奶。木瓜含有丰富的木瓜酶，能润滑肌肤，帮你排出体内毒素，有利于减肥；鲜奶含有蛋白质，能美白肌肤；红枣富含维生素C，经



常食用，美容养颜。女性常年坚持食用，绝对会身材苗条，皮肤水嫩！

原料：红枣、木瓜、牛奶、冰糖。

做法：1. 木瓜洗净后去皮、去籽，切成小块备用，红枣洗净备用；

2. 锅内放入少量水，烧开后加入冰糖煮至融化；

3. 倒入鲜奶，放入红枣和木瓜，倒入碗内，隔水炖40分钟即可。

### 夏季时令菜——蒜蓉红苋



苋菜，富含蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素和矿物质，其所含的蛋白质比牛奶更能被人体充分吸收。还有一个小秘密，苋菜有去除面部黑色素及暗疮之功效，特别适合爱美的女性。有人可能会觉得苋菜煮出的红汤看起来有些恐怖，事实上，苋菜的精华都在其中，长期食用，可以令皮肤更滑溜、白皙呢！

苋菜既然有这么好处，那咱们可一定要多吃一些。

主料：红苋菜、蒜、葱。

调料：盐、耗油、糖、鸡精。

做法：1. 将苋菜去根后清洗

洗干净，蒜切碎备用；

2. 炒锅内放入适量油，五成热时加入切碎的蒜炒香；

3. 放入苋菜翻炒，苋菜变软后加入适量盐、蚝油、糖、鸡精调味，略微翻炒几下即可出锅；

4. 锅内剩下的红色的苋菜汤可不要倒掉，可以用来拌米饭，也可以烧汤，都很美味。

(三石)

## 滋味人生

胡芳娜

# 只煎一个蛋

点水，待热气腾腾后，迅速出锅，趁热蘸一点椒盐。入口的那份柔嫩香辣，让人回味无穷。

很多年以后，我仍迷恋着煎蛋的美味。一天，我问母亲，为什么每次只给我煎一个荷包蛋？母亲笑嘻嘻地说：“这里面‘学问’可大着呢……要是每次都由着你的性子吃，时间长了，你就吃腻了，就不再吃了。”

领悟了“煎蛋原理”后，我自然也是每次只给老公煎一个荷包蛋，就像母亲说的，如果煎多了，他很快就会吃腻，还不如让他带着意犹未尽的遗憾，期待明晚的那个煎蛋呢。

仔细想来，“煎蛋原理”也适用于爱情，特别是婚后的爱情。同样，爱情也不能一管够，吃饱，否则就腻了。只有那种感觉

意犹未尽的爱情，才能历久弥新，才能使婚姻永葆浪漫和鲜活。

路

的行

人都

爱手拿冰

凌边走边吃。

据说，西西里岛

有着天下最好吃的冰

激凌。这里的冰激凌千

滋百味。

我走进一家店铺，老板是

个身材略胖的中年人。店铺中透

明的冰激凌柜台里，长方形的不锈

钢冰激凌盘一字摆开，里面盛着各种

颜色的冰激凌。在冰激凌盘的一角，还摆有

荔枝、草莓、西瓜等不同口味的

水果。起初，我以为这些水果是点缀用的。后来听朋友

介绍才知道，每个冰激凌盘角上的水果，

代表这盘冰激凌的原料。我仔细看了一下，

还真是。尽管这些水果用色差较大的其他水果

的果皮做了装饰，但冰激凌的颜色和水果

的颜色还是一致的。

如果你以为每种水果做成的冰激凌都是一种口味，那就错了。当地的冰激凌之所以

口味繁多，就在于当地人的率性所为。他们

会根据自己的意愿，将冰激凌随意搭配，再加上适量的水果做点缀。我试着要了一筒草莓味的，老板麻利地装好，又在我上面点了几粒葡萄及桑葚递给我。火炬似的冰激凌拿在手里，看起来，赏心悦目；吃起来，别具风味。

西西里岛的冰激凌已成为当地的一道美食。盛夏时节，当地人把冰激凌当饭吃，不仅中午吃，晚上吃，就是在早餐的时候也吃。你随意走进一家酒吧、餐馆，吧台上都有冰激凌卖。有人把冰激凌掺进水果里拌着吃，有人把冰激凌蘸着蜂蜜吃，真是五花八门，无奇不有。在这里，人人都被冰激凌的美味所陶醉。



舌荐天下



老公每天晚上在俱乐部打完乒乓球，回家后，我总会给他煎一个荷包蛋。外焦里嫩的荷包蛋，对于饥肠辘辘的老公而言，可是一份难得的美味，他狼吞虎咽地吃下去，意犹未尽，总央求我再给他煎一个，但这个愿望从未实现过。

老公见无法撼动我的铁石心肠，又禁不住馋虫的诱惑，就亲自动手再煎一个，可不是煎糊了，就是蛋黄有些夹生，味道当然不好。无奈之下，老公就又厚着脸皮，要求拜师，让我示范一次。我才不上他的当呢！一旦示范了，这只“示范蛋”，便会在几秒钟内果了其腹。这就坏了我的规矩！

说起我这一手煎蛋的“绝活”，还是跟母亲学的。中学时代，每逢周末回家，母亲总是给我煎一个荷包蛋，而且只有一个。吃完之后，我还想吃，就忍不住埋怨母亲的小气。但母亲没有因此而改变过，我只好带着遗憾，期待着下一个周末的到来。

母亲煎荷包蛋，用的是平底铁锅，先把锅烧热，再倒入适量的花生油。待油烧热，将鸡蛋打破后慢慢放入锅底，用

小火两面煎，煎的时间要尽量长一点，液态的蛋黄才能固化。出锅前，再放

入一点

在意大

利西西里岛

的街头，可以

看到很多卖冰激凌

的店铺和彩色的流动

冰激凌售货车。很多过

徐光伟

## 在西西里岛吃冰激凌