



秋日美食系列之 Z

□ 记者 李砾瑾 实习生 李妮 文/图

## 回味无穷 桂花藕

### 桂花糯米藕

胡师傅给大家献上的第一道美食是桂花糯米藕。

提到这道杭帮菜,胡师傅说这其实是道甜点,因为原料正好是秋季上市,所以在秋天吃正逢其时。

首先,买来新鲜的莲藕洗净去皮,切去一端藕节(藕节留着待用),露出里面的藕孔。

然后,将糯米洗净,沥干水分,顺着藕孔将糯米灌入,用筷子将糯米塞实。将切下的藕节盖上,用四根牙签斜插入,起固定作用,这样可防止在煮藕的时候藕节脱开。

最后,在锅内加入清水,将藕放进去煮,水沸腾后,改为小火慢煮,待出锅前10分钟,加入冰糖、蜂蜜及少许桂花,整个过程大约一个小时。出锅后,把莲藕凉凉切片即可食用了。

胡师傅端出一盘切好的桂花糯米藕,一股清甜的香,仿佛把人带进书里的荷塘月色,有说不出的恬适和安宁。夹起一块放入口中,甜香爽口,最后再喝上一碗酒红色的莲藕汤,真是越品越有味。

胡师傅介绍,现在正是莲藕上市的时候,而秋季天气干燥,人也容易上火,吃几块香甜可口的糯米藕,喝一碗清热败火的莲藕汤,滋阴润燥,美容养颜。



### 罗宋汤

第二道菜是罗宋汤。胡师傅说,以前上海人称俄国人为罗宋人,罗宋面包和罗宋汤是当时俄国人的主食,而这道罗宋汤,则是胡师傅打小跟母亲学的。

“其实罗宋汤做起来很简单,比较适合那些怕麻烦的‘懒人’。”胡师傅说,这道汤的材料是土豆、洋葱、胡萝卜、包菜、番茄还有牛腩。土豆和番茄是主料,而洋葱和胡萝卜主要起到配色的作用。

第一步,将牛腩切成小块儿,可以滴上几滴黄酒除腥。将土豆、洋葱、胡萝卜、包菜等切片,将番茄切块后备用。

第二步,锅内加入清水,将切好的牛腩放入,煮熟后,将切好的土豆、洋葱、胡萝卜、包菜倒入锅中,待水煮开后,可调至小火慢煮一个小时。

第三步,将番茄放入油锅中翻炒,待化为浓汁后,加盐和少许味精,再将番茄浓汁倒入煮好



的汤内。

这时,土豆里的淀粉进入汤中,不用勾芡汤就变得很浓稠,而番茄汁恰似一层红油漂在汤上,令人食指大动。

胡师傅介绍,这道汤最适合秋季和冬季喝,牛肉补气,而各种蔬菜的搭配,为人体补充维生素,再加上番茄酸甜的味道,真是营养又好喝。

如果您有秋日美食推荐,或者有拿手的私房菜,请和我们联系。不需要什么宫廷大菜,也不必是奢华佳肴,也许是妈妈亲手教给您的独门绝技,也许是蕴含着人生故事的普通菜式,只要您愿意展示,将您的美食与大家分享,请拨打电话65233688,我们在这里等您。

不管是谁,第一次见到胡永明,肯定会以为他顶多四十岁出头。其实,胡师傅属牛,今年61岁了。胡师傅是上海人,他的家族以做糕点等各种小吃在当地很有名气。尽管小时候就来到了洛阳,可一提起上海的小吃,胡师傅能给你说得头头是道,他在厨房里忙一会儿,就能给你端出一盘看似家常,却味道鲜美的南方美食来,您要是不信,就请跟我瞧瞧吧。



### 滋味人生



每年秋天,夏天的酷热尚未散去,外婆就开始张罗着,让我们帮她剥花生米。最好是下雨天,孩子

## 外婆的韭菜花

□ 张军霞

们不上学,也没办法到外面去撒欢。外婆端着盛满花生的簸箕,坐在屋檐下,笑眯眯地说:“都来剥花生,有故事听,剥好了,咱们炒五香豆,做韭菜花呀!”

我们就赶忙跑来,围坐在外婆身边,剥着花生,沉浸在嫦娥奔月、武松打虎的故事里,不知不觉,天色渐渐暗下来,地上的花生壳已经一大堆了。外婆站起来,拍拍身上的土说:“走,炒五香豆去!”

吃完五香豆,我们就该惦记着

腌韭菜花了。盼呀盼呀,终于有卖韭菜花的了!这是秋天里韭白上生出的白色花簇,一定要在欲开未开的时候采摘,全是嫩绿的骨朵儿才好,而且要颗粒饱满、翠绿鲜亮。

买回来的韭菜花洗干净,在阴凉的地方晾干。家里有一台很小的搅拌机,平时拿来绞肉馅,这时就把韭菜花放进去,轻轻摇啊摇,韭菜花很快就变成了细末。

为了让韭菜花的味儿更好,外婆喜欢把一些青椒切碎了,也掺进

去。最后,我们辛苦剥出来的花生米,该派上用场了。先用凉水泡了花生,再拿开水煮熟,和韭菜花放在一起,加了盐,把它们一起搅拌均匀,放置两天,就可以吃了。如果心急想吃,甚至半天的时间就可以品尝,只是味道会比较辛辣。

腌好的韭菜花,微辣,韭香四溢,脆嫩味美,鲜香扑鼻。一块馒头,一碗黄澄澄的小米粥,一小碟韭菜花,就可以吃得津津有味。

除了自己家食用,韭菜花也会

拿来馈赠亲友。有远方的客人来,韭菜花会被装到玻璃瓶里,跟着新主人,乘船坐车,辗转很多天,才会被郑重摆到餐桌上。迎来送往,不知不觉,韭菜花又多了一种角色——为人们传递着友情和亲情。

只要尝过外婆亲手做的韭菜花,所有的人都会由衷称赞,连说好吃。哪能不好吃呢?外婆在做这些事情时,心情是那么愉悦,每一粒韭菜花里都藏着一个“爱”字呢!