

我陪爸妈过大年

□见习记者 杨玉梅 文/图

做养生年菜 献儿女孝心

春节里,全家人围坐在一起吃丰盛的团圆饭,是非常幸福的事情。不过,年菜虽好吃,做着却不易。除非是下馆子,否则一大桌子菜可够父母在灶台边忙活几个小时的了。今年,大家不妨角色互换,由儿女下厨做年菜,让父母享受一下儿女的贴心和孝心。

京尊烤鸭大酒店的厨师长牛振军做年菜已有多年,深谙老年人的口味。今年,他特意设计了几道低糖养生年菜,融合了软、烂、不油腻、营养又美味的特点,而且简便易学,您可以回家做给父母尝尝。

第一道 相思南瓜包

洛阳人爱吃面食,过大鱼大肉吃腻了,不妨做一两道新奇的面点尝尝鲜。牛振军推荐的第一道面点是相思南瓜包。南瓜的好处有很多,它富含维生素和果胶,能促进消化、保护肠胃,并且南瓜软甜易嚼,特别适合老年人的口味。这道菜的主要原料是老南瓜、面粉和奶黄馅儿,您也可以根据自己的喜好,换成豆沙馅儿或者莲蓉馅儿。

具体做法:先将300克的老南瓜去皮切块,上蒸笼蒸烂,然后取出捣成泥,加



300克面粉和成软硬适中的面团,分成大小相等的面剂子;将面剂子分别按扁,包上奶黄馅儿,封口,滚圆,然后用刀背在上面压出南瓜的浅肋;最后,在“南瓜”顶上放青豆,放到蒸笼里蒸15分钟,一盘热腾腾、金灿灿的相思南瓜包便可上桌了。

这道面点不需要放糖,和面的时候也不加水,完全是南瓜本身的味道,香甜可口,外观金黄,形似一个个小南瓜,是好吃又好看的一道面点。

第二道 开心土豆饼



开心土豆饼是一道很可爱的点心,一个个土豆饼像一张张笑脸,吃一个就“笑”一下,父母怎能不开心!

这道点心做起来很简单,原料只有三种:土豆、面粉和吉士粉。

具体做法:取500克土豆洗净蒸熟,去皮,捣成泥状;取50克面粉、20克吉士粉和土豆泥拌在一起,和成面团;将面团分成小面剂子,压成直径5厘米

左右的圆饼。接下来开始做造型,先拿一根筷子,在饼的上端戳出两只“眼睛”,再用小刀在下端刻出一只“嘴巴”,记住,一定要是月牙形的哦,这才是开心的样子。

在油锅里放适量油,烧至七成热的时候放入土豆饼,炸成金黄色,捞出装盘即可。开心土豆饼可以直接吃,也可以蘸番茄酱吃,味道都不错。

第三道 南瓜红烧肉

很多人一听红烧肉就觉得油腻腻的,其实,牛振军推荐的这道南瓜红烧肉不仅不油腻,还发挥了南瓜的保健作用,保证让父母吃得新鲜又健康。

具体做法:先取400克瘦一点的五花肉切成块,放到开水锅里焯一下,去掉血沫;南瓜切块备用。把五花肉放到油锅里炸一下,去掉多余的油脂;重新支起炒锅,放少许油,待油热之后,放



入香料、葱末、姜末和蒜末炒香,然后放红烧肉,加少许料酒和老抽,翻炒到变色;加入适量的水(水要没过肉),先用大火烧开,再用小火炖20分钟;最后放入南瓜,加盐、味精,稍微搅拌一下,再炖10分钟,收一下汤汁就可以了。

这道菜色泽鲜亮,软嫩鲜香,可降低血糖、帮助消化,是非常适合推荐给父母的一道年菜。

第四道 山药炖土鸡

牛振军还推荐了一道山药炖土鸡。山药的营养价值大家都知道,它可健脾养胃、止咳化痰,还可降低血糖,是延年益寿的佳品。

这道菜做起来非常简单:先准备500克山药和一只土鸡,将土鸡洗净剁块,放到开水锅里烫一下,去除血沫;山药去皮切块。在砂锅或高压锅中放入鸡块和山药块,加满水,放入葱段和姜片,先用大火烧开,再用小火炖至

软烂,出锅前加盐即可。这道菜没有放过多的调料,汤极鲜美,肉和山药也极软烂,很适合老年人食用。

牛振军说,他推荐的这四道年菜基本上都是家常菜,食材易买,方法易掌握,适合老年人养生,也很符合年夜饭的气氛。你学会了吗?那就行动起来,亲自把它们端上餐桌,让父母感受你浓浓的孝心吧!



沧海一粟

□侯青

那年除夕

娶媳妇

人们常说,又娶媳妇又过年,好事都赶一块儿了。对我来说,1984年的“年”,真是双喜临门。大年三十晚上,意中人英子“跑”到俺家来了。

春节前,腊月十九那天,我在汉马村放露天电影,不时还和坐在旁边的英子聊两句。等故事片《爱并不遥远》演到高潮时,我让同事小王帮着看放映机,自己悄悄和英子耳语了两句,然后匆匆挤出人群,来到一棵老枣树下。英子也跟来了,借着闪烁的灯光,我看到她白皙的脸上浮起了红云。也许是被我的甜言蜜语所“忽悠”,她突然做了一个大胆的决定:当晚就跟着我“跑”。“跑”是私奔的意思,在那个时候非常时兴。

我比英子大7岁,一听她想跟我“跑”,激动得话都说不出来了,心想“跑”是真好,可今晚不行,得想个合适的日子。过了好大一会儿,我才磕磕巴巴地说,要不,咱定到年三十吧。为何定到年三十呢?因为放电影的日程早就排到了腊月二十九,不到年三十,哪有时间啊?

年三十上午,生病的父亲躺在床上直哼哼。俺娘和俺妹除了忙着伺候病人外,还要贴春联、备年夜饭。只有我独自躲在小西屋里,思谋着和英子接头的事。到了下午,我实在憋不住了,就去找四婶子。四婶子是个有主意的人,她问明接头时间和地点之后,就安排车辆去接人。当时,全村最排场的“车”是一台12马力的拖拉机。四婶子找到开拖拉机的军哥,让他开着拖拉机去替我接“媳妇”。

晚上8点半,过年的鞭炮已零星地响了起来。寒风刀子般打在脸上,我心里却是火热,藏在棉袄袖筒里的两只手还直冒汗。拖拉机就停在村头,按约定的暗号,我连吹三声口哨。5分钟不到,英子就提着小包袱跑了过来。我接过包袱,把她扶到驾驶座旁边坐下。军哥开着拖拉机在高低不平的路上一阵猛跑,18里的土路,我们腾云驾雾般就到了家。

万一有人追来怎么办?全家人急得直转圈。还是四婶子有主意,她让我和英子赶紧躲到小阁楼上。当时,四婶子家有7间瓦房,最西边那间上面有个小阁楼,平时放杂物和粮食。阁楼上的小老鼠吱吱地叫个不停,像是在热烈地欢迎我们的到来;外面的鞭炮声噼里啪啦地响了起来,像是为这特别的婚礼庆祝一般。到了后半夜,四婶子悄悄地把我们喊下去,让我们在摆着供品的祭祀桌前磕了4个响头。四婶子严肃地说,朝着老天爷和自家祖先磕了头,就算正式成亲了,你俩再也不能反悔!

当天晚上,英子她二哥就带人追来了。后来得知,岳父大人还报了警,说我拐骗幼女。其实,那时英子已经16周岁了,派出所自然拿我没办法。后来英子她二哥又来了几次,可都没见到人,又过了一些日子,岳父家默许了这门亲事。

从那以后,我和英子就生活在了一起。转眼20多年过去,我们一直恩爱无比,两个儿子也已大学毕业,参加了工作。只是每到过年,我就想起那年除夕坐着拖拉机“娶媳妇”的情景,还有藏在小阁楼上直到大年初二才敢露面的事儿。