

滋味人生

三月 荠菜鲜

□苦茶

荠菜是一种美味的野菜，它甘美而又平淡，淡淡的香，润入味蕾，像婚姻里恰到好处到好处的爱情，没有了繁华热烈，只剩下简单体贴。

无怪乎人们对它的钟爱了，荠菜那种清气，是其他野菜所不及的。白蒿口感稍苦，马齿苋味道显酸，唯这荠菜，清鲜鲜，平和清婉，蒸、炒、煎、煮，任你怎么办，都泯灭不了来自山野的天然清香。那淡香于唇齿间缭绕时，似有若无，长久不息，以至于范仲淹为荠菜作赋道：“陶家翁内，腌成碧绿青黄，措入口中，嚼生官商角徵。”吃荠菜吃出了丝竹之声，那更是荠菜超脱世俗的境界了。

荠菜最适宜做羹汤。翠绿的叶子，出没过在乳白的粳米粥里，入口，无一丝杂味，简约中蕴蓄着醇厚之美。“时绕麦田求野荠，强为僧舍煮山羹。”苏东坡用荠菜、米和萝卜熬制的“东坡羹”，至今仍在文学史和美食界散发着不绝如缕的清香。陆游干脆直言不讳地称赞说，“残雪初消荠满园，糝羹珍美胜羔豚”，甚至说自己“春来荠香忽忘归”。荠菜，在文人雅士的笔下，很是风雅。

荠菜，最简单的吃法，是煎荠菜鸡蛋饼。将荠菜切碎，加少许葱花、精盐、味精，拌入面糊中，再打入鸡蛋，用旺火煎熟。黄灿灿的蛋饼，点缀着翡翠般的荠菜粒，养眼又养胃。

荠菜饺子，没有人不喜欢。将荠菜细细切碎，和上鸡蛋、海米、粉丝、木耳、葱姜末，或者拌上猪肉馅，撒上各种调料。咬一口，清香四溢，齿颊留香。

凉拌荠菜，更是本色。开水里过一过，等颜色绿得发翠了，捞出切段，撒上味精、盐，浇上白醋、麻油，拌少量白糖，用捣碎的蒜泥一泼，盛盘上桌。那种清心和爽口，让人欲罢不能。

荠菜炒鸡蛋就简单多了，只管拿切好的荠菜，倒进烧热的油里，颜色一浓，便将鸡蛋液泼在鲜绿的荠菜上，轻轻翻炒，片刻，黄的如金，绿的如玉，九成熟时，点上几点麻油和半勺盐，堆金砌玉的一碟子，上桌。不吃也醉在那香味里了。

阳春三月，牵着爱人、孩子的手，一同到田野，找荠菜，挖荠菜；回来，吃荠菜，品荠菜，幸福就在这其中吧！



春季瘦身餐之一

红瘦 美人汤

□见习记者 裴希婷 文/图



一日之计在于晨，一年之计在于春。春暖花开，路边的花草都萌出了新芽。被寒冷束缚了一个冬季，不少美眉已将春季瘦身提到“议事日程”上来。

早春三月，趁着腰间的“游泳圈”、胳膊上的“蝴蝶袖”还没有暴露，家住西工区纱厂南路的李莹婷就开始制订自己的瘦身计划了。

初见李莹婷，我心中难免会产生“羡慕嫉妒恨”的情绪，因为她的皮肤白皙无瑕，光滑水嫩。小记一打听才知道，小李美眉是江南水乡人，水乡人的特点是爱水、喜水。李莹婷说，宅在家里的时候，她会抱着大茶杯一杯接一杯地喝水，一天能喝好几杯呢。由此可知，小李美眉的瘦身计划中一定离不开水。

今天，李莹婷给大家介绍一道瘦身汤的做法，她还给这道汤起了一个动听的名字——红瘦美人汤。小李美眉说：“这道汤的原料很常见，做法也简单，更重要的是，它既能饱口福，还不长肉。”说到这里，她笑了起来，可爱的小圆脸上，眼睛眯成月牙，仿佛已经陶醉在自己瘦身成功的喜悦中。

这道汤所需的原料有瘦肉、松花蛋、西红柿和粉丝，调料有葱、姜、盐、味精、香油和高汤。李莹婷说，瘦身期间要少吃米、面、油、糖等高热量食物，但是又要保持体力，因此，吃那些既“不长肉”又能补充维生素的果蔬是最佳选择。西红柿里有抗氧化剂和维生素，具有防晒、美白、助消化的功效。瞧，小李美眉说起食物功效来如数家珍。

开始做汤了，李莹婷先将瘦肉洗净切成肉丝，西红柿去皮切片，粉丝用温水泡软，松花蛋切成花瓣状。她一边准备食材，一边介绍：“瘦肉可以是猪肉或者牛肉，松花蛋的作用是消除瘦肉的腥味，也可以用熟鸡蛋、豆腐等代替，还能起到补充蛋白质的作用。”

接下来将高汤倒入锅中烧开，李莹婷提醒，倒入高汤前，要撇去浮油，减少热量的摄入。待汤滚开后，放入姜片和葱段提味。待汤再次滚起，先放入瘦肉丝，待瘦肉丝变色后，再放入松花蛋和西红柿。出锅前，放入粉丝以及盐、味精等调料。

仅仅12分钟，鲜美诱人的美人汤就出锅了。淋上几滴香油，香味四溢，瘦身的美眉不必有任何顾虑，大快朵颐也不长肉！

舌存天下

广州的 美味粥

□练冬红

说到粥，南北都有，在北方有小米粥、绿豆粥、八宝粥，这些粥多以甜味为主。北方人豪爽利落，熬粥也如人一般。北方人熬粥的时间一般都比较短，舀几勺水进锅，再抓几把米进去，不久便可起锅，喝起来干净利落而又十分爽口。因此，北方的粥是爽口有余而味道不足。

与北方粥的简单相比，南方的粥则显得复杂许多。南方的粥你若吞一口下肚，香、绵、软、滑这几个贴切的词语很快就会出现在你的脑海里。

在广州的大街小巷，北方的粥是很难见到影子的。

广州的粥历史悠久，古书上也有很多记载，比如《南越游记》中这样写道：“岭南人喜取草鱼活者，剖割成屑，佐以瓜子、落花生、萝卜、木耳、芹菜、油煎面饼、粉丝、腐干，汇而食之，名曰鱼生。”“东去珠江水复西，江波无改旧西堤。画船士女亲操楫，晚粥鱼虾细继膻。”《南越游记》里的这种吃法道出了岭南粥的风味和特色。

广州有生滚粥、及第粥，种类繁多，一般多以生滚粥为主。广州的粥之所以香而浓稠，软而顺滑，水米在慢火的熬制下几乎浑然一体，一是因在火候上的独到掌握，二是因为在粥底上所花费的工夫。

广州人先用油盐把米浸润一夜之后再用火慢慢熬制，还会把瑶柱放入水中煮，等水开后再放入米。瑶柱即为干贝，在粥中添加此物可使粥更加香甜可口。用慢火煲好滑嫩黏稠的粥底后，再加上自己喜欢的瘦肉等配料，再施以明火，一道细腻可口的广州粥就大功告成了。

阳春三月里选一个阳光明媚的周末，懒懒地起床，在广州的羊肠小巷里叫上一小锅热腾腾的、新鲜出炉的及第粥，舀一勺入口，细细品味，再坐看门前孩童嬉戏，听远处悠悠传来的叫卖声，真可谓神仙生活了。

