



# 萝卜过冬

□ 黑王辉

在我们老家,每家基本上都要种萝卜。因为冬天到来,一打霜,叶子菜就皱成一团,蔫在地里,但萝卜仍是水灵灵的。

可别小看了萝卜缨子,这可是做干菜的好材料。收了萝卜,也顺便用架子车把萝卜缨子拉回来。水烧开后,把萝卜缨子放进锅里,煮个半熟捞出来,在清水中洗洗,挂在晾衣绳上,等干了之后,装进袋子里。下面条的时候拿出干菜,用热水一泡,撒上盐,倒上油。等水开之后,往锅里一放,面条下进去,盖上锅盖。两分钟之后,掀开一看,萝卜缨子菜正绿莹莹地在锅里漂着呢!让人看着就有食欲。

不用说,冬天一来,家家基本上都要吃萝卜。要是单纯地炒萝卜,炒得淡,吃着也淡。要是不小心放多了水,成了煮萝卜,就没有嚼头。炒萝卜不要炒很熟,生旺火,倒上油,放葱花,

把萝卜下到锅里,用锅铲随便铲几下,焖一会儿即出锅。这样的萝卜吃起来香,嚼起来脆脆的,真是美味。要是在炒萝卜的时候,放些虾米,那味道就更好了。小时候,如果起来晚了,我就掰开新蒸的馒头,夹些炒好的萝卜,跑着上学去了。

老家人待客,实在。无论是常走动的朋友,还是不常走动的远亲,只要来到家里,都会受到热情招待。不用说,菜只有一道——萝卜炖鸡块。在男人陪客人说话的当儿,女人忙活开,褪鸡剥萝卜。天色暗下来,冷气袭人,手脚冰凉。客人站起身来,跺跺脚,吹吹手,有些饿了。别急,菜好了。一大盆端上来,香气扑鼻,热气腾腾,客人也不客气,大吃起来,吃两块鸡肉,夹一块萝卜,用勺舀口汤喝,舒服。一杯酒下肚,浑身舒坦,周身上下暖洋洋的。

酒过三巡,男人和客人都有些迷醉,这时,再看一大盆菜,已经见了底。男人喊女人,再炒个鸡蛋、炸盘花生米。客人连忙拦住说,不用破费,调个萝卜丁下酒就行。女人便去厨房,利利索索剥萝卜,用油一浸,盐一腌,直接端上桌,又是一大盘。酒的辛辣,就着生调萝卜的脆、生、香,农家风味,人间极品。小时候,我常听长辈们畅想他们的好日子:“一壶酒,一盘萝卜丁,从黑夜喝到天明,值了!”

还有萝卜丸子、萝卜大肉饺子、萝卜馅包子,都是我喜爱的。似乎,萝卜是无所不能的。这些水灵灵的萝卜,在寒冷的冬天,既是老家人的菜肴,又是老家人的水果,滋养了老家人一代又一代。

**快乐厨房** 福熙鼎野生大鱼坊 特约

地址:纱厂北路与纱厂西路  
交叉口银河宾馆对面  
电话:63636629  
13837901994

# 冬天用咖喱暖暖胃

□ 杰夫

咖喱有两种含义:一是“许多的香料混合在一起煮”的意思,二是“酱”的意思。这种舶来的食品对中国老百姓来说也不用追根溯源,在我看来咖喱在冬天就是“暖和”的意思。

咖喱据说是印度人发明的,发展在亚洲。各国做咖喱也是各有所长,

且有了很多的流派。印度人爱吃用咖喱粉现做的食品,日本人则喜欢偏甜一点的咖喱酱,越南、印尼、马来西亚和新加坡喜欢用椰子汁来调制咖喱,斯里兰卡和巴基斯坦喜欢红咖喱,泰国人则喜欢绿咖喱。暂且不管他国是如何发扬咖喱文化的,今天我教大家我最爱做的咖喱鸡腿,虽然没有流派,但是我周围的朋友、家人、同学、同事都喜欢得不得了,这也算我对中国咖喱文化作出的一点贡献吧。

材料:黄油一小块,咖喱粉一袋,鸡全腿四个,洋葱三个,中型土豆四个,苹果一个,中型胡萝卜三个,超市购买的日式咖喱块一盒,红酒 350 毫升,蜂蜜一勺,雀巢淡奶油 50 毫升,马苏里拉芝士 50 克。

制作方法:将鸡腿洗净,土豆、胡萝卜去皮切成四块至六块,洋葱半个切成碎粒,其他切成顺纹丝,苹果切成碎粒。

开中火,炒锅中放入黄油,融化后放入洋葱粒煸炒至洋葱透明,再放入苹果粒煸炒至透明,放入咖喱粉煸炒出香味,倒入一杯半红酒,将鸡腿放到锅里倒水至八分满,盖上锅盖,水烧开,捞出浮沫后中小火煮半小时。

将土豆、胡萝卜放入锅内,洋葱想吃脆一点的就快熟的时候放,如果想吃出口即化的感觉就一起放进去,再煮 40 分钟左右。

如果水少了加一点开水,这时候就可以将鸡腿的骨头捞出来了,鸡肉已经和骨头分开了,关火,把咖喱块和剩下的半杯红酒放入锅内,搅到咖喱块融化后再开火,这时候一定要用小火,放入马苏里拉芝士,然后不停地搅拌。如果不搅到锅底,容易糊底,味道就会打折扣,三五分钟以后就可以关火,浓浓的咖喱鸡腿就大功告成了。吃的时候放一点蜂蜜和淡奶油到酱里,配上米饭,再来点小咸菜,那种滋味,用两个字形容——舒服。



## 美食快讯

# 吃火锅的四大禁忌

冬天吃火锅是很多人的最爱,令人郁闷的是,火锅在带给人暖意的同时,也给一部分人带来了麻烦。其实,吃火锅涉及很多禁忌。

1.少食内脏。随着农药、化肥、添加剂等在食品生产过程中的应用,动物的内脏往往成为这类有害物质的“过滤器”和“贮存器”,尤其是肝脏、肺脏,所含的病原微生物和药物残留量比较高。

2.少吃烫食。火锅浓汤的温度可达 120℃,如果取出即吃,容易烫伤口腔、食道及胃黏膜。有口疮的人,吃火锅后,复发的可能性很大。

3.少吃半熟食。端上餐桌的生鲜食品中,往往有病原微生物和寄生虫卵残留。如果一涮即吃,有害微生物入侵人体的可能性很大。

4.要控制时间。有的人一吃就是数小时之久,甚至通宵达旦,这样会使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌,腺体得不到正常休息,导致胃肠功能紊乱而发生腹痛、腹泻。

(兰琪)

# 爱是一碗酸汤

□ 侯利明



正值寒冬,更加渴望温暖。于是,我和女儿不出门窝在家里,陪着父母边聊天边看电视。大概是晚饭吃得早,晚上 8 点多就有些饿了。我和女儿嚷嚷着想吃东西。

母亲笑我们母女一对小馋猫,都半夜了吃东西不好消化。女儿撅起嘴巴,很不高兴。父亲并不多言,转身进了厨房。

我们正兴致勃勃地看《当婆婆遇上妈》,看得很投入。广告间隙,父亲端了两个碗走过来,碗里热气腾腾的样子,很诱人。女儿接过碗欢呼:“好香哦。”

在我的心目中,父亲既严肃又不善言谈,从不曾像现在,离我只有一碗汤的距离。不知怎的,我的眼睛在淡淡的雾气里湿润了。

汤在碗中,色泽鲜润。白的虾皮,绿的香菜,红的番茄片,墨色的紫菜,细细的葱丝,点上少许香醋,再滴进几滴香油,舀上一勺,放进口中,细细品来还有姜丝的味道,那滋味暖心暖肺。

女儿正在长身体,近来腿老抽筋。我的体质偏寒,有时晚饭稍油一点儿,胃就难受,得一杯接一杯地喝热水。

酸汤里的虾皮补钙,紫菜是补充身体所需微量元素的佳品。姜丝、葱丝、香醋加上香油具有暖胃健体、防止感冒的功效。呼噜呼噜,一口气,我喝了个精光。

父亲接过空碗,带着歉意说:“刚想起来汤里忘了放盐,喝着没味儿吧?”女儿笑嘻嘻地接话:“姥爷,我妈的眼泪像珍珠,都洒到汤里了,我估摸着那碗汤,味道刚刚好呢!”

一家人哈哈大笑起来。这个季节很冷,汤里的爱却很滚烫。

**滋味人生** 苏氏牛骨头老店 特约

地址:珠江南路与周山路  
交叉口往南 200 米  
电话:64389929