美食发现

诱人煲仔饭 闻香就嘴馋

□ 记者 杨 柳 文/图

立春已经很长时间了，可一点儿也找不到春天的影子，天气阴沉沉的，风吹到脸上冷飕飕的。上周六，天气依然不太好，我陪朋友去西工区办点儿事，一直忙到大中午，饥肠辘辘，想要找点儿东西填饱肚子。

朋友提议，去吃煲仔饭吧，吃着暖和还美味可口。这个提议听起来不错，我们一起来到位于定鼎路附近的一家煲仔饭小店。这是家老店，据说已有多年历史，很多食客都知道。

小店的门脸儿很不起眼，夹杂在一大片花花绿绿招牌之中，店面也很小，店里总共才摆了五六张桌子，看起来有些简陋。中午时分，正是饭点，吃饭的人很多，小店里被挤得满满当当。服务员很热情地招呼我们，帮我们找位置，并推荐了他们的招牌饭——叉烧煲仔饭和牛腩煲仔饭。

等了20分钟左右，煲仔饭被端了上来，揭盖那一刻，热气升腾，米香、肉香、菜香扑鼻而来。朋友端起一小碟调味汁，帮我浇在米饭上，砂锅里顿时嗞嗞作响，听着就让人食欲大开。

我用勺子把米饭、菜和肉拌匀，那米饭粒粒分明，金黄光亮，入口很有嚼头。叉烧软嫩多汁，香味四溢，配上几片腊肠，是正宗的广式味道。浓浓的肉汁渗入米饭，每吃一口饭都能品出肉的香味，非常美味。

最不能错过的就是砂锅底部那层金黄的锅巴，香脆可口且滋味悠长。朋友顾不上和我说话，埋头大吃起来，吃了一会儿，他一只手提起砂锅的一侧，另一只手拿着勺子刮锅底，把脆脆的锅巴往嘴里送，吃得津津有味。我学着他的样子，把勺子伸到锅底，刮了一大勺锅巴，放在嘴里慢慢嚼，只觉得唇齿留香，回味无穷。

煲仔饭源自广东，是以砂锅作为器皿煮米饭，砂锅在广东被称为煲仔，煲仔饭的名称由此而来。据说，想要做好煲仔饭，要用老砂锅，新砂锅不行。因为砂锅用了一段时间后，锅底会泛出一层油，有了这层油，才能煲出好吃的锅巴来。

这家小店的煲仔饭有10余个品种，除了我们吃的叉烧饭和牛腩饭外，还有鸡肉饭、烧鸭饭、牛丸饭等，价格在12元～15元。

有人说，食物的最低标准应是饱腹，吃着可口，简单实在不玩花样；食物的最高标准应是解馋。饱是物质的，形而下的，馋却是精神的，形而上的。要说解馋，不一定非要去五星级大酒店猛吃一顿大鱼大肉，也不一定非要尝什么燕窝、鱼翅，解馋往往就在这些不起眼的街头小店里，比如喝一碗牛肉汤，吃一份煲仔饭。

煲仔饭能同时满足人们对食物的最低标准和最高标准，就像娶了个好媳妇，又有面子又有里子，家里家外都是一把好手。

滋味人生

两个人的厨房

□徐俊霞

老妈是外婆最小的女儿，老爸是奶奶最大的儿子，外婆的家教与众不同，未出嫁的女儿在娘家不进厨房。外婆说，做一天闺女做一天官，当一天媳妇当一天差。老妈嫁给了老爸，对烹饪一窍不通。老爸是行伍出身，世上没有什么事能难倒他，一个小小的厨房更是不在话下。

我懂事以来见到最多的场景就是老爸在厨房里煎炸烹炒，老妈在一旁递油盐酱醋。逢年过节，家里宴请宾客，不管是老妈的客人，还是老爸的客人，一律都是老爸在厨房里掌勺，老妈在酒桌上招呼客人。老爸一直忙到冷拼热炒准备就绪，八个盘子八个碗端上酒桌才离开厨房。

小时候，我一直以为老妈是最幸福的那个人，不用动手就能吃上现成的饭菜，哪个女人有老妈这样的福气！其实仔细想想，能够数十年如一日为心爱的人烹制美食，老爸才是最幸福的那一个。结婚后，老妈不精烹饪，老爸只教会了她做面食，烧菜还是老爸的专利。馒头、花卷、水饺、包子都是老爸手把手教会老妈的，据说老妈蒸的第一锅馒头，又硬又小，叔叔和姑姑难以下咽，只有老爸吃得津津有味。做面食时，老妈也很少一个人做，小孩子想吃饺子、包子了，得先问问老爸的意见，老爸同意，老妈才开始张罗，她负责和面、调馅，蒸包子、包饺子的主力自然还是老爸。

偶尔家里来了尊贵的客人，老爸不得不在酒桌上陪着，心里却老惦记着厨房里的老妈，一顿饭不知道要往厨房跑几趟。老爸是个挑剔的人，老妈烧的菜，他总能挑出毛病，不是油没烧热，就是醋放晚了，不是这道菜应该烧欠点，就是那道菜烧得火候不到，气得老妈屡屡罢工，场景就切换成老妈在客厅里斟酒倒茶，陪客人聊天，老爸在厨房里扎上碎花围裙，挥刀舞铲。

日复一日，年复一年，厨房成为老爸老妈的爱情阵地，在别方外人的空间里谱就着别人不懂的默契，简简单单的幸福。

快乐厨房

粗粮新吃——雪菜玉米小酥饼

大型生活服务类节目《非诚勿扰》里面有个大连来的“玉米MM”，张口闭口不离玉米，很是有趣。俺家也有个“玉米姥姥”，天天顿顿离不开玉米，“玉米姥姥”酷爱吃玉米，牙口好的时候，拿着玉米棒子啃着吃；如今年纪大了，玉米棒子啃不动了，仍惦记着玉米那诱人的香味。

咋整呢？幸亏有俺这个小厨。俺去外地出差，带回上好的玉米面，给“玉米姥姥”做各式各样的玉米小点心。邻居大姐刚好送来了自家腌的雪里蕻，这也是“玉米姥姥”喜欢吃的。俺就把玉米和雪里蕻揉在一起，打造了一道粗粮小点心——雪菜玉米小酥饼。

主料：雪菜100克、玉米面100克

配料：大蒜片、红辣椒少许

调料：白糖、黑胡椒粉、橄榄油等

做法：

1.将雪菜洗净切碎，挤去水分，入锅稍焙，去除辣味后加入橄榄油、白糖、大蒜片、红辣椒、黑胡椒粉等炒熟。

2. 将炒熟的雪菜与玉米面充分拌匀，加入少许温水，揉匀后饧10分钟。

3.煎锅内放少许橄榄油，将玉米面捏成一个个小圆饼，入锅将两面煎至金黄色即可出锅装盘。

金黄色的小酥饼很是养眼，玉米香气更是诱人，让“玉米姥姥”边吃边竖大拇指。这道小点心富含人体所需的多种微量元素，尤其是玉米中含有的抗衰老营养成分，早已被科学界誉为佳品。

教你一招

凉拌藕条

□崔天凡

藕条、苦瓜200克。

青椒、红椒3克，大蒜2克，醋8克、香油4克、香菜段6克。

做法：

1.将苦瓜去皮，洗净，切条，入沸水焯至熟，过凉水备用。

2.将苦瓜倒入盛器内，调入盐、味精、醋、香油、香菜段、拌匀装盘即可。

特点：这道菜口感脆爽，色具风味。

制作要点：苦瓜在清洗后，因需要入味焯水，去皮后要用流水反复冲洗，防止成菜苦涩。

你有独特的美食心得吗？你愿意分享你引以为豪的美食做法吗？本栏目征集关于美味的简易制作方法，如果你是巧煮妇、巧煮夫，欢迎你把那诱人的“绝活”介绍给大家，你的美味要简单易做，一学就会，字数在500字以内。

你可以把你的厨艺“绝活”写出来传给lsfnzk@163.com，或者拨打我们的电话65233688联系记者。