

岁岁重阳,今又重阳。下周二,一年一度的重阳节又将到来。由于忙碌的工作和没完没了的应酬,我们平日里缺少了对父母的关心,忽略了他们因为操劳在鬓角上新添的白发。在这个双休日,让我们回家去,陪父母一起吃一顿有爱的饭,回味那久违的幸福与感动。

——编者

# 重阳节,舌尖上的孝道

## 白玉丸子——

### 有一种滋味爱意烹煮

母亲爱吃白丸子,也爱做白丸子。做白丸子很简单,就是将新收的糯米和粳米按一定的比例搭配,倒入盆中用清水浸泡。第二天把浸透的米磨成米浆,沥干水分后,将米浆搓成条状,再一截一截地拍断,搓成小圆球状,放到竹筛上去晾晒。

我家院子里长着一棵桂树,到了收桂花的时节,母亲在树下铺上宽大的被单,用一根长竹竿顶住树枝摇动,一阵纷纷扬扬的“桂花雨”便扑簌簌地飘落下来。母亲把桂花挑拣干净、晒透,用玻璃瓶装起来。

当锅里的水沸腾时,母亲抓起一把白丸子,顺着锅边撒下去。水烧沸后用锅铲轻轻搅动,以避免白丸子粘连,不一会儿,白丸子就变得白白胖胖,一个个浮出水面,母亲就抓一小撮干桂花撒在锅里,用筷子轻轻拨弄几下,香气氤氲,满屋飘香。

母亲在瓷碗里放一勺白糖,用漏勺将白丸子捞进碗里,倒进一些沸水,顿时香气袭人,白丸子间漂浮着一层橘红色的桂花,颜色十分好看。舀一小勺送入口中,白丸子清甜绵软,不粘牙。

重阳节快到了,望着窗外渐渐发黄的树叶,我的心里被那些甜润芬芳的桂花白丸子填得满满的,唇齿间充满了期待。那一天,我一定给母亲做一道桂花白丸子! (赵玉明)



白玉丸子



萝卜排骨汤



益寿软烧豆腐



桂花栗子南瓜羹

## 萝卜排骨汤——

### 有一种清淡可见真情

俗话说:秋后萝卜赛人参。秋天到了,在经历了夏日的炎热与疲惫后,老人们很需要调养身体。周末有空的时候,我总会为家里的老人煮一碗萝卜排骨汤。煮这种汤,操作简单,且不需要超高的厨艺。

有些人常常抱怨没时间为老人做菜,其实煮一碗汤不需要很多时间,尤其是现在,家里有电炖锅或者智能电饭锅都可以很轻松地做到,尤其厨艺不怎么样的人可以学我一样用电饭煲炖汤,味道也很好的。重阳节来临的时候,别忘了为家里的老人炖一碗萝卜排骨汤。

选的材料很重要,一定要选新鲜的白萝卜,排骨最好不要买小排,小排炖出来的汤入味不够。一般智能电饭锅都有“炖”或者“炖排骨”的按键,只要一按,让它自己完成就行。放材料的时候,我也不怎么讲究,就是把枸杞、盐、姜片、黄酒、红枣、八角全放入锅中,等煮开的时候,再放盐、糖、胡椒粉和味精,很快,营养又美味的萝卜排骨汤就煮好了。煮的时候水要一次性加足,如果中途补充水,做出来的汤味道就没有那么纯正鲜美。

这道菜很适合老人在入秋后吃。当然,更重要的是,在重阳节这天做一锅汤,这也是儿女的一片孝心。(祝志波)

## 桂花栗子南瓜羹——

### 有一种甜品顺天应时

前些天我在园子里采了一些桂花,用白糖腌了放在冰箱里,过两天取出来一看,金黄的桂花变成褐色,香气依然浓郁。

有了糖桂花,可以在重阳节时为父母做一道桂花栗子南瓜羹了。栗子新剥,南瓜正红,都是应时的产品,老祖宗有训——“不时不食”,这道甜品顺天应时,让老人吃,爱意浓浓。

从市场上买来新栗子,肚子上切一刀,用清水煮熟,剥去褐色薄皮,切成骰子大小的方块;南瓜去皮,也切成方块。

这道甜品做起来

很简单:锅中烧水,放入栗子和南瓜;将淀粉化开,加入锅内,使羹汤变稠;将两个鸡蛋打大号玻璃汤碗里搅匀,冲入羹汤急搅,高温让蛋花即时凝结成熟。此时,羹汤色泽金黄,质感黏稠,清香扑鼻,再加入糖桂花和冰糖调味,一大碗养生保健、补气美容的桂花栗子南瓜羹就做好了,一家人团团围坐,把匙缓缓,欢声笑语,在桂花的浓香和蒸腾的热气里,真是一道静好又安稳的俗世风景。

(陈君玲)



菊花菜烩蛋饺

## 益寿软烧豆腐——

### 有一种诱惑唇齿留香

重阳时值金秋,正是一年养生滋补时,软香、入口即化的菜肴可以是我们重阳节回报父母的一份好礼物。

将豆腐入屉蒸熟透,切成2厘米见方的块,放入温水锅内用小火炖煮,至浮起时捞出沥净水。

炒锅中放芝麻油,中火烧至六成热,放入花椒略炸呈黄色时捞出,加入白糖,改用小火炒至红色时,放入豆腐炒匀,待其上色后,即将葱丝、姜丝、酱油、绍酒、味精、清汤、白糖放入,用慢火煨至豆腐呈枣红色,汤汁稠浓时,淋上花椒油即成。

这道菜滋味绵长,口感糯软,在慢火煨炖中将儿女的孝心点点渗透。(嘟嘟)

## 菊花菜烩蛋饺——

### 有一种美食飘香宜人

菊花菜是这个季节的时令食材,蛋饺则是老人们颇感亲切和喜欢的一道传统菜肴,在重阳节这天做给父母品尝,定会让他们眉开眼笑。

将猪肉剁碎,分次加水,搅拌上劲,加入盐、糖、香油、料酒以及姜末、葱末拌匀,再加入蛋清,拌匀;将蛋液打匀;将汤勺在火上烧透,用厨房纸涂上油,放入适量的蛋液,摊成饼状后,放入肉馅儿,再用筷子将蛋饼的一边夹起,盖住肉馅儿,压紧,制成蛋饺;菊花菜洗净,笋去皮切片;将做好的蛋饺放入砂锅,加入菊花菜和笋片,放入高汤,大火烧开后,下盐调味,再炖十分钟即可。(花海)