

冬吃烋瓜饭

徐爱清

冬天到了,是吃烋瓜的好时候。在我眼里,能坐在热炕头上,吃上一顿热乎乎的烋瓜饭,绝对是一种享受。

我这里所说的烋瓜,不是烋地瓜,而是烋老了的南瓜。过去,在农村家家户户都有种南瓜的习惯。每年的谷雨前后,在院落里、山上的地堰边上,播下几粒种子,不用刻意管理,南瓜便会一个劲地疯长,到了夏秋就会结满大大小小的圆形瓜,它既可以当菜,又可以当粮食。嫩瓜用来炒菜、包水饺。老秋的时候,吃不完的瓜在蔓上慢慢变老发黄,这时人们霜降前把老南瓜摘回家储存起来,冬天烋着吃。南瓜不用打药,纯天然的,老百姓称为“长寿瓜”。

我小的时候,农村家家户户缺少主粮,母亲每年都要储存很多的老南瓜,冬天吃烋南瓜几乎是家常便饭,经常吃都吃腻了。那时烋南瓜的吃法单一,方法很简单,把老瓜洗净,用刀按段切开,剥去里面的瓜

瓤,放在锅里蒸煮。因为老南瓜抗火,母亲在锅边上贴上玉米饼子,这样省柴草。我对烋南瓜一点也不感兴趣,总觉得吃起来没有味道,所以总是吃玉米饼子。后来,母亲把瓜煮熟后,让我到商店里花两角钱买回几包糖精放进去,这样从瓜到汤都是甜甜的,我喜欢上了烋南瓜。后来才知道,母亲这么做是为了节约粮食。母亲算了一笔账,我们一家七口人,堆放在家里的老南瓜,吃上一冬,能省下几百斤的主粮。

分田到户后,小麦、玉米这些主打粮吃都吃不完,菜也多了。而庄稼人种瓜烋瓜的习惯没有变,只不过吃的次数明显少了。偶尔吃上一顿烋南瓜,也是为了调节一下饭的花样。2000年,镇里的一家食品加工厂,收购南瓜加工出口日本,村里人看到南瓜能赚钱,开始大面积种植南瓜。同时村里人猜测,外国人都稀罕吃的东西,营养价值一定很高。

村里的一位教师,在报纸上看到南瓜含有丰富的胡萝卜素和维生素,可以健脾、预



防胃炎、防治夜盲症、护肝、使皮肤变得细嫩,并有中和致癌物质的作用,人们听说后,高兴得不得了。原来祖祖辈辈吃的烋南瓜竟是养生的“宝贝”。大家开始研究南瓜的吃法,有的把烋熟的南瓜揉进白面里,做成南瓜馒头;有的把老南瓜挖去中间的瓤,里面放上排骨,做成了南瓜排骨煲,还有蛋黄焗南瓜、南瓜蒸糯米,花样越来越多。不起眼的南瓜,成了农家餐桌上的养生保健

饭。在我们老家莱阳的不少乡村,现在烋南瓜饭是农家饭桌上的一道名吃。村里出门在外的人回家,最爱吃的还是冬烋南瓜饭。我有一位堂嫂皮肤细嫩,问起原因,堂嫂笑笑说,吃烋南瓜饭吃得!当然,烋南瓜饭的好处并没有堂嫂说得那么神,但如果有机会到农家去尝尝他们做的各式各样的冬烋南瓜饭,那味道真是很不错。

猪皮冻



刘学叶 口述
车汝福 整理

婆婆制作猪皮冻就是好吃,除夕之夜是全家团圆日子。在餐桌上看到一盘闪亮亮的猪皮冻,夹一块放进嘴里滑溜溜的,又爽又香,好不惬意,赢得女儿们的交口称赞,婆婆脸上也像盛开的樱花,无比醉意。

上世纪六七十年代,市场上卖的猪皮全带毛,买回家还得先秃噜,费时费力。现今市场上销售猪皮全是加工好,无毛。逢年腊月二十六七,婆婆步入市场卖猪皮摊位前,打眼一看就认出哪些是猪前膀,哪些是猪后膀。前膀的猪皮薄,做出的猪皮冻发良、不细润。后膀的猪皮厚敦,炖出的猪皮冻红润嫩滑,有咬劲。婆婆将挑选几片好后膀猪皮拎回家,先用温水泡化,然后戴上老花镜认真地寻视猪皮上残留的浮毛,若有则用烧红的烙铁一烙,“刺啦”一声,冒出一缕青烟,空气中弥漫着浓郁的一股清香。把洗净的猪皮铺在菜板上,用菜刀切成小方块,之后划拉放进锅里添上适量的水,大葱、姜、花椒、大料瓣放进去,盖严锅盖,急火烧40分钟后,掀开锅盖试焯烋熟的猪皮,轻轻地撇取浮在表面的一层油沫后加适量的盐、酱油、味精搅匀,用小铁勺舀点汤尝尝咸淡,合适了再盖锅盖用慢火焖上十分钟。好后连汤带猪皮一齐舀入铝盆里搁在闲房。经一宿的凝结,翌日一盆灿灿油油的猪皮冻就可入餐了。鸡冻、猪皮冻、排骨冻均属福山的老餐肴。正月初三,外甥给舅舅拜年,客桌上少不了了一盘凉爽可口,香气诱人的猪皮冻。

如今生活水平提高了,餐桌上五花八门,大鱼大肉已不适应现代人的胃口,可猪皮冻仍是一盘又经济又适应大众化的佳肴。一年四季在市场上都能买到,猪皮冻中含有许多营养成分,如蛋白质、脂肪和碳水化合物,对肝、脾、肾有很大益处。尤其夏天吃猪皮冻能够补充人体营养,也能解除酷暑疲劳,不妨试试看。

我这个吃货

北芳

这个秋天尽管忙和累,我不瘦反而胖了,全是因为这个收获的季节里好吃的东西太多了,我像野兔鸟雀们一样,天天吃得肚子滚圆,半个月迅速增肥十斤。

我原来没感到长膘了,只是觉得所有的裤子有些紧没在意,今天卖苹果捎带把我也称一下,增肥快10斤了,顿时吓了我个急愣怔。本来胖到100斤时我已经很不耐烦,所有人见到我总是说,你比以前瘦多了,秋天累的!我说真是什么眼光,100斤多竟然比90斤还瘦!

真没办法啊,这个秋天,我不爱吃苹果也得拼命吃,该死的乌鸦和麻雀和那些叫不出名的小鸟把我的苹果啄了100多

斤,它们专吃又红又大的一级果,每个苹果啄几口,再去吃下一个,凡是被它们啄过的,只能卖三毛钱的酒果,我今天去地里捡了300多斤酒果,卖了不到100元。那些被鸟雀啄过一口两口的大苹果,卖三毛钱太可惜,自己又吃不了,只好分给那些没有苹果的人家帮助吃,分给老太太们,叫她们在锅里烋着吃,我自己也拼命吃,吃得我胃口大开,每顿饭直吃得弯不下腰才罢休。

我把冰箱里的蚂蚱菜和刺槐花拿出来包了一锅大包子,老王嫌是山菜的一个不沾,我只好自己拼死吃,几天下来,一锅大包子大概让我增肥五斤。我隔三岔五地刨芋头焖着吃,我最爱吃芋头焖芸豆,少放点盐,又当饭又当菜,吃得我肚子

天天闷闷的,总是想下一顿就免了,不需要吃了,可是到了饭顿我照样狗洞大开。

烋的地瓜我不爱吃,但我爱把地瓜用菜丛打成丝加上豇豆、绿豆、红小豆做成地瓜稀饭,甜丝丝的,豆子们面敦敦的,哈得我走路都听见肚子里的咣当声。

今晚我又蒸了油馒头糖包子,我吃了两个糖包子,闷闷地坐在电脑前,正思量今晚干点啥好呢,老马给我发来邀请要和语音说话,便和她聊苹果的价格和卖苹果的经验。我听着她边说话边呵嗦吃东西,我说你在吃苹果啊,嘴像含着个啥蛋蛋说话不清,她说我在吃枣,馋就来吃吧,我说我锅里有刚烋的大方瓜,肚子还没腾出地方吃,你吃枣吧,我去拿方瓜



来。两个糖包子还没消化,我又从锅里拿出热乎乎的一块方瓜边啃边在电脑里逛游,方瓜是老到家的老瓜,又甜又面,直吃得我像蛇吞了大象不能动弹。

啊呀呀,这个秋天,你要把我折磨成啥样才肯罢休啊,你整得我面目全非要我出门见人!

香脆萝卜干

王银平

萝卜干是一种风味独特的美食,富含维生素B,铁质含量除金针菜外高过其他食物。萝卜干还含有一定数量的糖分、蛋白质、胡萝卜素、抗坏血酸等营养成分,以及钙、磷等人体不可缺少的矿物质,是高级养生食物,有“素人参”之美名。

萝卜干制作南方一般是在冬至前后进行,要经过“晒、腌、藏”三道工序。北方,在立冬过后,房前屋后就已开始晒萝卜干了。

幼年时,家里生活清苦,母亲总能变着花样让我们的生活过得丰富多彩。每年初冬时,母亲都会制作萝卜干。母亲挑选的原料是一种小白萝卜,如果没有这种萝卜,青萝卜也挑小的,这样切下的萝卜条,每一个都带皮,吃起来更脆嫩爽口,有嚼头。

萝卜条切好后,放盐腌制一两天,中间翻一翻,以便腌



得均匀并排出辛辣之气。腌好后,挤出水份,母亲将萝卜条摊在盖帘上晾晒,晒至三成干时收起。吃时,用温开水洗净、发好,拌上五香粉或辣椒面,切一点葱丝,滴几滴香油,就是难得的美味了。母亲有时会把油烧开倒在盛有辣椒面的碗里,然后趁热浇在萝卜干上,香气浓郁的小菜就制成了;母亲还会用萝卜干拌花

生,这对我们来说就是佳肴了。母亲工作很忙,而冬天,我们几乎每天都要吃萝卜干,母亲索性用花椒、大料、干辣椒加点盐烧开水,待水凉透了,倒在装满萝卜干的小坛里密封,放在冰凉的储藏室里,过七八天就可以吃了。吃时只需夹满一碗,省去了不少麻烦。

我们工作后,母亲听说

萝卜干有降血脂、降血压、消炎、开胃、清热生津、防暑、消油腻、破气、化痰、止咳等功效;在报纸上又看到,科学家发现萝卜干含胆碱物质,有利于减肥,它含有的一种糖化酶能分解食物中的淀粉等成分,能促进人体对营养物质的消化吸收,又能把致癌的亚硝酸胺分解掉,母亲晒萝卜干更有动力了。而当我们对着萝卜干大啖时,母亲又会劝我们少吃点,别咸坏了嗓子。

后来,母亲生病了,晒不动萝卜干了,再后来,母亲去世了。母亲的萝卜干成了我珍藏的回忆。

现在,市面上,各种各样的萝卜干都有卖的。传统的、有名的是潮汕萝卜干、上杭萝卜干、萧山萝卜干等,洋派的还有橙味萝卜干,但无论怎样的萝卜干,都吃不出母亲萝卜干那种皮嫩肉脆、甘香味美、回味悠长的感觉,因为那里浸润了母亲浓浓的爱吧。

征稿启事

“行走烟台”是本报针对烟台(含各县市区)本土文化、风土人情推出的专版报道。如果你生活在烟台,对烟台的历史文化有独到见解,或者与烟台的某些人或事儿结下不解之缘,都欢迎提供新闻线索或投稿,来稿请注明作者姓名、地址、联系电话,稿件一经采用,稿费从优。

投稿热线:18653588630

投稿邮箱:xingzouyantai@126.com

投稿地址:烟台市芝罘区环山路3号润利大厦1605室 毛旭松 收 邮编:264003