



茭瓜馅饼

## 鲜灵茭瓜 一口满满“维生素”

茭瓜,还有一个接地气的名字——西葫芦。虽然老话叫它“西葫芦”,可它长得并不像个葫芦,反而外表光滑,皮薄肉嫩。切开里面,白色果肉,吃起来更是脆嫩多汁。

茭瓜看起来普普通通,但它可是个宝藏蔬菜。它含有丰富的维生素C、维生素A,还有钾、镁、钙这些对身体特别重要的矿物质。而且,茭瓜的热量超级低,含水量却很高,也是减肥人士的福音。茭瓜怎么吃才好吃?切成薄片的茭瓜和蛋液一起下锅翻炒,加点盐和胡椒粉调味,简单又好吃。如果想吃得更有滋味,不妨试试茭瓜炒肉丝。茭瓜的清甜和肉丝的鲜香,绝配。将茭瓜擦成丝,加入面粉、鸡蛋调味,搅拌成糊状,煎成外酥里嫩的小饼,香喷喷、金晃晃,一口口停不下来。

春季干燥,茭瓜更是润燥补水的好东西,把茭瓜切成块,和排骨一起煮汤,喝上这样一碗茭瓜排骨汤,浑身都舒坦。其实,茭瓜很百搭,炒、炖、煮、煎都行。茭瓜饺子,茭瓜虾仁锅贴、茭瓜鸡蛋馅饼,每一口都清香四溢。茭瓜饺子放弃了油脂与荤香,把茭瓜掏瓢去籽切碎,撒一点盐煞出水分待用。鸡蛋宽油下锅炒碎,晾凉拌入茭瓜,就是春日限定版的清新滋味。西葫芦失去了水分变得绵软,一口鲜灵灵的味道。鸡蛋过分饱和的油脂沁进西葫芦里,刚好平衡了油腻和寡淡,盐又勾出瓜果的清新鲜甜,吃一口,能把一切烦恼一扫而光。

## 吃得苦瓜苦 方懂生活甜

苦瓜被叫做半生瓜,一说是苦瓜最好的状态,处于苦瓜的“半生”状态,不用待到熟时就已是被食用的最佳状态;二说则是苦瓜的苦涩之感:人食苦瓜,年幼无知只曰苦,经历的事情多了,半生过后方能尝出苦瓜之妙。

初试苦瓜,很多人离不开那盘初阶版的苦瓜炒蛋。苦瓜炒蛋,虽然看起来略有寡淡,但吃起来却越嚼越有味道。吃过这道菜的人,方明白苦瓜虽入口苦,但吃过之后其实是回甘的甜。苦瓜和猪肉合奏,以合二为一的形式结合成为一盘酿苦瓜,别有一番滋味。苦瓜切成小段,掏空苦瓜瓢后过水,再把调制好的肉馅塞进苦瓜心,先煎香,再蒸软,入口香软,回味甘香,苦瓜与肉相得益彰。如此大费周章,耗时劳心的酿苦瓜,包裹的是烹饪者对生活的热爱和对食物的敬意。

苦瓜还被唤作凉瓜,拨开苦的外衣,更加突出其性,生寒熟温。苦瓜炒牛肉能受到老中青三代人的偏爱不无道理:苦瓜在处理上大都先以盐对其先行浸泡,去除了多余的苦味,而苦瓜与牛肉的结合可以中和牛肉的膻味和油腻,让这道大众菜品不但鲜香嫩滑,更能去燥降火,平心静气。

张小娴曾说:“当你爱上苦瓜的味道,或许已经不年轻,至少也走了一半人生路程。”如今想来,无论是叫半生瓜还是苦瓜,都和人生惊人的相似:人到中年半山腰,对苦的理解不再是瞬间的冲击,而是承担和期待苦过的那份回甘。

# 春日会吃瓜 心情顶呱呱

春天是敞开胸怀“吃瓜”的季节。鲜灵灵的茭瓜,清脆脆的苦瓜,翠绿如玉的丝瓜、清雅淡泊的冬瓜……这些形状各异的瓜,它们的共同特点是含水量高,营养成分好,都具有高钾低钠的营养优势,每一样都能真切地唤醒胃口。



苦瓜酿肉



本版撰稿摄影  
青岛早报/观海新闻记者 钟尚蕾

## 清甜冬瓜 入汤丰盈

酒肆和家庭之中,与冬瓜最常出现的是排骨,锅中的两物,在明媚的春天,能共同呈奉出一盅清甜的汤品。坦诚地讲,北方人平日不大喝汤,好在有冬瓜排骨汤为我兜底。

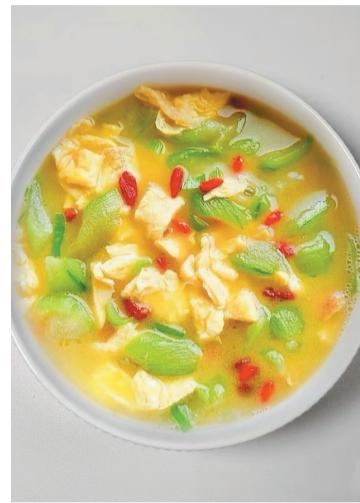
实炖汤不难,但真想炖好,相当考验下厨人的功力。时间的把控,火候的拿捏,食材的选取,每一道工序都要精心。冬瓜排骨汤也充分符合这个规律,想做好它,得从原料开始。精选的小排剁成段,焯水捞出浮沫。将备好的冬瓜切成块儿,与此同时,排骨下锅煮到软烂。等排骨将熟时,下入冬瓜,在砂锅的热力下,二者相融合,排骨将油脂和肉香送进汤内,而冬瓜则饱满地吸入丰盈的汤汁。

待到锅开,加入胡椒粉,便可上桌。冬瓜排骨汤上漂着薄薄一层晶亮的油花,翠玉色相间的冬瓜让这锅汤看上去更加诱人。排骨酥烂,入口即化,而冬瓜,则有一种独特的清新感,使得这汤达到了一个微妙的中和状态。喝一口汤,既有肉汁的沁香,又有冬瓜的甘爽,二者特质交相辉映,让这汤成了餐食完满的收官或开场。

在主食领域,冬瓜也不乏参与感,它与面粉的配搭,能够献上一盘冬瓜饼。冬瓜饼的制作稍显繁复,制作酥皮、拌馅儿、成型,每道工序都得花上大量的时间,所以在当下快节奏的生活里,这也是不易得的一道甜品。其酥皮的制作与其他酥饼别无二致,将熟猪油加入面粉中,待到水、油、面完成融合,面团揉匀之后就具备了冬瓜饼的第一步。油酥有了,就到了制作馅料的环节,在该环节中,冬瓜需要切成细碎的小颗粒,这样更方便入味儿,砂糖加麻油的双重料理,将冬瓜彻底变成香甜的馅料。在这之后,按照惯常的方式将皮馅儿混合就可以,二者配比在六比四。等包制完成,烘烤或者饼铛烙制,依据家中条件定夺即可。烘烤后,冬瓜饼形态扁鼓,饼面略微凸起,蓬松饱满的样子,令人食欲大增。用刀切开,能清晰地看到它颇具层次的结构,馅料颗粒感十足的同时,还散着油浸的亮光。一口下去,外皮松脆,香酥可口,而内里的馅料则是甜润适口,冬瓜竟有了一种蜜饯般的口感,再加上麻油的那种特殊香气,馅料更是迷人。



冬瓜排骨汤



丝瓜鸡蛋汤

## 丝丝清甜

## 一口香滑

丝瓜,皮薄肉嫩,刮净了皮,真是嫩白得透明,隐隐的绿色经络一脉相承。清炒丝瓜大概是最隽美的吃法。丝瓜切成细长的条,将几瓣肥蒜粗粗地切碎,油热煸出蒜香,倒入丝瓜条,丝瓜和番茄一样极易出水,顷刻释出丰盈的水分,形成自然芡汁。火候足了,丝瓜软下来,已近全熟,一点薄盐调味,留一些汤汁即可离火。清炒永远留存着食物纯朴的本味。一盘清炒丝瓜,温甜、香滑,带着微微的游丝一般的蒜气,毫不违和。素素净净的滋味,平凡中又有甜蜜。丝瓜炒鸡蛋又是另一种风格。鸡蛋堪称饮食界中的和事老。凡是一些野菜、绿蔬,不知道如何烹制,那就加鸡蛋好了,一定是不难吃的。一条丝瓜配两个蛋。蛋液调匀,摊出蓬松油润的云朵,略微焦黄起锅。丝瓜要炒得七八分熟,再入蛋块儿,快速调味收尾。鸡蛋的脂香和丝瓜的清丽,于独立中又有一定的交织,下饭实美。

丝瓜鸡蛋汤可是春日餐桌上的常客,都是丝瓜,还是鸡蛋,只是换了做法,味道却温柔得让舌头感动。无须任何技巧,清汤煮一煮瓜片,末了倒进蛋液,一片鹅黄的薄纱从汤底升腾起来。至多放一点姜丝提味儿,薄盐葱花增香。蛋花是淡淡的鲜,丝瓜是淡淡的甜,甜鲜大于咸鲜,汤嘛,总是清口润胃的好。炎炎夏日里,常喝的丝瓜蛋汤、番茄蛋汤都一样,仿佛没什么地位,但是不可或缺。溽热散去的夜晚,家人围坐,人的胃口格外欢愉。浓油赤酱麻辣鲜香是自然的,而装在大白瓷碗里的丝瓜汤是几个浓墨小菜里的隐者,早已看透餐桌上的转合来去。不争、不燥,只等人慢慢喝上一碗,五脏六腑瞬得安宁。

春和景明,花开明媚。四月芳菲的人间,餐桌自然也跟着绽放起来。不妨在这时做个“吃瓜”群众,也让生活“叫瓜瓜”。