



茭瓜馅饼

春日会吃瓜 心情顶呱呱

春天是敞开心胸“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。

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。茭瓜怎么吃才好呢？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，一说是苦瓜最好吃的状态，处于苦瓜的“半生”状态，不用待到熟时就已经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。



苦瓜酿肉



如果你是一位热爱烹饪的美食家，或是愿意四处发掘美食的探店达人，请扫码入群加入我们，一起互动起来，探索美食世界！

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，外皮酥脆，香甜可口，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佬。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”。