

◆ 时令美食 ◆

滋味绵长的小蒜

□ 书缘



睡前读书,读到“苏东坡认为饮食生活中有两件风雅之事,一是金橙煮鲈鱼,一是烧薤捣香齏”,作者幽默地说,烤熟的薤虽然香,但有一股去不掉的大蒜味,苏东坡似乎应该来点口香糖让口气清新一些,不禁莞尔。

此中提到的“薤”(xiè),是多年生草本百合科野生植物。我们家乡俗称“小蒜”“小山蒜”。农历的二三月份是最适宜的食用时间。小山蒜高不到一尺,叶片细长像韭菜,地下长有鳞茎,似

大蒜头,吃起来也有蒜的气味。它的干燥鳞茎,就是中药薤白,有通阳散结、行气导滞的功效。

小山蒜,名副其实。一个“山”字,就满是清隽的野味儿了。既跟人为种植的有了区分,又增添了丝丝仙气儿。

小蒜,是我认识的第一种野菜。春天,母亲带我到山里挖山蒜,露出地面的叶子像韭菜,埋在土里的部分像蒜头,基本上是一丛丛、一片片生长。母亲带着我一指认。

那时候家里生活拮据,母亲好像总是在为吃的、用的忙碌。没有大棚菜的春天,地里的蔬菜青黄不接,长得正茂盛的小蒜便成了“面子咸儿”。把小蒜切碎,用玉米面或是面粉加水加盐,焯熟后就可以当菜吃了。母亲说她小时候姥姥经常做,除了一股蒜末加热后的味道外,并没有觉得特别好吃,纯粹是为了果腹。同样的蒜味儿,也飘在年幼的我的春天里。跟母亲不同,那嫩绿翠白的小蒜带给我的是春天的气息和活力,刺激着味蕾也挑逗着食欲。

生活渐渐好起来,没有人再去挖山蒜当做菜来吃了。家里菜地边生长着成片茂盛的小蒜。这片小蒜父亲从没有动过,多年来任由它自然生长,只是偶尔浇园子的时候会捎带着淋点水上去。因为太过茂密,多年来依然是纤细如羽,并不见粗壮。我曾问过母亲,为什么不挖来吃呢?母亲头一转:

“有什么好吃的,一股子怪味儿!”或许,小山蒜之于母亲,是那段困顿日子里不堪回首的记忆,是舌尖上苦涩味道的延续,不愿意过多提及。

在饮食多元化的今天,走出家门,进入生机勃勃的春日田野,沐浴着春风,采野菜、“吃春儿”,是人们亲近自然的一种休闲生活方式。

小蒜,在这个春天,时隔多年后以另外一种方式进入我的视线。地头、地堰边,零星可见它的身影。跟父亲菜园子里的小蒜相比,山里的小蒜更多了些自由和随性。东一丛西一片,想抱团就抱团,团结友爱;南一棵北一棵,爱独处就独处,个性十足。它通常长在泥土较为松散的斜坡上,透着一股子慵懒。

一群主妇兴奋地讨论着吃法,用鸡蛋和虾酱混着小蒜一起蒸着吃,用薤叶烙饼吃……现在舌尖上的味蕾,早就变得挑剔了。各种野菜也在虾仁、鸡蛋、肉的搭配中飘出了新的味道。苏东坡若听见了,定会嘲笑一番:这个焉能与我的薤香齏相提并论。

其实,小蒜在我国是很有历史的:在宋朝红得发紫,宋朝人称之为薤,似乎这么一喊,那大蒜味便仓皇而逃,取

而代之的,是满满的诗意,是摇曳生姿的晶莹剔透的文化气息;从秦汉到明清,薤给中国文人留下的基本上都是一派苍凉颓废。“薤上露,何易晞,露晞明朝更复落,人死一去何时归。”秦末汉初,齐王田横与群雄逐鹿,后败于刘邦手下而自杀,其门客为田横作挽歌《薤露》。自此,薤为中国文化史抹上一片悲哀的色调。

书法中,有一种表现手法叫“倒薤笔法”。倒薤,指形似倒垂的薤叶。若说某人的文章金薤琳琅,那就是称赞某人文章写得极好。可见,薤并不是一直都丧。

作为薤来说,丧也好喜也罢,都跟它无关,薤还是那个薤,那个茎叶瘦长、味辛性温的薤。它既是杜甫“衰年关冷,味暖并无忧”的薤,是白居易“酥暖薤白酒,乳和地黄粥”的薤,又是可增进食欲、帮助消化、治病防病的薤,是有“菜中灵芝”美称的薤。

如今,父亲菜园子边本来葱郁的小蒜,其中大一些的被人挑着挖走了。想来,小蒜定是被人挖去吃新鲜去了。只是今日的薤,除了大蒜味儿之外,应该更有一种由苦到甜、绵长的生活况味。

蔬菜这样焯水
营养不会“逃跑”

焯水可能会破坏蔬菜中的水溶性维生素及矿物质,特别是维生素C。而焯水对蔬菜中维生素的影响与蔬菜的切碎程度、PH值、加热温度及时间有关,如蔬菜煮5~10分钟,维生素C损失可达70~90%。那么蔬菜该如何焯水才能留住营养?

1.火力要旺、水量要足、时间要短。旺盛的火力让水一直保持沸腾状态,充足水量保证中途不会因加水而降温。在蔬菜较多时,应分批焯水,以防止温度过低。在沸水中短时焯水,蔬菜中的氧化酶很快失去活性,且沸水中几乎不含氧气,从而减少了维生素C等营养素的氧化损失。但由于维生素C不耐热,所以时间一定要短。一般来说,西兰花、花菜焯水2分钟左右,菠菜、香椿焯水1分钟左右即可。

2.放盐加油。在蔬菜投入沸水之前加少量盐,蔬菜就处在细胞

内外浓度相对平衡的环境中,其可溶性成分扩散到水中的速度会减慢。在投入蔬菜之后加点油,油则会包裹在蔬菜周围,在一定程度上阻滞了水和蔬菜的接触,减少了水溶性物质的溢出,同时可防止氧化酶破坏叶绿素,保持蔬菜鲜亮颜色。

3.冷水降温。焯烫后的蔬菜若马上用来烹炒,可不用过凉水,若暂时放置,则要迅速用冷水降温。焯烫后的蔬菜温度比较高,出水后与空气中的氧气接触,易发生热氧化作用造成营养素的损失,对绿叶菜来说尤其明显。所以,焯水后的蔬菜应及时冷却降温,可将其过一下冷水,或者投入冷水中,再马上捞出。而且焯烫后的蔬菜即使用冷水降温,也不能在空气中久放,最好捞出后立即烹炒或食用。

闻唱 来源:《中国妇女报》

◆ 美食百科 ◆

餐桌上有不少“坏搭子”

土豆丝盖饭、方便面火腿、白粥咸菜……类似的搭配在餐桌上很常见,但从营养的角度来说,它们是一些“坏搭子”,最好不要让它们彼此相遇。

方便面+火腿(卤蛋),高盐组合,升高血压。市售很多方便面,一袋/桶的含盐量就可能达到4~7克。作为方便面灵魂的调味料、酱包更是钠盐的“集中营”,除了含食盐外,还有焦磷酸钠、碳酸钠等多种形式的“隐形”钠盐。火腿和卤蛋同样是暗藏“咸”机的典型代表,里面除了盐,还含味精、鸡精、生抽以及聚磷酸盐等“隐形”钠盐。世界卫生组织建议,每日食盐的摄入量不超过5克,而一份方便面+一根火腿(一个卤蛋)就极易突破额度。正常人偶尔吃的话建议把方便面的调料包减半甚至省掉,火腿的量也不要超过一两。

米饭+土豆,两份主食,容易发胖。土豆的营养本质是“薯类”,淀粉才是它的主要成分,含量高达17.8%,吃起来口感越面的土豆淀粉含量越高。做熟的米饭淀粉含量为25.9%,两者差距并不是特别大。这两类食物搭配在一起吃,淀粉比例过大,等于吃了两份主食。而蔬菜极少,蛋白质和多种维生素不足,属于错误的高碳水化合物搭配,长期吃容易长胖。除了土豆,山药、芋头、荸荠、慈姑、栗子、红薯

等食物淀粉含量也不低,从营养来看都应该代替一部分主食来吃。

炸鸡+甜饮料,加速人体衰老。炸鸡吃多不仅会增加肝肾代谢负担,而且可能增加超重肥胖、高血脂、高血压等心脑血管疾病风险,且会加剧人体衰老、诱发炎症反应,出现所谓的“上火”等症状。甜饮料含糖量较高,长期过多的精制糖摄入会妨碍人体正常新陈代谢,增加痛风、糖尿病等代谢相关疾病风险,也会加速皮肤衰老。类似的搭配还有薯条配可乐、汉堡配甜筒等。

白粥+咸菜,营养不足。大米本身营养价值就低,做成白米粥后主要成分是碳水化合物和水。咸菜腌制后维生素含量很低,盐含量却非常高,两者都是营养较单一的食物。如果喜欢吃粥,那么可以把白粥换成粗粮粥,这样营养素密度可大大提升。然后再搭配一个炒青菜或者大拌菜/沙拉;想吃咸菜的话,可以用其代替盐来炒菜或者放入大拌菜里调味。

海鲜+啤酒,升高嘌呤,诱发痛风。很多海鲜都属于中高嘌呤类食物,痛风与高尿酸血症患者本身就是需要控制的。如果吃海鲜的时候再喝啤酒,简直是雪上加霜,尿酸会在人体内大量堆积,尿酸会突然升高,从而容易导致痛风发作。

李园园 来源:《生命时报》