



## 冬瓜茶·南瓜饼

□陈英兰

最近家里收获了很多的瓜类,尤其是冬瓜和南瓜。

这么多的冬瓜和南瓜拿到家里后,亲戚、朋友、邻居该送的都送了。还剩下很多,我不知道该怎么办。

看着家里放着的那几个冬瓜,我忽然想起了小时候母亲给我们做过的冬瓜茶,觉得这是夏天最唯美的解渴饮品,至今想起来顿觉唇齿还留有甜美的凉意,也是我喝过的最美味饮品。想到此,何不来一次自己动手,做个原汁原味、清凉无限的冬瓜茶。

我先选择一只新鲜的冬瓜洗干净,连皮带籽切成小丁,按自己的口味,准备适量的红糖,将切好的冬瓜丁与红糖混合,拌匀后腌制一段时间,让冬瓜部分水分渗透出来。

然后将腌制好的冬瓜丁和红糖水一起放入不锈钢锅里,用小火加热慢慢熬煮。熬煮过程中要适时搅拌,防止糊底,煮至冬瓜软烂后,用过滤网过滤出渣,得到冬瓜茶原汁。将过滤后的冬瓜茶原汁盛入一只只玻璃瓶内晾着。待凉后再放入冰箱冷藏起来,每次喝时,可以舀2—3勺冬瓜茶原汁,兑入少量凉白开稀释后即可饮用。

炎炎三伏天,喝上这么一杯自制的冬瓜茶,口齿清凉,生津止渴,精神倍爽,回味无穷。比超市里各种五颜六色的解渴饮品,无论放心程度还是口感,不知道要美上多少倍呢,而且价廉物美。

其实冬瓜还可以做成馅料,包包子、饺子等。

冬瓜洗净削皮、去籽,把它切成小丁,用盐腌制约十分钟,找出一块较大的白纱布,把腌制后的冬瓜丁放进纱布,撒起后用力挤压,挤出大量水分后备用。

接着,把虾仁、三肥七瘦的肉和在一起打成末,按家人喜欢的口味加入姜水、盐、香油、葱花、生抽等调味品,最后倒入备用的冬瓜丁搅拌均匀,即是一盘清香十足、富有营养,又特别适合夏季吃的馅料了。

冬瓜性寒,富含尿素、不饱和脂肪酸、蛋白质、矿物质等营养物质,常吃冬瓜可起到润肠通便、降脂减肥、美容养颜、护肾利尿、清热解暑等作用。特别适合炎炎夏天来吃。

夏秋季除了冬瓜,南瓜也是餐桌的“常客”,尤其对胰岛素特别友好。

南瓜除了蒸着吃、炒着吃,我最常吃的就是南瓜饼了。

做南瓜饼不用发面,步骤简单。我先把南瓜削皮、去籽、洗净、切块,放蒸锅蒸熟,冷却后碾碎,再放入适量的糯米粉,如果口感不喜欢太糯,可以加少量面粉或玉米粉,粗细搭配,符合如今的养生理念。南瓜本身就甜味,所以也不用加糖,除非你特别喜欢吃甜的。一起拌匀,搓揉成一长棍,捏出一个个均匀的小面团,一一按成三四厘米见圆的小饼。然后,平底锅刷点油放入饼胚,两面煎至金黄色即可。此时的南瓜饼色泽诱人,香气扑鼻,即使你嘴巴再刁也挡不住诱惑!轻咬一口,外脆内软,甜糯可口,不仅能满足味蕾,还能带来愉悦的心情。

南瓜饼可现做现煎现吃,也可做成饼胚后速冻起来,随吃随煎,方便实惠。可以做早餐主食,也可以邀上三五好友围坐一起,作为下午茶的小点心来上几只,再喝上一口清凉降脂的冬瓜茶,感受生活的乐趣和美好。

## 说说黄鱼那些事

□桑木

我的堂叔曾是渔业队老大,善识天时、辨鱼群,是捕鱼的好把式。他识字少,关于“鱼”的故事却挺多,还常与海龙王连在一起,特别吸引小孩子。每当叔出洋捕捞回来,婶给他倒上几盅白酒,叔的话匣子就自然打开了。儿时大黄鱼的故事就是从他那听来的。

话说当年东海敖广刚坐上龙王宝座,就张榜下令众水族参加比武大赛,按名次进行封赏。水晶宫里好不热闹,结果大黄鱼摘冠。龙颜大悦,封大黄鱼为“金甲将军”,特赐锃亮的金袍一件、金项圈一个。可惜黄鱼头大,金项圈套到唇边卡住了,还磨出一些血。龙王见状,哈哈大笑:“爱卿,你是大头黄鱼!金唇与金袍相配,就不必卸下了。”水族的鱼兵蟹将笑得活蹦乱跳,背地里就称黄鱼为“大头黄鱼”。孩子们听得津津有味,只见叔瞄一眼一旁圆头圆脑的福根,笑而不语。众人先是一愣,继而大悟,哈哈大笑。福根本就憨厚,揉揉自己的大头道:“我是金甲将军?”

从叔那里我们知道了舟山渔场、石浦渔港,一年四季捕捞有“春夏秋冬”四个汛期。上世纪七八十年代,黄鱼很多。叔叔讲起捕捞往事总是兴奋不已:“春汛期,卧舱中耳贴船底,静听潮声,若听到‘咕咕’似青蛙叫声,那就是黄鱼群来了。曾一网捕获大黄鱼40吨呢。”黄鱼还会叫,我们睁大了眼。“1985年冬汛,贺师傅在洋鞍东20余海里捕获一条大黄鱼,重46.5千克,鱼胶鲜重1.15千克。”叔叔饶有兴趣地说。

我们宁波人有口福,黄鱼、鲳鱼、鳓鱼、带鱼、墨鱼、鳗等等鱼获不断,唯独对黄鱼情有独钟。但凡家有儿女婚嫁、砌房上梁、乔迁新居、长辈寿宴、添丁满月,必要祭祀先祖,那大黄鱼是必不可

少的,还须一对。商人谓金条为“小黄鱼”。

宁波人喜欢黄鱼的细腻肉质,更喜欢它的随和,清蒸、红烧、盐腌均可,还可与其他食材搭配,可入千家万户普通餐桌,也能登大雅之堂。“油煎黄鱼两头甩”,说明这家主妇的烹饪技术高。你若喜欢红烧,可与倭豆腐同烧,豆的香糯驱鱼腥,鱼的鲜味融入豆中,相得益彰。可与豆腐同烧,嫩滑爽口。宁波多咸菜,咸菜烧黄鱼口感清爽,若佐以笋丝,更是鲜上加鲜,真可谓“一味独秀,一桌之尊”。宁波状元楼制作的彩熠全黄鱼、腐皮包黄鱼、苔菜拖黄鱼,那是宁波特色大菜。西北风中晾干的黄鱼鲞,肉质柔实细腻,与鳗鲞平分秋色。

黄鱼的“堂兄表妹”真不少。与黄鱼相类似的梅鱼,色泽稍逊,肉质稍粗些,价格也较黄鱼便宜。还有黄三,它的色泽也是金黄,头较黄鱼尖。售鱼的象山师傅告诉我:“大黄鱼、小黄鱼,它就排第三啦,故叫‘黄三’。三月黄三交关好吃。”还有梅童鱼,它们是黄鱼的缩小版,头大而钝圆,眼睛锃亮,加以绍兴黄酒、姜丝清蒸,透骨新鲜,肉质之鲜嫩似乎送进嘴里就要化了。

可惜人类过度捕捞,黄鱼越来越少,国家采用伏季“禁渔期”,让黄鱼得以修养生息,同时进行黄鱼养殖。养殖又分深水与浅水。养殖黄鱼的颜值一点也不比野生的差,它们通体金黄,但肉质紧实,腥味较重。深远海养殖的就接近野生。象山渔山列岛将于今年8月底9月初,开始养殖大黄鱼,达产后预计年产仿野生驯化岱衢族大黄鱼90万尾。近日东海部分禁渔解禁,透骨新鲜的海鲜又可上餐桌了。

总第7320期 配图 汤青 投稿邮箱: essay@cnnb.com.cn