

## 乐享美味

猪蹄

□ 安殷文 朱思盼 摄

时值冬日，北风渐紧，车顶已有了霜。这样的天气里，身体似乎本能地渴求着一份厚重的温暖，于是便升起一个念头：该吃点猪蹄了。

记得妻子怀孕前，很少吃猪蹄。生了女儿后，向来挑食的她，为了孩子，竟也闭着眼，将她姐姐炖的黄豆猪蹄汤喝得一滴不剩。那浓白的汤汁，似乎将一位母亲的坚韧与温柔，都熬煮了进去。这汤确实有效果，她的奶水很充足。为了避免吃腻，妻姐还把配料换成冬瓜或海带，以减少油腻。

妻子是山东人，我问她有没有吃过猪蹄扒海参，这可是鲁菜中的名菜。她瞥了我一眼，说她老家在鲁南农村，那里不靠海。我于是笑了，想着这猪蹄倒像是个随和之辈，去胶东能配海味，在鲁南就守着黄豆，到了我家，又随我们天南地北地尝试。

猪蹄是绝佳的食材，容得下万千风味。我曾用整瓶啤酒慢炖，汤汁收至黏稠，裹挟着麦芽的香气。也试过以醇厚的绍兴黄酒代之，酒香渗入筋络，入口即化。绍兴豆腐乳中含有黄酒，拿来炖猪蹄，亦可。另外，用黄豆酱和醋姜来制作，去腥提鲜，各有风味。

女儿上小学前，在乡下摆了上学酒。请来的女厨师，执意要露一手她的椒盐猪蹄。“便是大夏天，也保准人人爱吃。”她自信满满。做法确实有点繁琐：需先焯水去腥，撇尽浮沫，洗净后另起锅加盐，煮至软烂。两次熬煮，一次为了洁净，一次为了软糯。然后沥干水分，下油锅里炸透，等上桌时再炸一遍，撒上椒盐才算是大功告成。食之，表皮炸出一层焦脆的壳，内里却酥香软滑，椒盐的辛香恰到好处。一点不腥，很有嚼头，须得用手抓着吃，方能尽兴。大多数吃酒席的人都喜欢，有少量剩下的，我打包回家，第二天在微波炉中转一下，椒香依旧，却更加韧滑，实

是美味。

厨师说：“猪”和朱同音，“蹄”和题同音，酒席上猪蹄的用意是：希望考生金榜题名，成为栋梁，也能朱书题名。哦，原来还有这个好彩头。

后来，我在宁波大学培训时，在宁大北部校区的美食街上，看到了烤猪蹄。懂行的人说这是网红美食，名为八戒烤蹄，这家烤猪蹄店开了很多年，很多食客都是特地前来品尝。猪蹄先经过卤制，再以辣椒粉点缀后，烤制后的味道，让人难以抗拒。就是有点辣，我还是更怀念女厨师的椒盐猪蹄。那不仅是怀念一个味道，更是怀念那个为女儿庆祝的热闹夏天。

可能是遗传，女儿也喜欢猪蹄。母亲为了招待她，在老家用羊尾笋炖猪蹄。不用再放盐，只加姜片去腥。母亲是用高压锅煮，大火呲开后，用小火慢炖半小时，出锅前撒一把葱花和一勺鸡精。猪蹄吸收了笋干的部分咸味，又软又有嚼劲，而笋干融合了肉味，变得丰腴动人。女儿偶尔吃点肥肉，但更喜欢吃后猪蹄里的瘦肉，人称“弹子肉”。猪蹄汤也很鲜美，但如今我血脂偏高，不敢多喝了。

如今，我偶尔也会买猪蹄，调剂一下菜单。直接红烧感觉有点腻，那就做猪蹄花生煲吧。花生会吸附猪蹄的油腻，变得油润可口。煲仔能保温，在冬天做着省事，吃的也舒服。女儿已是青春少女了，说是要减肥，我总哄她：“这个胶原蛋白多，吃了皮肤好。”她这才勉强动筷，那模样，像极了她母亲当年的挑食。

听说，“大猪蹄子”成了网络上调侃男子不解风情的流行语。但在我心里，它永远是那段与家有关、被灶火炖得软烂入味的旧时光。但愿我这笨拙的丈夫和父亲，也如这猪蹄般，被岁月的文火慢炖出了几分滋味，未曾辜负家人耐心的守候。



## 喜欢表扬

□ 冯秋玲

我这个人很喜欢表扬。每当我做完一件事，我就想着得到表扬。如果得到别人的表扬，我会很开心；如果别人看到我做了一件值得表扬的事而没有表扬我，我就会暗示或明示别人快表扬我，就是人们说的“讨表扬”；如果我做的事实在没人表扬或别人没看到，我就自己表扬自己：冯秋玲，今天你很棒！冯秋玲，这件事你干得巨好！然后我就把这些送来的、讨来的、自我表扬的表扬统统放在口袋里，没事的时候整理一番：这个大表扬是人家送的，那个小表扬是讨来的，还有这个巨表扬是自己给自己的。每晚临睡前，我把这些“表扬”分门别类赏玩一番，然后心满意足地上床了。

如果哪天我菜做得好，得到老公或孩子表扬，第二天我会加倍用心做菜；如果我哪天文章写得好，得到朋友的表扬，我会更加努力地研究别人的优秀文章，争取下回写得更好；如果我哪天积极锻炼身体，被邻居表扬了，那么，我就会更加快乐地锻炼，争取每天进步一点点；如果我做了一件受别人表扬、赞赏的事，我会变得更加兴高采烈，干得更加起劲。我就像一个开心的傻大姐，喜欢受到各种表扬。

我也善于把批评当作表扬。如果我做了一件事，别人批评我，我就想一想，那件事我究竟做得对不对，如果我觉得被别人诽谤了、误解了，我就把这个批评扔进垃圾桶，不再计较。如果我发现我是真的做错

了，我就对自己说，你真的错了，以后改正，今天认错态度好，表扬五分钟。

我不仅喜欢被表扬，也喜欢表扬别人。老公今天工作开心，我会表扬他，让他更加开心；孩子今天做了好事，我会表扬他，让他眼眸发光，笑口常开；老爸老妈做了一件得意事，我赶快表扬他们，让他们觉得自己很了不起；朋友告诉我做了有益的事，我不仅马上表扬他，而且赞赏他，让朋友很有成就感。有时我会对人说，五分钟，十分钟，半小时，什么意思呢？就是说你做的事值得我表扬你五分钟、十分钟或者半小时，这代表了我赞赏的程度。别人知道了这个意思，也会很开心。

人，大多数是喜欢被人表扬的，我更是如此。我不仅喜欢被人表扬，也喜欢表扬别人。表扬让我开开心心的，也让我与周围的人相处得很开心。表扬是寒冬里的暖阳、酷暑中的凉风；表扬比蜜糖更甜、比补药更补；表扬让愚蠢的人变聪明、让聪明的人更聪明；表扬是痛苦时的慰藉，也是欢乐时的添加剂；表扬让孩子欢呼雀跃、让老人眉开眼笑，让朋友心生温暖；表扬是人际关系的润滑剂，也是积极向上的正能量。生活免不了有艰难困苦的时候，我们得给自己多些抵御困难的武器。最好的武器，就是有一个好心情，而表扬与被表扬，就是带给你好心情的方法之一。我认为这也是一种积极的养生之道。



AI制图。