

盐城西乡龙虾卤泡饭

□ 林黛

盐城西乡大大小小数不清的河流，密织庞大的水网。大河涨水小河满，汨汨流水润泽了西乡大地，使这片沃土上的稻谷飘香、麦浪滚滚、鱼肥虾跃、鸡鸭成群。故而，盐城西乡绝对配得上“鱼米之乡”这个称号。

很高兴，一直生活在盐城西乡。不但随时能欣赏到这里的四季美景，大饱眼福，也能经常品尝到西乡的众多美食，饱了口福。说到美食，又要忍不住垂涎矣。盐城西乡声名远播的八大碗姑且不谈，就说那些家常菜，也是有滋有味，咸淡适宜，一样的让人欲罢不能，吃在嘴里，美在心上。

盐城西乡本土烧法的家常龙虾就是其中之一。立夏过后，随着温度逐渐升高，小龙虾快速生长，肉质也开始变得饱满起来，小龙虾体内开始有虾黄。眼瞅着麦子一天天成熟，南风吹过来，西乡的麦田是一片金色的麦浪。这会儿往后，吃小龙虾正当其时。

一般酒店都是搞几斤整只龙虾配以各种口味的调料，再搭上分量不少的大概角子衬底，烧

熟后用不锈钢大脸盆端上桌，看上去壮观、夺目、吸引人。这种烧法和吃法大手大脚的，对于西乡人来说似乎只是吃了个寂寞，没能吃到味髓，而且戴着手套吃，像是在给龙虾做手术，实在是不方便。

西乡人讲究烧龙虾要掐头去尾。在掐小龙虾的头部时，把扯出来的“黄子”放在一边的碗里(这里援引专家意见——虾黄即龙虾头部部位黄色的物质，属于小龙虾的消化腺，因胆固醇含量高，且靠近肝脏胃部等内脏，容易被污染，儿童、孕妇、体弱者宜少吃或不吃)。去尾时手捏住尾部，正好把虾线(肠道)拽出来。这样就把小龙虾打理得清清爽爽，再用清水把龙虾的身段和黄子洗净待用。

掐几棵小葱，加上生姜，切成末，放进已倒入小榨菜油的热锅里，起味。把龙虾放入锅里翻炒片刻，黄子放进去，加黄豆酱、食盐、老抽、白糖少许，几粒蒜瓣，清水覆盖龙虾为宜，或可加入少许切块的青椒。烧至10分钟左右后，起锅装入青花瓷盘，看上去就有食欲，遑论那沁人心脾的鲜味了。

盘中的小龙虾红的是红，绿的是绿，白的是白，是一件色香味俱佳的艺术品。西乡小龙虾的可贵之处就在于其味，那个鲜美完全激活了味蕾，从齿颊直抵内心。而虾黄是美味的灵魂，溶入虾黄的卤子才是真正的卤子，是无可匹敌，无法抗拒的。

吃家常龙虾就是为了这个卤子啊！龙虾卤泡饭——照西乡人说法：“好吃了没底。”确实，没底的好吃，谁吃谁喜欢，想不多弄一碗饭都难。把龙虾卤浇在饭碗头上，用筷子拌匀，卤汁渗透到饭粒中，每一粒饭都被鲜汁包裹着，沉浸在小龙虾带来的幸福中。此刻，被龙虾卤浸泡的饭已不是普通的白米饭，而是带有西乡传统风味的饭，是西乡人的经典美食。

龙虾卤泡饭，西乡男人爱，西乡女人更爱。发轫于乡间，游走在都市，盐城西乡的家常龙虾不仅是一道菜，也是一个地理符号。吃的是味，更是一份情怀。

盐都美食(六)

大冈脆饼

□ 吴轶



誉满盐阜大地的大冈脆饼，已有百年历史。经久不衰的根本原因，在于它的香、甜、脆、酥，价格低廉，食用方便和便于贮存。

大冈脆饼当初是为了方便农民在田间劳动食用和家庭接待来客的需要而发明制作的一种物美价廉的大众化食品。相传，清朝乾隆皇帝南巡路经大冈曾品尝过大冈脆饼，赞不绝口。2010年10月，大冈脆饼被列为江苏省非物质文化遗产项目。

制作工艺及特点：大冈脆饼制作的主料为面粉，配料为油、糖、芝麻和少量橘皮，它不使用添加剂、防腐剂之类有损健康的佐料。烤制脆饼时不使用电力、煤炭等能源，仅用耐烧的树根作燃料，其优点在燃料燃烧完后，能产生大量余热，将饼烤干、烤脆。大冈脆饼呈正方形略长，而敷芝麻，色泽嫩黄。特点是便于贮存，食用方便，干吃香酥爽口不觉干燥，水泡易于消化，价格低廉，深受老人、妇女和少年儿童的喜爱，是节庆和探亲访友馈赠的佳品。

与时俱进的大冈脆饼，在不断改进中越来越适合人们的口味，也越来越赢得人们的青睐。

夏之早味道

□ 马海霞

小时候物质匮乏，一年吃不到几次肉，所以对美食格外期盼。漫长的春季，舌尖都在消耗过年囤积在味蕾里的年味道，手指掰算着夏季的到来，因为盼来了立夏，就意味着一年中餐桌上的食物相对丰富的日子到来了。

立夏这天，祖母早上不到三点便起床了，准备煲鸡汤。家养的柴鸡前日已拔毛、清洗干净剁块备用。立夏这天一早，祖母将砂锅置于灶上，将鸡块放入砂锅内，再在里面放入藕片、香菇、枸杞、红枣和葱姜，加水小火慢炖。

我缩在被窝里闻到鸡肉香味儿，馋虫在肚子里翻滚，一骨碌爬起来，穿衣服跑向灶台，坐一边等着。趁祖母不注意，揭开锅盖用力吸鼻子，先闻一下香味儿，安慰一下我肚子里的馋虫。祖母掐着时间，估摸鸡肉快熟了，便用勺子舀一碗鸡汤，顺便舀起一小块鸡肉放我碗里，让我试尝一下。

吃饱了饭，离上学时间尚早，我便摊开课本读书学习。祖母说早上头脑清醒，正是学习的好时光。

“五一”后，学校有了午睡时间，我们睡午觉时，祖母便坐在屋门口做针线活儿。祖母说，家里午睡轮班，等我们上学去了，她再回屋眯一会儿，待下午三点后，再起床到地里劳作。

我们家从立夏这天开始，一日三餐发生了变化，早餐成了一天中最丰盛的一顿。祖母的早餐食谱从立夏这天开始走“勾魂香”路线，而且早餐做得很早，早上四点便闻到灶台上油锅爆香。祖母每天变着法儿做早餐，隔三五还会炒个鸡蛋或在菜里搁几块肉丁。这种“惊喜”丝毫没有规律，祖母也不会提前告知，所以每天早上，我便惦记着灶台上的香味儿，被意念中的美食勾引着起床亲自“考察”一番。

祖父说，祖母把一天的伙食费都用在早餐上，午餐和晚餐显得简单多了。祖母笑道，夏天白天长，天亮得早，早上又凉快些，一天中的活儿大半儿都应放在早上干。祖母每天三点多起床，给我们做早餐，我和哥哥们吃完早饭还不到五点，学校离家近，还有两个小时的学习时间。而大人们吃完早饭便去地里干活了，父母都在村办企业上班，家里的农活都是早起顺带干。祖母说夏季的早餐格外重要，一定要吃饱吃好。

对于幼小的我们来讲，夏季早上温度低，正是贪睡好时节，但奈何被祖母灶台上的香味儿搞得心神不定，无法入睡，毕竟馋虫比瞌睡虫厉害许多。祖母正是掌握了小孩子的心理。

我们早上起得早，祖母午休时便在一旁看着我们入睡，防止我们偷偷溜出去玩。祖母说，她通常在我们上学后开始午休补觉，并自嘲她是家里无业闲人，啥时候想午休了就午休。后来才知道，祖母的午休是假的，她从未有午休的习惯，我们上学后，她开始做无休止的家务。

如今生活条件好了，食物的诱惑力不及小时候大了，但小时候养成了夏日早起的习惯，生物钟自动往前拨两个小时。伴着早上凉爽的空气，外出跑几圈儿，观挂在草尖上的露水，听树上小鸟儿啾鸣，回来读几页书，码几行字，做做家务，中午美美地补个觉，一个夏天便舒舒服服地铺展开来。



放飞五月

顾正山 摄

有味之事

□ 耿艳菊

一个不慌不忙的早上，慢悠悠地起床，正好天气也不错，拉开窗帘，屋子明亮，阳光开心地跳跃着。没什么着急的事，也没什么烦恼的事，平平静静地，气定神闲地，走进厨房，慢条斯理地准备早饭，也不要理会时间的事，迟一点也没关系。

打开手机，听着诗词讲座，千古不朽的篇章在舒缓缓地背景音乐里像温柔的清澈的溪水在中间流淌。这一刻，时间也似乎沉醉了，忘记了它的使命。

砂锅里煮着冰糖莲子大米粥，甜黏糯的粥香

已弥漫。几根小葱洗净切碎，瓦盆里的面团和得软硬适度，平底锅里的热油啾啾唱着歌，香味也是有声音的。一张葱花饼入锅，热油香的热情终于等来了绽放的高光时刻。

世上有味之事太多了，天上的繁星多，人间的有味之事也是地上的星辰，数不胜数。于平凡的我来讲，在这样一个平凡的早晨，一边是诗词篇章，一边是烟火生活，心思宁静，心无旁骛，就是有味之事。

温热的粥，热腾腾的面食，萝卜白菜，俗不可耐的热腾腾的生活，这些俗气的和时光里永远散发着

光芒的诗句一样都是有味之事。

一个平凡的人在平淡的生活里想活得风清月朗，想活得心平气和，想活得有诗意有味道，那些接地气的生活智慧也许更适合在一个人静悄悄地琢磨。

有人写道：“在顺遂时给你些许失落，在低谷时又给你一抹荧光，这就是生活，所以，她虽充满无奈，但也可敬可爱。”这样的生活智慧总结得多好，失意时看看，像阳光一样给人温暖，不至于灰心丧气；得意时想想，人就会懂得谦逊，说话做事留几分余地。这也是有味之事。

蚕豆儿鲜 豌豆儿香

□ 胥加山

在里下河平原，立夏前后正是吃鲜蚕豆豌豆的好时光。

蚕豆豌豆是典型的时令菜，要赶着时间吃，稍慢一点蚕豆豌豆就进入末市，长老，就尝不到那种原汁原味的鲜香了。尽管现在的保鲜技术很先进，有些聪明的家庭主妇把鲜嫩的蚕豆豌豆剥出来装瓶密封放在冰箱里冷冻起来，延长尝鲜的时间。盛夏，初尝被冷冻过的蚕豆豌豆，虽留存一种清香味，但细品似乎缺少点什么。或许这也印证了老话——菜吃时令最为鲜。

初夏时节，草木葱茏，麦子扬花结穗，油菜花谢结荚，田埂旁、水渠边长着的一棵棵蚕豆，秆粗叶肥，豆荚饱满，按序由下向上，间隔有序结满籽粒；一条条豌豆藤盘旋向上，藤长叶密，条条藤上挂满了月牙儿似的青豌豆荚，越靠根处，豌豆越涨满了荚皮……清晨或傍晚，农家孩子，无需大人吩咐或安排，挎只竹篮，兴高采烈踩着田埂上的露水或迎着西天的晚霞前去采摘蚕豆豌豆荚。看家狗趁热闹跟在小主人的身后，一路摇头摆尾。旭日

东升的麦田，处处弥漫着清香，孩子捺着采摘饱满的蚕豆豌豆荚，狗撒野着在麦田间穿梭，完全不顾露水打湿全身。见孩子采摘好了蚕豆荚豌豆荚，它识趣地收起张狂的快乐，抢先孩子一步踏上回家的路……

蚕豆豌豆荚采摘回来，剥豆这种活儿对于乡下孩子轻车熟路。在孩子的眼里，蚕豆憨，个体大，剥起来速度快，即使闭着眼也能剥，有时一豆荚中藏有四只如拇指甲大的青蚕豆；豌豆精，个体小且圆，剥起来速度慢，得小心翼翼，不留神，剥荚而出的五六只圆豌豆，像跟孩子捉迷藏，有的滚到孩子的掌心，有的从指缝间漏到地上滚得不见踪影……

孩子早从大人家务中耳闻目染学会了做饭做菜。一盘扁平的青蚕豆和一钵滚圆的碧豌豆剥好，如碧玉的青豌豆清水一漂，从缸里掏出半碗春上母亲新腌制的金黄碎咸菜，掐两三棵青葱切碎，切两片生姜成丝。一切准备就绪，吩咐弟弟或妹妹生火，锅热倒半铲菜籽油，油炸出金花，葱碎姜丝入锅翻炒一炒，一钵碧玉豌豆下锅翻炒，油花舔

舐着豌豆，豌豆身披金花，翻炒一两分钟，倒入一碗水，大火煮沸，慢火细炖两三分钟，碎咸菜下锅与豌豆翻炒至沸，待汤汁耗至一半，无需加盐和鸡精，盛钵，一道豌豆烧咸菜的小菜大功告成。豌豆碧绿如初，咸菜金黄依旧，绿黄相间，豆嚼酥软，菜吃清脆，清、鲜、香、咸适合，是吃饭、喝粥、下酒的最佳时令小菜……

诚然，孩子也会做青蚕豆烧咸菜的菜，不过他们更喜欢吃母亲做的蚕豆、五花肉和蒜苗烧的荤菜。蚕豆吸足五花肉的油水，肥肥胖胖，伴有蒜苗淡淡的鲜香。一大盘刚出锅端上桌，豆香、肉香、蒜香弥漫堂屋；豆肥、肉油、蒜嫩，样样诱人，让人垂涎欲滴……撮一只肥嘟嘟的蚕豆入口，清香、肉香、蒜香盈满口腔；舌齿褪豆皮，酥、糯、粉齐聚，味觉立马跳跃到一种味蕾销魂的高度……

蚕豆儿鲜，豌豆儿香，鲜香的是土地、植物、阳光、雨露对人的馈赠，鲜香的是对天、地、人共生岁月的感怀，鲜香的是平常人家对一日三餐朴素情怀的品味……