

# 花好月圆夜·中秋食谱

记者 胡敬东 整理

八月十五中秋月圆夜,把酒赏月的同时自然少不了美食助兴。下面,记者就为您精心挑选了可口的中秋菜谱。照着菜谱,您就可以轻松烹制出美味的中秋团圆饭啦。

## 葱爆羊肉

原料:

新鲜羊肉300克,大葱200克,植物油30克,盐5克,生姜5克,花椒3克,酱油3克,豆瓣酱10克,味精3克,淀粉3克,料酒3克

做法:

- 1.羊肉切片,码盐、淀粉、料酒、酱油腌5分钟;大葱扁切为2厘米长的段;生姜切片。
- 2.炒锅置火上,大火热油至9成熟或冒青烟;下姜片、花椒、豆瓣酱爆出香味;下羊肉猛火爆炒5分钟入味并熟透;收汁前放大葱下锅,炒熟后味精调味即可出锅装盘。



## 拔丝山药

原料:

山药200克,鸡蛋1个,面粉10克,淀粉50克,食用油500克,白糖5大匙

做法:

- 1.山药去皮切块,用水泡洗,沥干水分,拍上少许干淀粉;把鸡蛋打入碗内,加入面粉、干淀粉、少许清水、少许油调成糊,把山药一一放入挂糊;
- 2.锅内倒入油,烧热,放入山药,炸至金黄脆硬时捞起沥油;
- 3.将锅洗净,加入清水、白糖,用小火炒至两面金黄起小泡时,放入炸好的山药炒匀,盛入抹好油的盘内,配上一碗凉水即可。



## 清蒸鲈鱼

原料:

鲈鱼500克,盐,料酒,海鲜酱油,老抽,糖,油,姜,葱

做法:

- 1.将鲈鱼去鳞去内脏洗净。
- 2.把鱼身抹上盐和料酒,肚子里放上葱姜,摆在盘中,底下用筷子架起来。
- 3.上锅蒸四分钟,把盘里的水倒掉,再蒸四分钟再倒掉,再蒸四分钟后焖五分钟取出,浇上料汁。
- 4.把葱、姜、青椒、胡萝卜丝放在鱼身上,烧一些热油淋在上面即可。



## 莲藕排骨汤

原料:

藕,排骨,葱,姜,盐,花椒少许,八角1粒

做法:

- 1.藕去皮切成坡刀块,这样既容易熟吃起来也方便,藕放入盐水里浸泡以免它变黄。
- 2.排骨洗净,斩成小块。锅中倒入清水,葱、姜、放入排骨煮,待表面变色后捞出,洗去浮沫。
- 3.把所有的材料全都放进电压力锅(砂锅也行)。不要加盐,盖上盖子,点煲汤钮,就行了。
- 4.等提示汤煲好后,不要着急打开,等压力锅自己排完气后再打开,把香料挑出去,放盐调个味,撒点葱花(可以不加)即可。



### 记者话美食

## 炸果子、肉圆子,都是外婆的味道

一口小铁锅,一方小桌面,系着围裙的外婆忙得团团转。不一会儿,散发着韭菜清香的“韭菜盒子”,火柴棍大小、又香又脆的“炸果子”,还有焦黄焦黄的肉圆子,摆在案头香喷喷地诱惑着,引来一大群“小馋猫”你争我抢……童年的中秋节,多少个傍晚,都是这样永远的温馨场面。皖北的中秋佳节,家家户户的厨房里都飘着五谷丰登、丰衣足食的味道。

小时候最喜欢过节,尤其中秋节的饮食最是丰富,瓜果飘香、月饼腻甜。这个时节,外婆最喜欢的水果是石榴。她说,石榴多籽,酸酸甜甜,丰满又多汁,小孩子吃了开胃,大人吃了也能多子多福。有一年中秋,外婆给我留了好几只大石榴,而远在北京读书的我,却只能到国庆假期才能回家。终于等到国庆节,落了地就直奔外婆家。一打开橱柜,大石榴自己都炸开了,露

出红艳艳的籽。外婆笑眯眯地看着我啃得龇牙咧嘴,还嗔怪着:这么晚才回来,怕都是没味儿喽!

如今,因为摔伤了胯骨,外婆已经3年多卧床不起了。八旬高龄的她依然精神矍铄,只是再也不能在锅灶旁忙前忙后了。

外婆,您可知,在我所有关于中秋的记忆里,您都是永远!

记者 刘甜甜

## 忘不掉,那冰糖月饼的中秋

中秋,又是中秋。我的中秋不是你的中秋,更难成他的中秋。是呀,谁都有谁的中秋。

81年出生,现在也是30周岁了。只是希望倾诉于你——我的中秋而已,了一欣慰。

小时候,准确说应该是直到初中的时候,月饼只要能有了已是节日,而不是如今的负担一样。那时,没有花哨夸张的

包装,也没有瞠目结舌的价格,却有别一样的味道。

还记得,那时最奢华的月饼也就是冰糖馅的了,缠着红色和绿色那些说不出名的配料。好大一块,运气好的能碰到一块月饼包着拇指大的冰糖。当然,不是按照我现在的拇指计算的那种。

把好不容易分到的月饼死命地咬,噎着嗓子咽下面馅,直到露出冰糖为止。小的冰糖,能用眼睛看到那种最小的,当然毫不吝嗷地蹦蹦跳跳,心满意足。再稍大一

些的留着与兄弟姐妹攀比,最大的自然偷偷揣在口袋里。捂着最大的冰糖,和着衣服睡了一夜。第二天被爸妈叫起时,条件反射般地搜索着冰糖。黏黏糊糊,面积大小已小了不少,可总算还在。

就像不是我父母一辈的人不相信一块芋头皮可以救活一个人一样,不是80年代的农村出身的孩子也不知道冰糖月饼的感情。可能你们不理解,但愿你们不理解,就如冰糖月饼已经淡出市场一般……

星级记者 徐涛

