



韩式小吃，好吃得让你停不下来

见习记者 宋美慧



傍晚带着一身的寒气回到家，刚进门就迫不及待地坐到烤火架旁，盖着厚厚的桌被，寒意逐渐被烘烤蒸发，温暖袭来。这样的季节最适合追一部秋冬限定韩剧。韩国人似乎吃什么都很香，看得人立刻想跑去吃一顿韩餐，但屋外的冷气让人望而却步。突然想起同事极力推荐的一家专做外卖的韩式小吃，味道相当地道，忍不住点了一份菜包肉和海带汤饭。

五花肉和生菜分别装在了两个盒子里，还有大蒜、青阳椒、黄瓜、胡萝卜等配菜，看起来分量十足。厚切的五花肉看上去纹理清晰，肥少瘦肉多，但仔细看就会发现并没有煎烤的痕迹，是纯煮出来的，不禁让人怀疑会不会有些肥腻。犹豫片刻还是按照韩国人的传统吃法，拿起一片生菜，夹起一块五花肉、一片大蒜、一两颗青阳椒放在上面，挑一抹特制的韩式蒜酱涂在里面，整个包起来，塞进嘴里。虽没有煎烤的酥焦感，却在保留了五花肉最原始风味的基础上，口感清爽，香而不腻，实属难得。除了

惊叹于五花肉的清爽细腻，那抹特制韩式蒜酱带来的独特风味也让人惊喜不已，入口的甜辣感里还夹有一股牛肉的醇香，明显区别于普通超市的酱料。

风味菜包肉的正宗口感让人惊喜连连，迫不及待地想一尝海带汤饭的美味。海带汤底醇香浓厚，上面还有一层油脂分泌带来的光泽感，莹莹闪烁，几许葱花点缀又添清新。浓厚的汤底秘诀就在于里面的鸡翅，将锅里倒

油爆蒜香，放入鸡翅煎炸出香，再添淘米水煮开，放入海带、豆腐。海带和我们平时吃到的都不一样，是一种朝鲜族最喜爱的裙带菜，细腻软糯，营养价值极高。搭配的白米饭是选自东北大米，更有劲道，上面还有海带碎添香。舀一勺米饭，将它放进海带汤里浸润些许汤汁，鲜香味俱全。

深秋寒冷，坐在烤火炉旁，看着韩剧，吃着韩餐，最是惬意不过。

►订餐电话：1507445849



秋末，再吃一把空心菜 >>>

早起的小娃



空心菜虽普通，却被我们的前辈发明了许多种吃法。菜叶和菜杆不分离，可以和肉一起炖汤，非常鲜甜。也可将叶子折下，叶与杆分离，各炒一道菜。记得刚学做菜的我，每次炒空心菜叶都感觉是噩梦。一大捧叶子刚入锅时，占据了整个锅面，我拿着锅铲无从下手。一不小心就会把菜叶翻出锅外，又或者翻炒不充分导致夹生的夹生，熟透的熟透，场面一度很尴尬。我佩服妈妈炒的时候那么镇定，动作行云流水，不慌不忙，甚至还能抽空切个配料。在我眼中炸毛一般

的菜叶被妈妈降服得规规矩矩，立刻缩成一团，任由她翻炒，渐渐变成熟了的翠绿色。最后关火，放盐，出锅，装盘，一气呵成，一盘清炒空心菜就完成了。

刚出锅的空心菜均匀地吸收了的油分，在灯光下闪闪发光，乍一看好似翡翠上撒了几颗裸钻，十分动人。这时候吃是最美味的，色香味俱全，过一会儿颜色就容易变暗，美好的事物总是昙花一现。

不过在我看来，最好吃的做 法要数腌空心菜杆。直接炒空心菜杆挑的是最嫩的菜杆，水分充足，鲜嫩脆爽。而空心菜疯长之后就会变粗变老，直接炒是比较难吃的，尤其是菜杆。聪明的前辈于是发明了腌空心菜杆这种吃法，重新赋予其美味。

在我这边基本上家家户户都会有个腌菜坛子，萝卜、芋头等是常年泡在坛里的，腌空心菜杆则是夏季专属美食。腌空心菜的做法非常简单。首先将空心菜叶子折掉，单取它的菜杆。洗净后拿太阳底下晒两个日头，就可放入坛中腌了。大概腌两天，拿出，洗净，尽可能拧干水分，切成短短一筒。再切点姜，碾成小块，和入切好的菜杆中，就可上锅炒了。炒腌空心菜杆需要耐心，开火之后直接将菜杆上锅，反复翻炒、碾压，使里面的水分蒸发。中途可以边加入需要的辣椒粉、盐。等水分蒸干的差不多，菜杆变皱，加入食用油。加了油之后再翻炒一阵，直到每一颗菜杆都吸收了油分，就可完美出锅了。

(本报综合)

天凉如水，这几天着了凉，白天一直咳嗽个不停，母亲电话里听了直说要我下班带两个梨子回去，要给我熬冰糖梨水喝。

记得小时候也老感冒咳嗽，一次实在是咳得不行了，吃药也总不见好，母亲就去买了几个梨子回来，洗净不要去皮，放入锅中加清水、冰糖，大火煮开转小火熬，连着喝了两天咳嗽竟也真的好了。自此，母亲便对梨有了执念。平日里倘若听我和父亲多咳嗽了几声，那定是要买几个梨子回来熬甜水。比起那些苦药，显然甜甜的梨水是一份难得的甜药剂。

比起苹果的脆，梨的脆里更多了些柔软，就像老舍《四世同堂》里卖梨的小贩吆喝道：唉一毛钱儿来耶，你就挑一堆我的小白梨儿，皮儿又嫩，水儿又甜，没有一个虫眼儿，我的小嫩白梨儿耶！

儿时在奶奶家吃的总是田间山坡长的那种野梨，皮很厚，因为上面总是长满了斑，大人们叫它麻梨。偶尔遇到赶集，爷爷也会从集市上带回来砂梨，虽然样子看上去还是有些不尽人意，但吃起来没有麻梨那么粗糙干瘪。奶奶经常用柴刀削皮砍成块状，月牙弯弯的梨块吃一口，细嫩脆口，丰盈的梨汁水滋润口腔，沿着喉咙一路下去甜到心尖儿，似是一轮明月照清泉。后来去到城里和父母住，虽吃到了各种各样的梨，有雪白圆润的雪梨、细腻不渣的鸭梨，甜度爆表的丰水梨但也还是时常惦记奶奶削的梨。

比起苹果、西瓜这些外来果，梨似乎更得到文人墨客的喜爱青睐，与历史文化有着道不尽的联系。孔融让梨的故事耳熟能详，唐玄宗的音乐院种了片梨，名叫梨园，后世人们便成戏曲界为梨园界。忽如一夜春风来，千树万树梨花开的美诗让人对满园梨花的美景充满向往。

在干燥的北方，啃上一个雪梨，润燥清风；在湿冷的南方，熬上一碗冰糖雪梨，滋养润肺。



宋美慧

见习记者