

三月社饭间滋味

本报记者

唐晴

春日的大地，草长花开，万物复苏。几场春雨一过，回暖的气息氤氲了周围，大地开始转为嫩绿色，此时的胡葱和青蒿正鲜嫩冒头，遍布山野，贪婪吮吸着阳光雨露。总有一些食物会解锁我们的味蕾记忆，今天将带大家一起去品尝一道地道的苗家美味社饭。

社饭在家乡湘西吃过，大多由家中祖母掌勺，主料是糯米饭，里面有腊肉、蒿菜、胡葱等，特别的香。白的大米、绿的青蒿、黑的腊肉，应时应节，似乎把整个春天都炒进锅里。这种独特的味道、质朴的情怀，它是春天的专属，在记忆中经久不灭。

燕子来时春社，梨花落尽清明，北宋词人晏殊曾提到春社这个传统节日古已有之，而且正处于燕子飞来之际。春社的时间一般为立春之后的第五个戊日，这天是祭祀土地菩萨的日子，人们以祈年景顺利，家运祥和。社饭只有在社日之时才能吃到，民间习惯称为“过社拦社”。过社在湘西州、怀化市、黔东南等湘黔边界的土家族、苗族、侗族等少数民族地区最为盛行。

食材的准备和加工，放入的顺序和火候，想做出一顿美味的社饭，每个环节都很讲究。社饭的材料包括蒿菜、胡葱、腊肉、糯米等。首先是采摘鲜嫩的蒿菜，把

它洗净剁碎，再用煮沸的开水焯掉青蒿本身的苦涩味，又在石板上反复剁碎揉搓，主要是去掉苦水。这是煮社饭前最耗时的一个准备工作。再将蒿菜剁成细末备好，材料准备工作也还远远没有完成，柴火烧旺后，把焙干的蒿菜倒在锅里，反复炒干水汽。

腊肉，是做社饭不可或缺的原材料，用橘皮和茶树壳熏制的腊肉，色泽鲜美，香软爽口。将烧皮后的腊肉洗净，切成颗粒状，肥瘦分开。腊肉切好后，备好铁锅，先将肥肉放置锅中将油炸出，再将瘦肉倒入锅中翻炒，这样便腻味全无。腊肉炒至七八分成熟后，先后倒入青蒿、胡葱，炒出香味后盛好。再将糯米饭与切成小颗粒的腊肉拌合同煮，再焖煮片刻，最后直到糯米饭煮透，把炒香的青蒿、胡葱放

入锅里拌合均匀，让饭粒每粒熟透，颗颗散开，又有糯性粘连。一阵香气扑面而来，社饭已熟。

饭一开锅，香味四溢，令人馋涎欲滴，食欲大振。来一碗清香四溢的社饭，软糯香甜、油汪汪的，韧实有嚼劲，香味十足，蒿香、饭香、肉香、菜香，汇集百味于一身。青蒿、野葱的清香粘附饭表，气味渗透其中，腊肉香味浓郁，脂光泽润，两种味道中和，油而不腻，吃完一碗再添一碗。淳朴的苗家人不光是自己吃，还要馈赠给亲朋好友，这种淳朴的乡风民情，至今还在一代代延续，充分显示出先辈淳朴的民风。

一日三餐，不过一碗人间烟火。吃社饭，不光是民俗文化的传承仪式感，更是一份浓浓的亲友之情在不断弥漫，还有对美好生活的希望。



爆米花香

林海蓓

阳光正好，走在古老的东禅巷，阳光照亮了半条巷子，巷子的另一边则在背阴处。

远远地，听到沉闷的一声“砰”响，好多年没有听到这种声音了。没多久，就闻到了熟悉而又陌生的爆米花的香味。走近了一看，果然有一群人，手里正拿着各种容器，容器内装着还散发着热气的爆米花。

那一声巨响后，小锅炉里的米花会冲进一个长长的、有着细密网眼的布袋里。等热气消散，打爆米花的人会拎住长布袋的一头，将米花瀑布般地倒出来。我们这些孩子将它们用一个干净的脸盆接住，装好后带回家。一碗米刚好爆一盆米花。回家后，等盆里白白胖胖的米花彻底冷却，再装进密封的饼干桶、玻璃罐、布袋中，留着慢慢享用。

那时候，我们会把干燥的食品直接放在衣服口袋里。上学前，我们常常在口袋里塞几把米花，一路上，时不时地伸手到口袋里抓一把出来吃。放学后回到家里，还会把米花放到糖水里，这样吃出的是另一种味道。

南方的爆米花，与北方相比有些许不同。比如把年糕切成片，爆出来的是扁圆形的糕片；切成条，爆出来的则是长条形的糕条。有时候人们还会用豆类来爆。另外，爆的时候放少许糖，则多了份松而甜的口感。

物资越来越丰富，让人们慢慢淡忘了年少时对食物的渴望。平时街上也再难见到，那个巷口的小车和车上小小的锅炉，还有摇炉的人不声不响站起时孩子们见状奔跑的瞬间。

可是，当那不经意的一声闷响传来时，当那特有的香味远远飘来时，便又勾起了人们的记忆，眼前仿佛看到了一个个欢呼雀跃的身影，耳边仿佛听到了一阵阵欢声笑语。

(据人民日报)



青椒牛蛙，味道顶呱呱

本报记者 李成义



提及张家界南门口美食街，不少人都会对这里的三毛烧烤城竖起大拇指，突出菜品的本味是他们的一大特色。随着美食街正式营业以来，地处闹市中的三毛烧烤城一直备受市民游客追捧。

三毛烧烤城主推的菜品里，青椒紫苏牛蛙让喜爱吃蛙的食客赞不绝

口。青椒、红椒和白嫩的蛙肉盛装在淡绿色的明炉中，色调上的统一让人赏心悦目。品尝起来，蛙肉Q弹爽滑，肉质细腻，外香里嫩，既保留了本味，又糅合了微麻微辣略带紫苏香味的口感，让人唇齿留香。

牛蛙要做得好吃，从取材、腌制、过油到装盘，每道工序都十分讲

究。三毛烧烤城的店主艾朝成从事餐饮行业已有30余年，他告诉记者，牛蛙选材上，重量在半斤左右的牛蛙最为合适，此类牛蛙的肉弹性较好，在此基础上，还必须做到现做现杀，这样才能保证蛙肉细腻的口感。

处理好蛙肉，加入自制酱料和生粉抓匀腌制，即可放入菜籽油中过油。经验丰富的厨师善于掌控火候，才能摸索总结出蛙肉过油最适宜的油温，经过多次尝试，三毛烧烤城的厨师最终确定了在八成油温时，蛙肉口感最佳。过油后盛出蛙肉，留底油煸炒青椒、红椒、大蒜、花椒等辅料，

煸出香味放入蛙肉，翻炒一会儿便可出锅。当然，盛装蛙肉的明炉中需要提前适量的蔬菜和紫苏打底，以便食用时增加香味、稀释多余的油盐。一锅热气腾腾的青椒紫苏牛蛙便由此完成。

据权威机构分析，牛蛙肉是一种高蛋白质、低脂肪、胆固醇极低、味道鲜美的食品。或许，正是因为这一原因，如今，大街小巷中的以牛蛙为主的美食店才会让人目不暇接。如果你常来南门口美食街，不妨品尝一番三毛烧烤城的青椒紫苏牛蛙，享受一次味蕾的鲜香之旅。