

夜经济 Night economy 在红军餐厅

寻

本报



苦

周铁钧

《红色桑植》首演，红军体验园开业，2021 潘鑫的西线旅游，变得越来越丰富。在庆祝中国共产党成立 100 周年的特殊年份里，行走西线，不仅有茅岩河景区的山、水、洞、寨、歌，还能从多维度进行革命教育和红色洗礼。

瞧，就在九天洞景区，这家处处透着红色文化的红军餐厅，就等着你在桑植当一次红军、走一次长征路以后，来体验一下红军餐。

走进红军餐厅，首先被迎面而来的特色装潢所吸引。这里有大厅自助餐，也有包厢可供选择，但所到之处，都印着各种带有年代感的标语以及红军长征过程中相关战役的文图介绍。爬雪山、过草地，四渡赤水、血战独树镇、红军长征路线图……一点点把游客们的记忆拉回到当时的长征年代、战争年代。

用餐前，在餐厅随处参观片刻，了解长征故事，一起追忆缅怀革命先烈的光辉事迹。碰到身穿红军战士服装的工作人员，他们还会大声地向你问好。

作为一家红军餐厅，这里的菜单非常别致有趣。随手翻开，三座大山、江山如此多娇、两把菜刀……一一跳入眼帘，让人过目难忘。

三座大山是清炖土鸡，因是本地散养在山上的真土鸡而得名；两把菜刀是本地的汤稞煮青菜，无论是汤稞还是青菜，都需要刀削或切后下锅。

餐厅负责人介绍，每道菜菜名由来主要是在体现食材、做法的前提下，为其赋予一定的特殊意义。他介绍，餐厅有百余种菜品，虽然菜名可能有些牵强，但主要是一个教育意义，让大家在用餐的时候也能去重温和



学习一些历史。

据了解，这里的食材也大有讲究，大多是就地取材。为了融洽军民关系，餐厅鼓励当地群众发展无公害种植养殖，他们均按照“不拿群众一针一线”的原则，全部按照市场价进行收购。

到了饭点，大锅灶、土豆饭，红薯、玉米、粑粑、咸菜、野菜等先一一摆上。动筷子时，提供服务的红军战士不忘提醒大家按需取食，杜绝浪费。吃下几块香甜的红薯，就带来十足的饱腹感。同行的人忙提醒我，后面还有大菜。原来，虽然是红军餐，但作为一家接待海内外游客的餐厅，这里绝不是只有长征时的苦涩记忆，也有不少解放以后的幸福甜蜜。先上杂粮咸菜，再上美味佳肴，也寓意生活先苦后甘，提醒游客在享受如今幸福生活的同时不忘前人的艰苦奋斗。

国人食用苦菜历史悠久，《诗经》有载：采苦采苦，首阳之下。《周书》记述：小满之日苦菜秀。《本草纲目》则说：苦菜久服，安心益气，轻身、耐老。苦菜鲜嫩青涩、爽口开胃，在百姓餐桌上千年受宠，享誉美味。

挖苦菜的最佳时节是小满前后。夏锄不久的田地，头茬苦菜已连同杂草一同被锄刈，它开始第二次萌动，但不再孕蕾开花，只是一心一意地长叶。待它生出十数片青葱碧绿，贴地面用力一铲，一大簇鲜嫩的苦菜便收入袋中。

小时候，每年小满前后，母亲都会从田里挖来一大筐苦菜，摘去硬梗老根，焯水攥干，加小米面、麦子面，打入数个鸡蛋揉匀，团成鹅蛋大小摆上笼屉。旺火蒸熟揭锅，一个个苦菜团青光泛泽、香气扑鼻。我迫不及待地拿筷子扎起一个，吸溜着口水掰下一块添进嘴里，涩苦已在焯烫烘蒸中消失殆尽，只余清香滑润、筋软柔糯。

后来从乡下迁到城里，但只要能挖得到、买得着苦菜，我不会放过机会和机遇。不知从哪一年开始，人们开始在暖棚里种出苦菜，纵是冰天雪地时节，照样有苦菜端上餐桌，但味道却少了自然的野性，清冽的苦涩趋于平淡，特有的鲜香也裹杂进水分。

近几年，小满时令，我都会驱车郊外挖苦菜，回来择净焯水、或拌或蒸，痛痛快快地过一把原汁原味的苦菜瘾。

(据新华网)

豆芽趣谈：小小个子，大大能量

通讯员 陈红滔

中午去厨房，看到沥水篮里有一捧白嫩嫩、俏生生的豆芽，上面点缀着一对儿翠绿的小叶子，正是最爱吃的豆芽菜，看到这一汪儿鲜嫩，满心的喜悦都要关不住了。

绿豆芽比较适合清炒，口感脆嫩，味道清新，是菜园子青黄不接时候农家必备的家常菜肴，或者直接凉拌，做成一碟开胃凉菜。黄豆、黑豆等大一点的豆子，发出来的豆芽稍胖

一些，但是炒出来的味道不如绿豆芽鲜嫩，部分豆芽有纤维和一点点腥气，据说是豆腥味，一般用来配火锅，或者和肉类荤菜一起翻炒。至于用花生发出来的豆芽，就更粗壮了，有小指头那么粗细，顶上还顶着粉红的花生瓣，被一层薄薄的花生衣包裹着，似乎马上就要撑开似的。花生豆芽在最嫩的时候，生吃也可以，凉丝丝、甜丝丝的。

豆芽的样子又像古时候的如意，所以人们又称它为如意菜。别看豆芽个子小小，其实有大能量，李时珍在《本草纲目》里记载，具有解酒毒、热毒，利三焦之功。发好的豆芽含有较高的可溶性氨基酸、维生素和膳食纤维等，经常食用有益健康。需要注意的是，豆芽虽然好吃，但脾胃虚寒之人，不宜久食（姚可成《食物本草》）。

超市里各种蔬菜一年四季不绝，但是都抵不上一盆自制的豆芽来的新鲜有趣，也抵不上亲手做豆芽，家人围坐共吃豆芽的温暖与惬意，大约这才是豆芽真正叫人念念不忘的精髓吧。

