



## 宅家自制豆芽菜

□一凡爷

特殊时期,日常吃菜没那么方便了。还是老伴有办法,说不如我们自力更生、自行解决:“我听人说可以在家里自己做绿豆芽,我们不妨试试看。”

这个建议确实不错,说干就干,我立马上街买回了几斤绿豆,老伴也随即行动起来。先要将绿豆放在容器里用热水浸泡至少4个小时,直至泡软胀大。再用一个干净的水壶放入泡好的绿豆,倒入适量的自来水,摇晃后再把水倒出,盖好壶盖放置在阴凉处。然后每天定时从水壶壶嘴往里注水再倒出,不能打开壶盖以免见光,要自始至终保持壶里湿润。夜间也要如此操作,历时4至5天才能成芽。这定时人工注水很是烦人,还不易掌握分寸,再加上气温等客观条件,所以开始一两次做出来的绿豆芽或纤细瘦弱、或短小干瘪,而且出芽率低,并不十分令人满意。后来逐渐有了经验,终于做出了像模像样的绿豆芽,白白净净,粗粗大大,丝毫不亚于菜市场买回来的。这样宅在家里不出门,自制绿豆芽成了家里的主打菜。

不过,这种方法都是手工操作,工序繁复、劳神费力,老伴做着做着也有点厌烦了。儿子听说后告诉我们,这种方法已经过时了,现在可以用豆芽机来做。他很快给我们买来一台家用全自动豆芽机,试用后效果还真的不错。用豆芽机自制绿豆芽比起手工制作要省事得多,只要把泡好的绿豆分两层放在机体的出芽盘中,在机体里注入适量的水,再用配的罩布把机体罩住挡光,接上电源打开,豆芽机就会定时自动循环喷淋注水,并随着时间的推移自动调整

喷淋的间隔时间,开始一小时一次,以后几小时一次,定时定量。最好的就是全过程都自动控制,不要任何人工干预和操作。大约70个小时,豆芽就自动发成,而且整齐、粗壮,出芽率极高。这样,老伴省了很多事,只要等到了时间后把绿豆芽取出就行。用上了豆芽机,老伴不用费神耗力,也无须牵肠挂肚了,她不无感叹地说,早知道有这么个玩意儿,当初就不用麻烦了。也确实是,在这科技发展的新时代,老年人还是要跟上时代的步伐,乐享科技成果,改善晚年生活。自制绿豆芽无土栽培,没污染,新鲜、环保又便捷、省力,一举数得,成为这段时间我们宅家生活的一个亮点。

自制的绿豆芽可做各种菜,凉拌、热炒、做汤都行。如果同时配上粉皮、蛋皮、韭菜、竹笋丝、胡萝卜丝、肉丝等,就是南通的家乡菜“炒和菜”了,色、香、味齐全,口味没得话说,更兼价廉物美、营养丰富。这款极富地域特色的家乡菜,相传出于明嘉靖年间。当时南通的民族英雄曹顶带领群众抵抗倭寇,战事中将大家自带的各家菜肴混合在一起炒,供参战军民食用。防疫期间吃上自制绿豆芽做的和菜,自有另一番意义了。

就这样,我们充分利用豆芽机,这段时间连续不断地自制多种“芽族”蔬菜,还赠送了一些给亲友、邻居分享。后来,我又把老伴自制各种“芽”的过程拍成小视频,发送到亲友的微信群里向大家推介。防疫期间,特别是在邻近菜市场不开放的情况下,自制豆芽发挥了更大的作用,也增添了宅家生活的别样情趣。

## 绿萝之歌

□陈晖

绿萝的花语是“对生命的坚守和对生活积极的态度”,想想还真是这么回事。

我成功养死N盆花草之后,闺蜜说,不妨试着养养绿萝,不娇贵、好养活。她兴冲冲带给我两根留有几片嫩叶的绿萝,告诉我水培后长出根须就可以移栽入盆。

绿萝真的很随性,我就顺手放在客厅的玻璃柜上,想起来才换换水,不经意间,我发现它悄然长出了细细的根须。

我将它移栽到一个素色花盆里,看它一天天生长,叶片娇巧、茎秆细致,越来越长,我只得将它放置到书橱的顶端。每次,我坐在床头看书追剧,抬头即可见满眼绿色,感觉很保护视力,沾沾自喜。

绿萝越长越欢快,长枝垂地,到了无处可放的地步。我还没想好解决方法。某天刚进家门,绿萝已被剪成碎段插在花盆中。我妈说,钟点工觉得做卫生碍事,索性将其剪断了插到盆里,绿萝好养活。我欲哭无泪。没多久,绿萝日益枯萎,越来越憔悴,终于离我而去。

闺蜜听说后,又送我两盆,安慰我受伤的心。这次,我更加用心照料,每周记得浇水、时常搬到阳台并适当施肥,绿萝长势越来越喜人,不负众望,很快又“长发齐腰”,如同一位俏佳人。片片绿色的小爱

心在风中轻轻摇曳,形如瀑布,极具观赏性。

日复一日,绿萝的枝条无忧无虑地肆意生长,有的甚至爬上窗棂,造型非常赏心悦目。

走进书房,一眼就能看到窗台上绿意盎然的绿萝。我满心欢喜,打开电脑写写东西都觉得头脑清醒、思路清晰,清脆的击键声声声入耳,感觉特别温馨。

春暖花开,有朋自远方来,一看到这盆绿萝欣喜万分、大加赞赏。他是一名专门负责甲醛检测的工作人员,直夸绿萝是个好东西,简直就是天然净化器。还告诉我们,有实验表明,放入绿萝的数量越多,室内甲醛浓度增长越慢。同来的好友一听,来劲了,连忙说:“我家新房刚装修好,那网购个三五十盆来净化空气,岂不很好嘛!”其他朋友听了,也表现出极大的兴趣,纷纷表示要从我这里剪几枝带回去,放到孩子的电脑边或家里的电视旁。我欣然同意,就当将绿萝做了一次美容。修剪一番,每人都拿了几枝,欢天喜地回去了。

四季轮回,我越来越爱绿萝,家中随处可见大大小小或水培或盆栽的绿萝。绿萝的生命力极其旺盛,遇水就活,是真正的“生命之花”,坚韧朴实、积极乐观。我只要看到绿萝,再多的烦恼都会抛到九霄云外。我常常觉得,绿萝会唱歌,唱的是生命之歌,和我一起守望幸福,期待明天会更好。

## 春天还没走

□余慧

赶着春天的尾巴,再来一口最好的腌笃鲜。

腌笃鲜所需的食材有腊鸡腿、火腿片、咸五花、小仔排或咸排骨、百叶结、春笋、莴笋、香菜等。当然也可以酌情变动,所谓丰俭由人。腊鸡腿、火腿片、咸肉先用水泡一下,不然会太咸,爆炒略为出油即可,小仔排焯水后一起下锅,最好用陶瓷砂锅,加入适量的纯净水、葱姜、料酒。咸肉和火腿一定是要冷水下锅,在大火的加持下荣获新生。大火猛攻,“逼”出肉里的脂肪,汤汁变得浓白稠厚。大火烧开后,改为小火慢慢炖,是为“笃”。

大火烧开后,依次加入百叶结、春笋、莴笋,百叶如果能买到海安李堡的那是极好的,口感筋道、豆香味浓,如果没有最好用清美的,质量和口感较为稳定。春笋最好用本地产的那种尖尖的竹笋,浙江临安的春笋也不错,最好不要用那种胖胖的冬笋。莴笋一烫就熟,最后加入,以确保不变色,起锅时仍保持碧绿为好。起锅时,撒上胡椒粉,最后放几根香菜。浓白的汤汁、红色的火腿、嫩黄的竹笋、青碧的莴笋,这一碗春天啊。

第一口总是最期待的。迫不及待地舀一碗乳白色的汤汁,一口下去,从嘴巴到喉咙、肠胃,舒坦极了。嘴巴和胃在汤热乎乎的抚慰下,熨帖又满足。小小满足后,不再猴急,慢慢捞出笋段和一大块咸肉。先啃排骨,炖得酥烂,轻轻一抿,肉脱落下来。再吃咸肉、火腿片,肥瘦相当,互补,吃起来不柴不腻。随后吃竹笋。竹笋虽嫩,却有些苦涩,下锅之前用开水烫一下以去除苦涩的味道。竹笋的尖端是最嫩的,但中后段也不要浪费,可切成小段扔在锅里,吊出鲜味,为汤底作贡献。做好以后,可以捞出来扔掉。百叶结吸收了肉的醇厚、笋的鲜香,结合它自身的豆香,嚼在嘴里别有滋味。

最后,再来一碗汤。这时候,心情已经慢慢平复下来,嘴巴和胃也不再那么迫不及待。这时候从从容容地品尝回味,一口汤里有脂肪的醇厚、咸肉的鲜香、竹笋的甘甜、莴笋的清冽、百叶结的豆香,层次丰富而分明。

腌笃鲜现煮现吃是最好的,最热乎、最新鲜的口感。当然有时不可能一顿吃完,晚上热一下吃,二次加热后的汤汁明显比第一次咸了,但也更入味了。如果不那么特别讲究,可以在加热之前兑一点水,以免齁着。汤汁和米饭是最佳搭档。

其实,腌笃鲜并没有一个固定的“方子”,在民国时期留下的菜谱中,白菜、萝卜、冬瓜、蚌肉等,全都可以作为腌笃鲜的原材料。在汪曾祺的《肉食者不鄙》中看到:“(腌笃鲜)上海菜,鲜肉和咸肉同炖,加扁尖笋”。而蔡澜的《问老僧》也写道:“腌笃鲜就是笋尖干,亦叫扁尖,得和春笋一起煲。”因人而异、因地制宜而已。

这一碗腌笃鲜,要熬一上午,是个功夫菜。从挑选采买食材开始,到在厨房里一站就是半天,就为了这一口滋味。我也曾吃过饭店里价格不低的腌笃鲜,但不是太咸就是太油,总不如自家的这一碗来得熨帖。

