

# 吃蔬菜瓜果學問的探討

## 《口理營養 平衡膳食》

劉逢吉

古人云：「病從口入，禍從口出」「人吃是爲了活著；人活著不一定是爲了吃。」又說：「王以民爲天，民以食爲天。」

古人先賢的哲理中，道出了吃的重

要。吃是科學，是藝術，也是文

化，棗陽位於鄂豫交界，北與

南陽、唐河相毗，西與襄樊爲

鄰，東南與隨州宜城接壤。氣

候環境各有差異，人們對飲

食習慣的要求也各不相同，

棗南、棗北對吃的習慣也各

有差異。如棗北愛吃辣、酸，

棗南愛吃甜、醃、棗北愛用大

碗，棗南愛用細瓷小碗等等。



近年來，隨著科學的發展，人民生活的改善，對吃更有講究了，原來喜歡吃精美食品，後來改爲吃進口（從外地買進的）

食品。現在吃好的吃膩了，又在向綠

色食品、向野菜進軍。筆者認爲這

種吃的變化，是在向人們健康有益

的方向發展，因此，無論在市場買

菜，或看書看報，對吃菜作了一番

調查與分析，認爲其中大有學問，無

論春夏秋冬，一年四季都有很可口的

蔬菜瓜果、很鮮嫩的綠色食品，現收

集起來供人們作爲膳食參考。

## 一、春季

### (一) 春季野菜鮮嫩香，選擇食用促健康

桃紅柳綠，草長鶯飛，樹頭枝梢，地頭田埂，到處都散發著春天清新氣息，嫩綠鵝黃的苗芽，清香撲鼻，令人神往，其中有不少嫩芽可入肴，傾人心肺，味美無窮。許多樹的嫩芽是可以吃的，如香椿芽，柳樹芽、枸杞芽、桑葉芽、槐樹芽、辣椒葉、榆樹芽等，有的以樹的嫩芽為主，有的連帶嫩芽的短枝都可以採摘入菜，吃起來不僅味道鮮美，而且對人們的健康有特殊的補益，被稱為純天然的「綠色食品」，倍受人們的青睞，下面僅舉數種：

**(1) 炸碗豆苗：**無事逛菜市場，偶見賣嫩碗豆苗者，遂問如何吃法，老農回答：取嫩碗豆苗若干，洗淨控乾水份，將麵粉調成麵糊，加上鹽、胡椒粉等調料攪拌均勻，再將碗豆苗麵糊入油鍋炸至金黃色，趁熱出鍋裝盤，即成金黃透綠，入席即清脆可口，它如碗豆苗拌香乾

等，也是很好的一道菜。

**(2) 香椿。**春天香椿樹生長的嫩芽，是一道別具風味的木本蔬菜，可炒食、涼拌、油炸、淹漬等。如香椿拌豆腐，可潤膚、益氣、和中；香椿炒鴨蛋，可滋陽潤燥。筆者最愛吃香椿，常吃的方法為：將香椿取用沸水焯，後用鹽淹半日（四小時），吃時用香油調拌，香爽可口，或是將焯後的香椿切碎，將鴨蛋清拌入攪勻，用鍋煎炸兩面成金黃色，清香爽口。

**(3) 薺菜，土名地菜。**《本草綱目》稱為「護生草」據醫學者測定，每五百克薺菜中約含蛋白質二五·二克，胡蘿蔔素十二·八毫克，居蔬菜之冠，含維生素已遠遠勝過柑橘，胡蘿蔔素含量超過胡蘿蔔，鐵質含量超過菠菜，並含人體所必須的多種氨基酸和其它營養物質，薺菜還是一味良藥，古人云：「到了三月三，地菜可以當天丹」，至今還流傳甚廣。薺菜中含有的薺菜酸是一種止血物質，醫學界已將其制成止血針劑；薺菜中含的膽碱成份能

擴張冠狀動脈，常吃薺菜能降低高血壓，對動脈硬化有緩解作用。

現在更有一種說法：「二月二，吃薺菜餃子」能少生病，能健身。因此，每年到春天二月，人們都要吃幾次薺菜餃子。筆者每年就吃「二月餃子」。薺菜的食用方法多種多樣，可炒、可煮、可做餡。人們一般愛吃的地菜三鮮餃子，薺菜豆腐羹，薺菜春捲等。

**(4)馬齒莧**。別名「醬瓣豆草」，有酸味，醫學專家測定，馬齒莧含有大量鉀鹽和豐富的二羧乙胺，蘋果酸、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素以及維生素B、維生素E等營養物質。經常食用不僅可以補充身體營養，而且能抑制膽固醇的增長，堪稱天然佳蔬良藥。馬齒莧除可作蔬菜食用外，還可清熱解毒，止痢消炎等功效，它對痢疾桿菌、大腸桿菌和金黃色葡萄球菌等都有較強的抑制作用，有天然抗生素之美稱。特別是常吃馬齒莧菜可降低膽固醇，防治冠心病。馬齒莧入肴，一般多煮食，或沸水煮後涼

拌（佐料為鹽、香油、蒜、胡椒等）或曬乾熟食。如馬齒莧熟後用炒粃麵蒸著吃味道鮮美。用馬齒莧燉瘦肉，既清香味美，又可治療肺結核病。馬齒莧大米粥可治療慢性痢疾和慢性腸炎。筆者曾作過試驗、有效，君不妨一試。

**(5)野苧菜**。是一種開綠色白花的野菜，含有豐富的營養素，氨基酸等。含蛋白質、脂肪、鈣磷等比較高，紅苧菜所含的鐵質比菠菜還高。醫學介紹，苧菜由於含鐵、鈣比較多，是貧血病患者，嬰兒手術後及骨折病人食用的佳品。苧菜因具有較高的藥用價值，被譽為「補血佳品」、「長壽菜」它可用明目除邪、清熱解毒。收斂止血，抗菌止痢等功效，可用於治急性腸炎、細菌性痢疾，傷寒、扁桃體炎、尿路感染等症，外用還可治蜈蚣、蜂螫傷等。苧菜可以常作菜肴，炒吃，煮熟去水涼拌吃，也可採摘曬乾貯存到冬天缺菜時蒸著吃，或墊在豬肉下蒸著吃，味道更美，苧菜雖好，可常吃，但不宜一次吃得過多，否則易引起消

化不良，腹脹、腹瀉，或日常性皮炎。筆者曾有過便秘感，便多吃莧菜，即可通便，但若發生腹瀉，立即停食，即刻轉好。

**(6) 蕨**（讀決<sub>16</sub>）多年生草本植物，野生，不開花，莖葉可食，利尿、養陽的功效。可用於治療盤骨疼痛，小便不利，便秘等。現代研究證明，蕨菜有降壓、清火、健胃之功效。將其莖在嫩時採下，用沸水煮後涼拌，炒食均可。

**(7) 蒲公英**，俗稱「黃黃苗」。其嫩苗及嫩根沸水煮後可涼拌。也可清炒、葷炒，通常是用「黃黃苗」煮粥或做湯，好吃，有清香味，如冰凍蒲公英，蒲公英炒肉絲，均有清熱解毒、利尿散結、散滯氣的功效。蒲公英加蔥花炒後與粳米煮粥，或與綠豆、玉米煮湯，對患有各種炎症、尿路感染，小便不利等均有功效。近期更有不少糖尿病者青睞於蒲公英。

**(8) 槐**。槐樹生出的嫩芽和槐花，採摘後用清水清洗，去其苦味後可當菜吃，或摻鹽、枇

杷、春料等做餡包餃子。用槐花煮粥，可防治高血壓，用嫩槐葉煮粥，常吃可用於防治便秘、痔瘻等症。

**(9) 車前菜**。又名「蛤蟆菜」，幼苗或嫩莖葉可食，食用前用開水略燙，再用清水浸泡數小時，撈出切碎，炒食，涼拌做湯或麵蒸食。涼拌鮮嫩車前草有降壓作用，用鮮嫩芽車前草炒鴨蛋吃可治腸炎痢疾等病。

**(10) 陳茨芽**。是一種多年生草本植物，每到春天嫩芽萌生，農民將其芽採摘入市賣，價格可觀，棗陽市需三至四元一斤。人們將嫩芽買回後用水洗淨，蒸熟晾乾水後，可涼拌著吃，摻鴨蛋皮，豆皮佐蒜拌後食，味道特鮮。其性涼，含有多氨基酸和鈣、鎂、鋅等元素。是降血壓的好食物。棗陽人不僅春季四、五月吃陳茨芽，有的趁春季市場賣的多，多買一些煮熟曬乾儲存起來，到冬季再浸泡著吃。也算是一道稀奇可口的菜，帝鄉有的醫生，護士等愛吃。

(1) **馬蘭頭**。春天，馬蘭頭在路邊曠野生長很旺，馬蘭的嫩莖葉稱馬蘭頭，營養豐富，除蛋白、脂肪、碳水化合物以外，還含有較豐富的無抗鹽和维生素，其多種營養成分高於西紅柿。維生素A的含量與胡蘿蔔相等。維生素C的含量與柑桔類水果的平均值相近。醫學專家認為馬蘭性味辛涼，有清熱解毒、涼血止血、利尿消腫的功效。可用於治療咽喉腫痛、痛腫瘡疔等症。鮮食對扁桃體炎、喉痛均有較好的療效。用水煎湯可防止呼吸道感染、口腔炎、乳腺炎和鼻出血等。

**馬蘭頭（嫩莖葉）**可作菜，可涼拌、炒食、做湯、亦可曬乾菜或泡茶，有天然清香味。馬蘭頭與豆腐乾一起細切，加麻油，食鹽等涼拌，有健脾養胃，清熱解毒、降低血壓等功效。與鴨蛋、豬肝等炒食，能清肝明目、補腎壯陽等。

春季能食的野菜種類很多，如刺角芽、灰灰菜、面莧菜、野荊菜、野芹菜、木蘚科、狗

娃秧、榆樹花、榆樹皮等十餘種。人們對食野菜已逐漸「升溫」，一九六二年三年自然災害時期，人們爲了填飽肚子，而尋找能吃野菜充飢。現在人們的生活改善了，廣吃野菜是爲了治「富貴病」，是爲了補充營養，特別是補充藥物中得不到的各種微量元素和氨基酸等。但春季吃野菜有講究，必須注意對需要浸泡的野菜浸泡兩個小時以上去毒；對不認識的野菜不要吃，以免誤食受害中毒；對苦味野菜不要多吃；對受污染的野菜，就是生長的再茂盛也不能吃。

## (二) **春初「韭菜」香**

春季氣候冷暖不一，需要保養陽氣，韭菜性溫，被稱爲「起陽草」。營養人體肝氣易偏旺上火，侵犯胃的消化功能，常吃韭菜可增強人體脾胃之氣。春天佳蔬「韭爲先」，這韭指的就是頭茬韭菜。因爲韭菜栽種一次，可以反復割，割了發，再割再發。能延續生長幾年。但最好吃的是每年春天割下來的「頭一茬韭

菜」，它綠嫩肥碩，鮮美脆疏，它摻什麼炒著就好吃。民間有「韭菜春食嫩如脂，夏食老如牛」之說。如今韭菜雖有溫室培育，一年四季均可食，但比起初春自然生長的韭菜還是遜色一些。春韭四味。韭菜質地柔嫩而辛香，只要是頭茬韭菜炒雞蛋、炒螺獅、炒魚鮮蝦、炒豆皮等聞起來就流口水。但韭菜下鍋需旺油旺火爆炒，最好是鍋燒得通紅時下鍋略炒片刻即出鍋。此時香氣撲鼻，讓人垂涎欲滴。若火小、油少、炒的時間長就不好吃了。

**(1) 韭菜炒筍子。**做這道菜，主要是突出筍子的嫩和韭菜的鮮，把筍子嫩邊切成絲，韭菜切成段，炒鍋在旺火上燒熱，用油滑鍋，下入油燒到六七成熱時，放進筍絲煽炒，稍加一點酒、鹽和適量的水，蓋上蓋燒二、三分鐘，後放入韭菜，炒幾下淋上明油炒勻即可起鍋，達到韭菜噴柏，邊筍清白鮮嫩。

**(2) 韭菜炒鴨血。**將熟鴨血切成小塊，韭菜切成小段，將鴨血和韭菜下沸水鍋中汆水撈

出，鍋中下油爆香蒜末，然後倒入汆好的鴨血與韭菜再調味，翻炒均勻後即起鍋。但韭菜不能久炒，保持翠綠、清爽可口。

**(3) 涼拌韭菜。**將嫩幼的韭菜一把，整把放入沸水中燙二、三分鐘，再整把撈出，注意不要亂撥擴散，後將煮熟的韭菜沖涼，擠去水份放入盤中，切段、上點醬油、麻油、味精，少許白芝麻，即成別致的一盤爽菜。

**(4) 煎韭菜盒。**將韭菜洗淨切成小段（末），乾蝦米切成末，拌入豬肉末，加鹽、味精、小麻油、薑末、花椒拌成餡，雞蛋打入碗中，加鹽少許攪勻，用鍋攤上兩張蛋皮，切成六厘米長，三厘米寬的韭菜拿，鍋中油燒至五成時下韭菜盒，將其兩面煎成金黃色，外脆裡嫩，味道特鮮。

### **(三) 春風又綠江南豆**

春風和煦，清香怡人的碗豆、蠶豆紛紛應市，或售角、或賣米，這些可愛的小豆子，身披綠裝，軟酥而鮮美，不管是作菜肴，或是做

成湯羹，都清新無比，給你帶來浪漫春意。豆有「植物肉」的雅稱，因為它含有與肉類相似的蛋白質，可與肉食媲美。蠶豆含蛋白質僅次於大豆，碗豆含蛋白質也非常豐富，這兩種豆清新、清淡、清香講的就是一個嫩字。春天吃看好，現介紹幾種鮮味小吃：

**(1) 鴨蛋黃炒蠶豆。**鮮蠶豆米一斤用沸水焯一下，熟鹹鴨蛋黃用刀剁碎，放入鍋中稍炸一下，再放入蠶豆略炒，加清湯和鹽、味精、薑汁、料酒，待入味後用濕淀粉勾流水芡、汁濃時出鍋，黃綠相間，賞心悅目，是春天嚙酒的佳肴。

**(2) 冬瓜燴蠶豆。**將蠶豆米用沸水焯一下，冬瓜削皮去瓤，切與蠶豆一樣大小的丁，也氽一下，鍋中下入雞湯，再加蠶豆、冬瓜、鹽、味精、胡椒粉，然後用濕淀粉勾芡，清淡可口，健脾消腫。

**(3) 五香豆。**將鮮蠶豆去掉外邊老皮，用刀在蠶豆頂端開一口，放入鍋中，過油後撈起

來，鍋中留一點油，加入生薑、桂皮、八角等佐料，炒出香味，再加料酒、醬油、味精、白糖、鹽等燒開，倒入炸好的蠶豆，用中火煨透入味，收汁即可。吃起來鮮鹹適口，嫩糯軟綿。

**(4) 玫瑰青豆泥。**取鮮蠶豆米下入沸水鍋中煮熟，瀝乾後碾成泥，用中火加入豆泥、麵粉，不斷翻炒，將糖化後玫瑰粉（超市有售），攪拌後裝盤，再撒上熟芝麻，食之沙糯香甜，且有一定的食療作用。

**(5) 粉蒸碗豆。**將米粉炒到八成熟，出香味，色微黃時裝入蒸碗，加鹽、花椒、胡椒、麵粉、鮮湯、色拉油和鮮碗豆拌勻，上籠用旺火蒸三十分鐘左右即可，香鮮適口，老少皆宜。

**(6) 酸菜碗豆湯。**將酸菜切成細絲，鍋中加入雞湯、鮮碗豆、乾辣椒，煮四分鐘，再加點酸菜湯、酸菜絲、鹽、味精、胡椒粉待湯燒開後撈出乾辣椒，加入蔥末，裝入湯碗中，食之

具有色綠、味酸、辣、鮮香，聞之流口水。

## 二、夏季

### 甲、「瓜兄瓜弟」大當家

夏天來了，飲慾不振，什麼樣的蔬菜可直接快速地清熱去火？那就是「瓜兄瓜弟」。下面推出的幾道菜，解熱去燥都是頂呱呱。無論你是美食家，或是健康飲食的保衛者，有了瓜兄瓜弟，保證你能過一個不熱不燥的夏天，若不信，不妨一試。

**(1) 西瓜。**西瓜的水分含量極高，被稱為「夏日果王」它性味甘淡，性寒，是清除浮腫、清熱解暑的最佳食品，多吃西瓜是防暑的良藥：一是冰製西瓜皮。將西瓜皮、紅椒細絲少許，拌以香醋、香油、白糖、味精、鹽、蒜泥等佐料，將西瓜皮切絲，用少許鹽淹漬後將西瓜皮擠乾水份，加入調料，紅椒細絲拌勻，放入冰箱冷藏半時後即食用。

**(2) 絲瓜。**絲瓜鮮，綠細，營養豐富，又

名水瓜。中醫認為，絲瓜性涼、味甘，具有防暑清熱，良血解毒的良好功效。絲瓜湯。原料為絲瓜、蝦仁、枸杞子，加入鹽、味精、雞蛋、生薑、蔥等佐料。製法是先將絲瓜洗淨、去籽（鮮嫩絲瓜帶籽吃）切成絲或片，枸杞子用溫水發開待用。先將雞蛋湯燒開，將所有原料放入，小火煮十分鐘左右，起鍋前用鹽和味精（切不可過早放入，否則影響湯效）即成。絲瓜炒著也好吃。

**(3) 苦瓜。**苦瓜為葫蘆科植物的果實，藥食兩用佳品，李時珍《本草綱目》中說「苦瓜味苦性涼寒，無毒具有除邪熱、解疲乏、清心明目、益氣壯陽之功效」據測定每五百克苦瓜含維生素C 250毫克，比菜瓜、絲瓜高十至二十倍。苦瓜入藥療堪稱上品，尤其對糖尿病療效甚佳。苦瓜有一種「不傳已苦於他物」的特點，被譽為「君子菜」有植物胰島素之美稱。苦瓜又稱涼瓜、錦荔枝，有消火退熱，降低血糖、解酒、健脾、開胃之功效。是防暑降熱的



一道佳肴。苦瓜入菜可炒著吃（摻肉也可），煮熟涼乾拌著吃，也可摻香菇、草莓醬調著吃。方法是將苦瓜去瓢切成薄片，也將香菇、草莓切成片，放在水中泡後控乾水分，放入盤中，用鹽、香油等調料調勻即可食之。

**(4) 黃瓜。**聞之清香食之清脆，生食與水果無異。酷暑中很多人食慾不振，多吃黃瓜即可生津開胃。黃瓜還可以清熱去躁，有效緩解夏天常見的咽喉炎、口腔炎等熱煩渴等病。黃瓜的吃法很多，涼拌黃瓜、涼拌荊芥與黃瓜、白糖拌黃瓜、雞蛋皮拌黃瓜，還有炒燒黃瓜（稍老的黃瓜）等。

**(5) 冬瓜。**有較好的藥用價值。可潤肺消痰、消腫止渴，是解暑去火的佳品。雖然好處多多，但冬瓜性良，體弱者不宜多食。冬瓜的吃法很多，一般有煮著吃、炒著吃、燉排骨等。冬瓜摻胡蘿蔔洗淨切成球狀，用雞湯煮五分鐘後，再加鹽、胡椒等佐料，稍煮後盛起，食之特鮮，還能消腫止痛。

**(6) 南瓜。**無論是黃紅老南瓜還是嫩綠青南瓜，經過廚娘精心製作，都可成爲餐桌上的美味佳肴。南瓜又叫番瓜、金瓜等。含有豐富的營養，胡蘿蔔素的含量（維生素A）居瓜類之首。南瓜味性溫，補中益氣、有消炎止痛，解毒殺菌之功效。特別是秋天氣候乾燥，食之能改善秋燥症狀大有裨益。南瓜也是補血妙品，常吃還可使大便通暢，肌膚豐美，尤其對女性有美容作用。現介紹幾種入筵南瓜：

**(1) 百合蒸南瓜。**將老南瓜挖囊去皮，切片，縱向切成薄片，皮的方向朝下置於碗內，有助於保持瓜形。將鮮百合洗淨後放入南瓜中，加入白糖（適量），放入蒸籠蒸熟。再將碗內的南瓜倒扣在碟子上，將碗拿開。棗陽最好是八月份以後的老南瓜，烹調時，盡量保持南瓜的形狀。倒扣時不要弄散了。否則就無法呈現「內有乾坤」的感覺。

**(2) 米酒南瓜。**做法是將南瓜去皮，切成菱形塊，放入盤中待用。再將切好的上籠蒸約

十五分鐘至熟取出。後將鍋內放入冰糖，米酒燒開後勾芡少許芡粉，澆在蒸好的南瓜上即可食用。其特點是色澤黃亮，甜而不膩，能起到補脾益氣，利水解毒之功效。但注意選南瓜時要老南瓜，不要空心，蒸時不宜加水。另外，還可做南瓜疙瘩，做南瓜夾，打南瓜糊塗，嫩南瓜苞、還可切絲用醋溜吃，搽辣椒炒著吃等，據廚師講，南瓜能做出十餘種菜肴，是貧民家待客或自食不可缺少的菜肴，大家千萬不可小看南瓜，更不能磨滅南瓜幫帝鄉人渡荒的「大恩」。

## 乙、花香餐桌別具風味。

三月百花開，有暗香襲來，古有輕靈女子啜花飲露，今有惜花解語者，將那花繁錦簇烹成氤氳香濃，以此美容護顏。祛病健身，感受春之饋贈。在鳥語花香的春季裡，各種花卉千姿吐艷，爭相比美，有些美食家剛聞花採花、弄花吃花，讓花香襲桌，與人共享春景佳色。

現從美食角度來探討幾種帝鄉人民賞花吃花肴。

(1) **桃花**，常被比作嬌羞少女，古代許多皇妃、公主都洗桃花浴，用桃花來護膚美容。現在醫藥專家研究發現，桃花卻有去斑美容活血澤膚的神奇功效，它能滋潤皮膚，還能防止黑色素沉積。用新鮮桃花泡酒，每天抵一點可讓人面若桃花，桃花與冬瓜仁研末，用蜜蜂粉調勻敷面能去斑。如此，能不「桃花依舊笑春花」嗎？用桃花五十克，嫩豆腐一百克，用高湯、蔥花、薑末、鹽、味精、淀粉等調味料拌均勻，燒熟成湯，可食，味美鮮了得。不妨請君試一試。

(2) **槐花**。三月蜜蜂採槐花忙，槐花蜜是蜂蜜的上等佳品。養蜂人趁機南遷北奔地趕槐花期。老人們也會採些槐花在水裡漂一漂，撒在雞蛋花裡，頓時滿屋生香，很適合老人們食用。因為她有降血壓、預防中風的特殊功能，還能治療便血、尿血、痔血等血熱疾病。做道

槐花水晶蛋：即用槐花一百克、雞蛋四個、涼開水一百五十克，加進鹽雞精等佐料，大火蒸一分鐘，放進槐花後再用小火蒸三分鐘即可，食之，雞蛋滑嫩、槐花鮮香。

**(3) 玫瑰花**。玫瑰花瓣洗淨曬乾後，切碎與紅粉拌勻，放在罐中封存五十至六十天就成經年香味不變的玫瑰糖了，古人省處如女常吃玫瑰粉調經。流傳民間的吃法很多，如玫瑰月餅、玫瑰馨等，特別是玫瑰腐乳，一揭瓶蓋，首先就要吃掉浮在上面的幾瓣玫瑰。玫瑰飯團的做法是取各色玫瑰花一百克、大米一百五十克、糯米一百五十克，將鹽、油（少許）等佐料備用，將糯米先浸泡一至二小時，再與大米、鹽油混勻上鍋蒸熟，撒上洗淨切碎的玫瑰瓣末，餡一至二分鐘即成。食之芳馨撲鼻、綿糯適口。

### 丙、春 筍

「無筍令人俗，無肉令人瘦，不俗也不

瘦，頓頓筍煮肉」。古代的文人墨客就十分推崇食筍，以食筍顯盡清高風雅。筍有滋陰、益血、化痰、清食、明目等功效。不妨一試。

春筍的吃法很多，帝鄉人民特愛吃筍，花樣也不斷翻新，如炒筍絲、炒筍片、韭菜炒筍子、雞蛋皮切絲涼拌筍子、豆皮切絲涼拌筍子、瘦肉炒筍子等等，每年春季裡，筍子成了每家每戶的當家菜，人人愛吃，從沒聽說誰討厭食筍的，現介紹「春筍燒臘肉」這是道佳肴。首先將臘肉切條，煮到臘肉的肥肉呈半透明狀態、滷出；把春筍切片，紅辣椒切絲，青蒜斜切成段；鍋中熱油，等春筍片煸至焦黃，放臘肉同炒，加紅辣椒絲、青蒜白、鹽、再加青蒜葉，點少許料酒，雞精即可。其臘肉的香味、春筍的清脆爽口，還有辣椒和青蒜的微辣，讓人聞之即流口水。不信，你試試看。

### 丁、開胃涼拌菜

一到夏天，涼拌菜就會大受歡迎，因其既

爽口開胃，又有讓主廚者少受些煙薰火燎。涼拌菜簡單易學，便於操作，幾乎每家都有獨門絕活，現交流幾種：

**(1) 三色木耳。**將一百克的小青淑洗乾淨，在開水中氽一下，剝成茸狀細末；將大蒜頭切成細末待用；將四百公左克的木耳洗淨，撕成小段，放入開水中焯一下，撈出瀝乾；將青椒芽、蒜頭末、將鹽、味精、香油、陳醋一同放入碗中調勻，澆在木耳菜上，拌勻即可食用。喜歡吹辣椒的人，上面還可放層辣椒醬。好吃。

**(2) 醬汁茄子。**將茄子洗淨切成指頭大小，十厘米長的長條裝盤，放入鍋中隔水煮熟，加入芝麻醬、生蠔、陳醋、薑末、蒜攪拌勻即可，此菜酸鹹適中，醬香濃郁，聞之生津，食之開胃。

**(3) 拌肉絲海帶。**將海帶洗淨切成絲，放入鍋內燙透撈出，瀝乾水份；將豬瘦肉、薑切成細絲，將炒鍋置火上，放入熟花生油、燒熱，

下肉絲，炒至肉變色，加入少許醬油，炒勻倒出，晾涼後加入海帶絲，將鹽、味精、醋、辣椒油，拌勻即成。

**(4) 西菜拌茶乾。**西芹去根，剔去表皮老筋，切成斜薄片；把五香茶乾表面醬汁沖洗乾淨，側刀切成斜薄片；西芹氽熟，瀝乾水份待用；將海鮮醬油，雞精和小麻油倒入小碗中混合均勻；淋入西芹片和五香茶乾中，攪拌均勻即可。開胃涼拌茶還有很多，如涼拌荊茶、涼拌豆腐、涼拌豆芽、涼拌黃瓜、涼拌陳茨芽、涼拌蘿蔔絲、涼拌豆皮等等，這要看主人們愛吃什麼，就可以根據自己的愛好胃口，因人因戶制宜，不可千篇一律。為了防暑，夏天還可以吃涼麵、涼粉等。

對於秋季和冬季都有各種蔬菜，瓜果應市。待後再敘。

劉逢吉二〇〇六年四月二十五日