



天凉了,不光要添衣 还要吃吃吃……

一场秋雨一场凉。

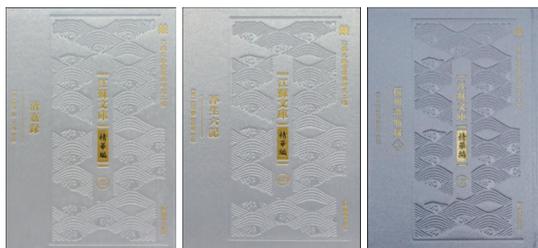
转眼,已是寒露。

《月令七十二候集解》里说:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”

这个时节气温骤降,早晚天凉,要小心寒气入体。除了增添衣物,食补也是极为重要的。

那么,应该吃点什么?我们不妨打开《江苏文库》,一起寻找暗藏其中的“食谱”,来一场滋补的舌尖奇旅。

现代快报/现代+记者 王子涛



清嘉录

浮生六记

扬州画舫录

桂花糖蒸新栗粉糕

桂花和秋天,从来都是“绑定”的。

这个时节走在街头,大街小巷氤氲着桂花的香气,提鼻子一闻,神清气爽。

当然了,桂花能够驱除阴寒,当香气飘到肝经,可以舒缓沉郁的肝气。

同时,桂花性味辛温,具有温肺化痰止痛的功效。制作成食物,最

适合这个季节食用。

《红楼梦》里就记载了一道名为“桂花糖蒸新栗粉糕”的美食。

这道膳食出现在史湘云离开贾府之时,此时她已订婚,但淘气的性格不改,仍给大家带来了不少快乐。

因家里打发人来接,她不得不与大观园一众分别,离别时众人都觉继续难舍,宝玉更是一送再送。

分别后不久,宝玉就让袭人遣人

去给史湘云送些新鲜的吃食,其中就包括用缠丝玛瑙碟装着的“桂花糖蒸新栗粉糕”。

网上不少爱吃的小伙伴琢磨出了这道菜的做法:

板栗去壳,下锅水煮。等到冷却之后,蒸烂,掺上糯米粉、桂花糖。和面、上锅蒸十分钟,就可以摆盘了。

一道健脾益气的滋补美味就做好了。

蜜汁糯米藕

有句老话是这样说的,“莲藕一身宝,秋藕最养人。”

这个时节的荷塘,虽然早已没有了接天莲叶无穷碧的盛景,但是藏在淤泥中的藕,却又甜又糯。

“老饕”袁枚自然最识得此中的门道。在他的那本《随园食单》中,记载了好几道关于藕的美食。这本书,也被收录在《江苏文库·史料编》中。

比如藕粉。在吃的时候,先用少量冷水调和,再用开水冲调成糊状,

晶莹剔透、口味清醇、生津开胃、养血益气。

袁枚说,藕粉是好东西,但是市面上假货太多,必须要自己在家磨出来的,才最香。

还比如说,熟藕。把糯米灌进藕里面,加上糖煮,最好是带着汤,连吃带喝。

袁枚强调,嫩藕最好,烧到软熟了,还是很有嚼劲,风味恰到好处。可如果藕太老,烧成了一摊“软泥”,

就没那味儿了。

《江苏文库·精华编》之《清嘉录》也写过这道熟藕,书里面提到,“市上卖青团、焗熟藕,为居人清明祀先之品。”

所谓熟藕,做法其实和我们今天常吃的桂花糯米藕或者蜜汁糯米藕差不多,与桂花糖芋苗、梅花糕、赤豆酒酿小圆子并称金陵四大街头小食。

传说,梁实秋小时候最喜欢这道美食。

烧鱼也放芝麻?

民间一直有“寒露吃芝麻”的习俗。

为什么?因为“食麻以润燥”。

关于芝麻的吃法可太多了,就以我们刚刚说到的袁枚为例,他真的很什么菜都能想起来放芝麻。

且不说麻团这种点心,就连烧鱼,他都不放过。

“活青鱼去头尾,斩小方块,盐腌透,风干,入锅油煎。加作料收卤,

再炒芝麻滚拌起锅。”

当然,芝麻最常见的用法,是拿来烙饼。

《江苏文库·精华编》之《浮生六记》里,沈复也写到了一种“麻饼”：“余以连日逗留,急欲赶渡,食不下咽,强啖麻饼两枚。”

芝麻烙饼是一种很常见的主食,每个家庭都会做,而且做法都不一致。

那么有没有一个标准的做法,好吃又养生呢?我们不妨看看清代的名医顾仲是怎么做的。

他在《养小录》里写了一种名为“薄脆饼”的点心:“蒸面每斤入糖四两,油五两,加水。捍开半指厚,取圆粘芝麻入炉。”

刚出炉的饼外酥内软,满口都是芝麻的油香,吃了满嘴都是秋天的味道。

羊肉的一百种吃法

很多人读到这里可能会说了:文脉君,你推荐了这么多,不是甜点就是主食,能不能整两个“硬菜”?

那不得不推羊肉了。

羊,自古以来就是秋冬季节温补身体的佳品,寒露之后,食用羊肉,可以暖身驱寒,改善手脚冰凉的情况,让身体更加暖和。

当然,一定要适量。

在古籍中,有关羊肉吃法的记载不计其数。

举个例子,《随园食单》里就写了羊蹄、羊羹、羊肚羹、红煨羊肉、炒羊

肉丝、烧羊肉、全羊等诸多菜品。

童岳荐的《调鼎集》里还有风整羊、白煮羊肉、老汁煮羊肉、炖羊肉、红煨羊肉、栗丁煨羊肉羹、炸羊肉圆、京球、黄芪煨羊肉、小炒羊肉、金丝、炒羊肉丝……

《江苏文库·精华编》之《扬州画舫录》里还写到了扬州市场上的“熟羊肉店”,冬日晨卖“羊杂碎”“羊肉羹饭”。

另外,“张四回子全羊”名气亦大,“满汉席”中还记录了多道羊肉菜点。

除了羊肉,这本书里面的“神仙吃法”还有很多:

“仰炊申饭,半取资于小东门街食肆,多糊炒田鸡、酒醋蹄、红白油鸡鸭、炸虾、板鸭、五香野鸭、鸡鸭杂、火腿片之属,骨董汤更一时称便。”

“烹饪之技,家庖最胜,如吴一山炒豆腐,田雁门走炸鸡,江郑堂十样猪头……文思和尚豆腐,小山和尚马鞍肴,风味皆臻绝胜。”

“扑缸春酒肆在街西。游屐入城,山色湖光,带于眉宇,烹鱼煮笋,尽饮纵谈,率在于是。”

寒露,人间最美清秋时,也是滋补的好天气。

田野巷陌,柿子、橘子、秋梨等累累硕果,已经挂上了枝头。

菜市场里,白萝卜、山药、芋头等时令鲜味,早就摆上案头。

声微夜阑,气晚秋凉。

除了添置寒衣,别忘了吃好喝好。



江苏文脉



扫码关注
江苏文脉公众号