

冬食泥鳅最滋补



俗话说：“天上斑鸠，地上泥鳅。”泥鳅，素有“水中人参”之美称。民谚有“秋风起，泥鳅肥，初冬泥鳅赛人参”之说，可见泥鳅足以和补品之王人参相媲美。初冬，正是泥鳅最肥美的时节。数日前，在朋友家吃的那顿泥鳅火锅实在是地道可口，现在想来仍齿颊留香。

在众多的泥鳅美食中，最具特

色的当数泥鳅火锅。原味泥鳅火锅是将脱骨后的泥鳅炖至烂熟，再配上好的火锅料，其汤香醇，白如牛奶，诱人食欲。香辣泥鳅火锅，对于不爱吃辣椒的人同样具有诱惑力。辣椒入锅后，看上去红红一片，却只略带辣味，特别香浓，泥鳅经这样的辣汤煮制后，显得鲜美异常，就算您不怎么爱吃辣，也会忍不住举起双筷，以饱口福。

泥鳅火锅烹制方法其实很简单，首先将鲜活泥鳅放在清水盆中，盆中滴入少许食用油，使其吐尽腹内脏物。然后，用刀将泥鳅拍晕，剔除内脏和刺，洗净黏液后沥干水分。最后，将火锅汤烧开，撇净浮沫，将泥鳅和其他原料同煮至沸，即可食用。

紫草泥鳅汤也颇具特色，泥鳅是从田沟里捉来的，用清水养几日，做汤时，以凉水煮活泥鳅，同时放进紫草、生姜、大蒜、花椒、红辣椒等作料，逐步加温，将泥鳅慢慢煮软烂，吃时，将一条泥鳅放进口中，用筷子夹住泥鳅的头，只一拉，一根整刺就出来了，留在嘴里的全是嫩滑嫩滑的泥鳅肉，那汤更是鲜美无比，特别开胃。泥鳅壮筋骨，紫草健脾胃，称得上是价廉物美的大补汤。

泥鳅既是美味佳肴，更有较高的食疗价值。泥鳅脂肪成分低，含胆固醇少，属高蛋白低脂肪食品。据分析，每百克泥鳅鱼肉中含蛋白质18.4克、脂肪2.9克，还含有碳水化合物、钙、磷、铁及各种维生素等，其中维生素B1含量比普通鱼、虾类高

三四倍，维生素A、C含量比其他鱼类也高，其所含的脂肪则以不饱和脂肪酸为主，所以它的营养价值在鱼类中名列前茅。据研究记载，泥鳅有调中益气、壮阳祛湿、解毒保肝、补中益气、除湿止泻、益肾助阳、暖脾胃、止虚汗等功能，对治疗肝炎、肾虚阳痿、痔疮、小儿盗汗、跌打损伤等均有辅助作用，是儿童、老年、孕妇、哺乳期妇女以及因病引起的营养不良、病后体虚、手术后恢复期的良好补品。近年科学家研究发现，泥鳅含有一种不饱和脂肪酸，可以延缓血管衰老，尤其对老年人及心血管病人有着很好的滋补预防作用，也成为当今保健养生的绝佳选择。

(张永生)

○最美味下酒菜○



爸爸在窑场干活，下班回家总要喝二两酒，一天两顿喝，天天这样，月月如此，哪有什么下酒菜？这可愁坏了妈妈。有一天，妈妈瞅着墙角一堆萝卜笑逐颜开，对站在旁边的我说：“这回你爸可有下酒菜了。”

头伏萝卜中伏菜，每年夏天，我家都种几畦萝卜，而这些萝卜不管是红的还是青的，不管是大的还是小的，都跟榆木疙瘩似的难吃。冬天收下来了，最多是炒肉炒鱼时放几片去去腥气、改改腻味，剩下的不是腌咸菜就是喂猪。我小嘴一撅，对妈妈说：“你拿爸爸当牲口了。”妈妈有些不高

萝卜丁

说：“狗咬吕洞宾，不识好人心。我是变着法儿给你爸做下酒菜。”

妈妈把几个拳头大的萝卜洗净，切成萝卜片，然后又把这一片片的萝卜切成条状，片薄如纸、条细如丝。妈妈把这细如丝的萝卜条放在一个小铝锅里，放上适量的精盐来回揉搓着。本来细细的萝卜条还有些硬巴巴的，经过盐腌手揉，这些萝卜条就跟面条似的柔软劲道，然后被妈妈堆在盘子里，这就是妈妈说的萝卜丁。我放下手中的作业，捏几根萝卜丁尝尝，微微有点儿咸味。妈妈说：“帮我把酱油拿来。”以前炒鱼时，妈妈会放好多酱油，整个锅都黑



乎乎的，没一点儿美感。可是妈妈做萝卜丁时，只在萝卜上滴了几滴酱油。妈妈说：“放上盐了，就不用倒很多的酱油，上上色就可以了。”我低头一看，先前白白的萝卜丁稍稍红了一些，色泽有些鲜艳。妈妈又对我说：“你帮我把醋拿来。”我把酱油瓶放到橱柜里，又把醋瓶递到妈妈的手里。

这时，爸爸干完活回来了。爸爸一进门，看到了我，就迫不及待地问：“今儿你妈给我做了什么下酒菜？”平时，我和爸爸没大没小，我很想趁此机会捉弄一下爸爸。我说：“你猜？”妈妈说你猜对了，这菜就给你做下酒菜，否则，

你看着办吧。”爸爸嗅了嗅鼻子，猜了好半天也没猜出个所以然来。当爸爸知道妈妈为他准备的是一盘萝卜丁时，顿时大嘴一乐，说：“萝卜丁清淡凉爽、不油腻、助消化，是最美的下酒菜啊！”

那天，妈妈还为爸爸炒了一盘猪头肉，可是爸爸很少吃猪头肉，吃得最多的是萝卜丁。

(陆琴华)



广告