

风味江湖

花奶奶的素食餐厅:
烟火里人间清欢处

「记者 王咏 文图」



丰富的素食满足了食客们自助选餐

春日傍晚,晚霞浮光中,车水马龙。下班路上,记者见市区迎宾路和双元路交界处,一条十多米的长队热热闹闹。驻足打听,是一家餐饮店门前等待就餐的顾客们,经过攀谈才知道,原来老城区还有这样一家宝藏店。

纯素食,自助餐,这家餐厅已在盐城开了两年多。老板姓花,一位面容慈祥的奶奶。因自己常年吃素,退休后就想开一家素菜馆,满足盐城素食者的需求,在几位好友的支持下,店面顺利开张。花奶奶给餐厅取名“聚释缘”。

领取了餐具,跟着食客往前走。长长的餐台,连佐餐小菜在内,共有六十多道素菜,没有大鱼大肉,只有素食素味。青菜白菜南瓜粥,豆腐汤圆萝卜饼,所有的食材均当天购入、当天烹饪,花奶奶总结出“健康素食”“滋补素食”和“品质素食”的理念,每天亲力亲为,严格把控食材的来源,确保顾客吃到新鲜可口的菜品。

素食主义本质上是一种回归自然的方式,契合了当下老百姓对健康生活的追求。当然在这里也有视觉上近似的“荤菜素做”,比如看似浓汤熬制的“肉圆”,其实是用藕做成;超级下饭的“肉丝”,其实是特制杏鲍菇;还有与原肉难辨的素鸡,配合酱油的浇淋,软糯鲜香。

埋头品尝之时,忽闻耳边歌声响起,原来是现场的义工开始了才艺表演,有的食客放下筷子鼓起了掌。这家店大部分员工是义工,爱心人士聚集在这里,有会推拿的,有会理发的,借这个店面为老百姓提供志愿服务。不止在店里,平常他们还会自发地组织一些活动,方便别人的同时也快乐了自己。花奶奶告诉记者:“‘聚释缘’对军人、孕妇、85岁以上老人、环卫工或生活困难者等,免费提供餐饮。”无论是店家还是顾客,在“聚释缘”总能体会到其乐融融的和谐氛围。

3月10日至14日,“聚释缘”接连5天推出免费用餐活动。花奶奶说,累计有大约6000人来店里用餐,每天千余人的客流,一切却井然有序。

素食自助餐,公益与盈利如何



凉拌毛豆



炒藕片



酸汤炖玉米

平衡,怎么能把生意做得红红火火?花奶奶介绍,自己开这家店完全不需要考虑盈利。店面来自一位企业家资助,免去了租金;食材大多都是爱心人士捐赠,她只要带着员工精心选材、巧手烹饪、热情服务就可以了。

大鱼大肉吃腻了,素菜淡饭便成了选择。所谓“人生有味、素食清欢”。在市井街头,有这样一个空间,既能享受到健康美食,又能在社会广结善缘,或许是繁华匆忙的世象中可以寻得简单素朴、平静祥和的理想之地。



射阳河银鱼



银鱼全身无鳞无刺,在河里时通体透明、晶莹剔透,煮熟后通身银白,口味鲜美。 记者 王咏 摄

一条射阳河,自西向东,在岁月中缓缓流淌。作为里下河地区排水入海的最大天然干河,她孕育了鹤乡菊海的美丽文明,也赐予众生舌尖上的美味,“射阳河银鱼”便是其中最受人称赞的一种。

银鱼营养丰富,有“水中的软白金”“鱼参”之美称。射阳河银鱼,是射阳河和南北干渠交汇处的特殊自然条件下繁殖生长的鱼种,对生长环境要求极高,只有在水质好的地方才似乎能见到。银鱼盛产在春夏交接之际,全身无鳞无刺,在河里时通体透明、晶莹剔透,煮熟后通身银白,口味鲜美。

银鱼是高蛋白、低脂肪的鱼类,明代医学泰斗李时珍在《本草纲目》中说银鱼:“食之甚美味甘无毒,可作‘羹食’,宽中健胃,补肺清全,滋阴火,补虚劳。”其味甘性平,善补脾胃,可用于改善脾胃虚弱、消化和营养不良,其本身没有大鱼刺,非常适合小孩子食用,同时它还具有润肺、健脑、抗衰老等功效。银鱼还含有镁元素,能维持骨骼健康和神经系统功能,防治心血管疾病,素有“水中人参,鱼类皇后”的美誉。据《五河县志》记载,乾隆皇帝下江南,途中与银鱼结下不解之缘,鲜嫩味美的银鱼吃得他“乐不思蜀”。难怪银鱼干被多个朝代列为贡品。

银鱼的吃法很多,炒、炸、炖、白烧、红烧皆宜。常见的有银鱼炒蛋、银鱼羹等。银鱼炒蛋就是一道色香味俱全的中国传统名菜,属于江苏菜。将银鱼洗净,入沸水锅氽一下,沥去水;鸡蛋磕入碗中,加入盐、味精、酒打匀。用旺火热锅,滑锅后下猪油烧热,把银鱼、葱末加入蛋液中调匀,倒入锅中推炒,待蛋液凝固嫩熟,烹入酒,再浇点油,颠翻一下,一道“银鱼炒蛋”即可出锅。 记者 苏新辉