

一道炒茄子 浓浓母女情



一家一味 窝心暖胃

当你在外漂泊时，最想念的是什么？当你饥肠辘辘的时候，你最想吃的又是什么？随着社会发展，人们的生活水平不断提升，随时可尝各地美食。但是，在我们的心里，最想念的、最想与人分享的，只有一种味道，那就是“家的味道”。“一家一味窝心暖胃”栏目，为大家提供一个分享美味的平台，欢迎大家踊跃供稿分享。

美味征集

1、文字：分享一个你与“家的味道”之间的小故事（约200字），并拟一段你想对家人说的话（约100字）。

2、图片：拍下6~8张关于你心目中“家的味道”的烹饪流程图片，并与家人一起端着这道美味菜式合影1张。

3、将文字和图片压缩打包，文件命名为“投稿人+姓名+美味征集+联系电话”（如：王小明+美味征集+手机号码），发送至邮箱1030560229@qq.com。

红姨是一名普通的家庭主妇，每天下午的一个时段，她都会守在手机、电话旁，原来，她在等待母亲的来电。每当母亲打来，红姨都会第一时间放下手上的事务，笑着听母亲“唠叨”。每当红姨有空，她也会带着子女们，回到那条充满回忆的巷子里，走进母亲家里，喝着茶摇着扇，听她诉说村里大小趣事。

红姨与母亲住的地方相隔不远，有时候母亲会到田地把种好的瓜菜摘下，徒步来到红姨家中，把瓜菜送给红姨和外孙，这一送，就送了近10年。每次见到母亲乐此不疲地送来瓜菜，红姨都会感到暖心，但同时也有一丝担心。“母亲总是觉得我们家瓜菜不够，每次看到她喘着气来到家门口时，我们都很心疼。”红姨说。

有一天午饭时段，红姨去到母亲家中，看到桌上的饭菜颇少，她格外心疼。此时，她看见了母亲装好的茄子，决定也要让母亲尝尝自家的“甜”。“一直以来，母亲总是把好的送给我们，把坏的留给自己。”红姨在厨房里边准备边说，以前，父母农耕需起早贪黑，没有时间顾及吃饭。而红姨从小便很懂事，放学后喜欢呆在厨房，拿着各种工具捣鼓，久而久之便“无师自通”，学会了做饭。当时，她总会提前做好饭菜，在门口等待父母回家。

“我们两姐弟比较贪吃，吃完总觉得不够。”红姨回忆道，在她小时候，生活并不富裕。当父母知道姐弟俩总是“挨饿”后，便偷偷在田里种了些茄子，每天悉心照料，遇到刮风下雨天，总会前往冒雨“救”茄子。收成后，他们会用衣服包好，唱着歌拉着牛，开开心心地带着“惊喜”回家。

“每次端着炒好的茄子上桌，一家人都会吃得很开心。”红姨说，当她见到母亲开怀大吃的样子，不禁勾起往时一家人其乐融融，围着一张破旧的木桌，一碟香喷喷的茄子有说有笑的回忆。在她看来，这道炒茄子，既蕴含着父母深深的爱，也是她对父母爱的回馈。

文/图 珠江时报见习记者 刘伟鹏



■红姨和母亲的合照。

烹饪流程



1 把茄子在清水中洗净，并切成块状，泡水洗去淀粉；



4 待油烧热后放蒜蓉爆香；

食材准备

茄子、小辣椒、蒜蓉



2 把小辣椒、蒜蓉切碎；



5 翻炒至茄子变软，下适量水后再翻炒，放入盐、糖、酱油、辣椒；



3 烧锅后倒入茄子，并翻炒数下；



6 调好芡汁即大功告成。

火龙果、无花果、青花梨、番石榴……
暑假畅游贤鲁岛 时令水果等你摘

对于里水人来说，贤鲁岛就像是家门前的花园。在这里，你可以骑自行车在13.8公里长的绿道上飞驰，欣赏爱情公园马鞭草盛放的紫色浪漫，还可以带上家人好友采摘新鲜水果，感受田园乐趣。

如今，贤鲁岛上已有多种水果新鲜上市，火龙果、无花果、青花梨……等你来采摘。这里的水果不仅种类繁多，更是绿色无公害。不要看有的果子小小个，那是因为果园不为追求水果个头大就打激素。少农药、无激素、采用人工除草，尽可能地保障果质安全健康。

恰逢暑期，不妨抽空带小朋友到贤鲁岛来一次亲子出游，感受田间地头的摘果乐趣。或者邀三五闺蜜和兄弟，奔走在果树之间，品尝岭南佳果的甜美。

火龙果 口感细腻 营养丰富

在贤鲁岛上的果园内，火龙果迎来了丰收季。一条条长长的绿枝条上，挂满了红彤彤的火龙果，红肉、白肉品种任君选择，口感细腻、鲜嫩多汁。火龙果的果皮还含有非常珍贵的营养物质——花青素，能降血压、增进皮肤的光滑度。



无花果 口感软糯 味道香甜

果园的无花果经过5年的培育，今年可是“第一摘”。尝一口，口感软糯绵密，十分美味。无花果存放的时间非常短，因此，果园会制作成无花果干，留住难得的美味。现在有丰产黄和波姬红两个品种，口感也不一样。波姬红果实个头大，果皮嫣红，口感温润软糯。而丰产黄虽个头稍小，但十分清甜。纯天然无花果干味道清香，糖分和甜度都得到充分的沉淀，非常美味。



青花梨 鲜嫩多汁 清甜可口

岛上种植的青花梨，每个都有拳头般大小。沉甸甸的果实挂满树枝，淡淡果香让人垂涎欲滴。咬上一口，鲜嫩多汁、清甜可口，有生津、止渴、润肺的作用。这些青花梨外形与贡梨有点相似，但又有所不同。累累果实压弯了梨树的枝条，触手可及。记者随手摘了一只，感觉比其他的梨要重一点。“这梨果实大，小的有6到8两，大的足有一斤多呢，而且它的果心小，可食率达到85%呢！”该果园相关负责人说。

此外，记者还发现梨树上大大小小的梨子都被褐色的纸袋包裹得严严实实，“在4月左右，我们就开始给果实套上袋了。套袋后的果实斑点小，果皮



番石榴 软滑香甜 滋养皮肤

番石榴就是岭南地区俗称的“鸡屎果”，软滑香甜红心番石榴，洋溢着热情的气息和甜蜜香气。岛上种植的番石榴营养丰富，富含维生素C以及果糖、蔗糖、氨基酸等营养成分。该果园负责人建议，番石榴可以

直接食用，也可以切成薄片或不规则颗粒吃，味道更香、脆、可口，还可以根据口味加入细盐、咸梅、咸梅粉，冷藏后更香。它还可以榨汁，根据自己的口味加入冰糖、牛奶或蜂蜜等饮用，是一种高级饮料，可以滋养皮肤。

文/图 珠江时报记者 陈志健



■贤鲁岛上的果园环境优美。