

# 软糯香甜过重阳

明天适逢农历九月初九,也就是民间传统节日重阳节。这一天,是老年人的专属节日。再忙,不少人也会抽出时间,为家里的长辈准备礼物,或是带着他们一起出游,为他们带去温暖和呵护。

给长辈送礼,有点讲究,尤其是吃这一方面。上了年纪的人,牙口一般不大好。挑选食物时,应尽量挑选易入口、不费牙的。例如软糯的糕点、瓜果干等。

本期《好食光》,咱们就来说说有哪些适合老年人吃的小食。



## 【重阳糕】

说到了重阳节,那就得说说重阳糕。如今,在台州部分地区,仍保留着重阳节吃重阳糕的传统习俗。有种说法是,里边有着“万事登高”的好寓意。

制作重阳糕,是把糯米粉放在蒸笼里,然后撒入红糖和芝麻煮熟。出锅后,再抹上一层糖浆,还得放入红绿丝。这是简易版的重阳糕,

有些人也会在重阳糕周遭嵌入果脯。

善于创造的台州人,还会将重阳糕做成多种口味的。荤的、素的、咸的、甜的,样样都有。

有的台州人制作重阳糕,上边会插上一枚重阳糕旗。小旗子制作很有讲究,一般是把近似于等腰直角三角形的红绿纸剪出牙边,旗面刻出各色花样,再以竹篾制作旗杆。但在快节



# 重阳

特刊

奏社会里,这种重阳糕上插重阳糕旗的做法,已经很少见了。

## 【番薯干】

秋收时节里,有一种美食让人念念不忘,那就是香甜软糯的番薯。在台州,番薯还会被制作成番薯干,即不少台州人口中的“番薯肚肚”。

“番薯肚肚”,就很适合送给家中长辈。

合格的“番薯肚肚”,泛着一股甜甜的番薯香气。咬上一口,甜而不腻,润而不干,细细咀嚼还带着韧劲。再多嚼几口,番薯特有的甜蜜

会扩散到整个口腔。

做“番薯肚肚”,也不难。将番薯洗净,然后去皮,沥干水分放在蒸笼里蒸熟,蒸时的火势一定要旺。

小心翼翼地取出蒸熟的番薯,待到冷却后,用刀将一整块绵软的薯块切开,再切成条状。然后将番薯条放到团箕上,分开排列,搬到太阳底下晾晒。

阳光下,番薯的水分慢慢被带走,颜色也从原先的金黄色变成焦糖一般的棕红色。等番薯晒至半干,这“番薯肚肚”就能吃了。

“番薯肚肚”晒成什么样,全凭个人喜好。有人偏爱口感湿黏的“番薯肚肚”,那就少晒几天。

值得提醒的是,“番薯肚肚”虽然好吃,但也不适合多吃。因为糖分高,对于一些老年人来说,需谨慎食用。

## 【番薯灰糕】

在台州,番薯还能被做成另一种糕点,就是出名的番薯灰糕。这道来自长潭水库的特色小吃,带点黄褐色,接近于大地的颜色。

做番薯灰糕,要专门的粉。这种番薯切丝、晒干、研磨成的粉,就是俗称的“番薯丝粉”。在“番薯丝粉”中掺入一定量的糯米粉和红糖,拌

匀后放入铺有蒸布的小蒸笼。待熟后,在表面撒上金黄的糖桂花和黑色的芝麻粒即可。

这做法,看似不难,不过挺有讲究。做番薯灰糕时,得把握好番薯粉与糯米粉间的比例。糯米粉放少了,则番薯灰糕糯性不够,显得过于硬邦邦;糯米粉放多了,则番薯灰糕有些粘

牙,口感不好。

拿上热乎的番薯灰糕,一口咬下去,嘴里满是番薯的甘甜、红糖的醇厚,还有沁人心脾的桂花香气。香甜中透着质朴,有种令人眷恋的魔力。

## 【橘红糕】

橘红糕,也很适合老人食用。主要由糯米粉制作的橘红糕小巧可爱,乳白的质地里,隐隐透着粉红的肌理。

关键是,橘红糕的味道也很令人“上头”。橘红糕吃起来糯而不黏、甜而不腻,还有着薄荷特有的清爽。一口一个,不出十分钟,一盒橘

红糕就下了肚。

吃完了橘红糕,嘴上还会留有白色的米粉,再舔一口,甘甜在嘴里回荡。

制作橘红糕,需将蒸熟的糯米粉加入适量薄荷油和白糖粉,搅拌均匀,添入适量的水,拉成长条。中间开一条小沟,将添加了红色

食用色素的细小糯米条嵌入其中,再播几下,将长条搓平。最后,拿一把剪刀,从横截面将长条剪切成一粒粒的颗粒即可。为了防止橘红糕粘连在一起,还需撒上磨得很细的熟米粉。

记者 邱琳敏/文 陈佳乐/制图

## 文旅周记

### 节后热门机票折扣低

据携程、去哪儿等订票平台消息,眼下多条热门航线机票价格出现较大折扣,可捡漏错峰出游。

目前从台州出发前往长沙、广州、重庆、郑州等城市,涌现出大量两三折的特价机票。昨日预订10月14日从台州出发前往长沙的一趟航班,低至2.7折,仅为400元;台州至重庆的经济舱最低票价,低至2.5折,仅410元。

伴随着机票价格滑落,市民错峰出游迎来好时机。业内人士介绍,国庆节过后,由于后续没有节假日,旅游市场开始进入淡季。此时各热门旅游目的地机票、酒店等资源充足,价格

便宜不少,市民出游可节省成本。

### 时隔70年,故宫与敦煌再相聚

“敦行故远:故宫敦煌特展”正在故宫博物院展出,本次展览由文化和旅游部、甘肃省人民政府主办,故宫博物院、敦煌研究院承办。20世纪50年代,敦煌研究院曾在故宫午门举办展览。70年后的今天,故宫与敦煌再次相聚。

此次展览分为“丝路重华”“万象人间”“保护传承”3个单元,展出来自丝绸之路甘肃段的文物及故宫博物院院藏文物共188件。展品还包括敦煌壁画临本35件,复制彩塑6身,高保真数字化壁画复制品70余幅。

如何在故宫里展现千年敦煌?这是策展团队展览设计中要面临的一个核心问题。敦煌研究院艺术研究部研究馆员、展览策划姜婕说,从展品内容上,选取了北朝到元代的敦煌壁画中105幅有代表性的作品。故宫博物院从乐器、家具、织绣、器用、书法、绘画等藏品类别中拣选出与敦煌壁画中各类文物相承接的部分,展现中华文化传统的源远流长。

展览期间,故宫博物院与敦煌研究院在“数字故宫”“云游敦煌”小程序中推出特展专题栏目,通过官方网站、微博、微信、视频号等平台对此次展览进行多渠道多形式的传播。

记者 邱琳敏 整理