

冬日里最适合做酸甜开胃的罗宋汤

□记者 张翠玲 摄影报道



编者按：君问归期未有期，舌尖乡愁最难忘！2022年起，本报将开出《我的家乡菜》栏目，以吸引在芷江西生活、工作的您展示一道地道的家乡菜，将乡愁融进烟火气十足的芷江西，沉淀别有一番风味的芷江味道！



姚美凤阿姨亲手做的罗宋汤



罗宋汤的主料



罗宋汤的辅料

主妇说：

我叫姚美凤，现居芷江西路街道灵光居民区。作为一位地道道的上海人，我要给大家带来一道独具海派特色的家常菜——罗宋汤。

很多人觉得罗宋汤是一道从国外流传的家常菜！事实也的确如此，罗宋汤是从国外流入中国的。资料显示，罗宋汤发源于乌克兰，后来由俄罗斯人传到上海。这道汤从俄式红菜汤演变而来，俄式红菜汤辣中带酸，酸甚于甜，但上海人并不习惯吃辣，于是按自己口味改良了罗宋汤，渐渐地形成了香滑酸甜的口味。这罗宋汤看起来简单，但是想要做的好吃，可是有秘诀的！我年轻时在百乐门大酒店等地方做过厨师，擅长做这道汤。那么，本期

《我的家乡菜》就让我来教大家做出酸酸甜甜的罗宋汤，只要简单几个步骤。

▶原料：牛腩、红肠、包菜、土豆、洋葱、番茄酱、芹菜、黄油、油面糊、食用油

▶辅料：糖、盐、辣酱油

▶制作步骤：

- 1、油锅烧至六成热倒入洋葱煸炒，加入牛腩一起炒香。
- 2、番茄酱炒至浓稠状态，加半锅水煮开。
- 3、向番茄汤汁中加入此前炒好的牛腩，并加入红肠、包菜、土豆一起炖约30分钟，大火煮开后转小火。期间需加入10克黄油、适量辣酱油、糖和盐。
- 4、加入油面糊勾芡，然后撒上芹菜末即可出锅。

▶自我评价：我做的这道罗宋汤是酸酸甜甜的味道，孩子老人都非常喜欢它的味道！我特别加了黄油，风味更浓郁。为了拍摄需要，我选择了使用罐装番茄酱，如果大家有时间也可以自己炒制番茄酱，那样做出来的罗宋汤味道将更鲜美。

征集通知

如您也想登上《我的家乡菜》栏目，欢迎找居委会报名，期待您的到来！



烹饪中，“咕嘟咕嘟”冒泡的罗宋汤

- ▶本期大厨：姚美凤（灵光居委会推荐）
- ▶家乡菜：罗宋汤
- ▶地域：上海
- ▶口味特点：酸甜开胃、香滑浓郁。

趣味书法

虎年大吉

作者 沈庆海(北美公寓)



芷境

兰花幽香

文 章成光(共和新路居民区)

深秋的早上，走进居室书房。办公桌上那盆兰花，沐浴在明媚的阳光下，细叶矜然，四面张开，室内清香袅绕，顿感心平气爽。

这盆兰花是邻居孙大妈赠送的。她说：“有兰花相伴，心静如水，安之若素。”在她眼里，我是一个读书人。古往今来，读书人都爱兰花。我读过17年的书，但从不敢以读书人自居。窃以为，最多也只能算是一个识字之人。我是从农村出来的人，当时那个时代，尤其是农村物资匮乏，贫穷限制了我的视野。小时候直到初中误认为，吃饱穿暖才是王道。对花草草的感情，绝对没有果蔬和稻谷来得深厚。

而这盆兰花，却给予我别样的感觉和情愫。

兰花又称国兰，根据开花的时间分为春兰、夏兰，以及秋兰、寒兰、报春兰等。我不识花，自然也不知道孙大妈送的那盆兰花具体是什么品种。只是感觉那盆兰花朴实无华，叶色四季长青，叶质柔中有刚，花开幽香清远，呈现大自然的美。

人生又何曾不是这样：纯净、质朴。“芝兰生幽谷，不以无人而不芳，君子修道立德，不为穷困而改节”。兰花香气清冽、醇厚，清而不浊，一盆在室，芳香四溢。空谷幽兰，胜过牡丹，让人感受到生活的真善美。

“久坐不知香在室，推窗时有蝶飞来。”就像桌子上这盆兰花，有一种让人沉醉的清香，象征着新时代美好的生活。但又像谦谦君子，不因动人而矫情，不因无人而不芳。敢于平淡，巧笑嫣然。



图片来源/视觉中国

左手晨报右手周到
社区生活为您指南

生活在芷江西路的您，左手一份社区晨报，右手点开老闸北周到，就可以悦享身边事，畅享社区生活。

社区晨报是上海报业集团旗下一份深耕社区十年的报纸。老闸北周到是新闻晨报上海社区新媒体平台，覆盖天目西路、芷江西路、北站、宝山路、共和新街道。周到家族兄弟姐妹众多，覆盖上海中心城区及周边，聚焦上海市民生活的方方面面，为您生产原汁原味的社区新闻，向您提供权威的政策咨询，实用的社区生活资讯。投稿、相亲、表扬、爆料、活动报名、免费门票……我们一样不少。

老闸北的事，我们帮你想周到！

扫码关注老闸北周到

扫码关注上海社区发布



纠错有奖 欢迎大家来做

“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2022年2月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2021年12月优秀“啄木鸟”：

路永敏、李群、唐金虎、周以人、孙淑英、孙丽敏、徐鸣、胡根宝、赵水生、周福明

2021年12月最佳“啄木鸟”：

吴振源



扫描二维码关注“上海社区发布”