

北京市海淀区人民法院法官姜楠，虽然名为“江南”，实为东北美女，她自称吃货，不仅爱吃且厨艺精进，最难的是，她有一笔好文章，她的美食公号“江江南的自留地”文字隽永，配图更是令人眼馋，引无数为美食倾倒的拥趸隔着屏幕就“垂涎三尺”。

刑事法官姜楠： 业余弄羹汤 美食共分享

□本报记者 李婧

女法官摆弄出美食公号

姜楠是海淀法院刑事审判庭的一名法官。她穿上法袍，戴上黑框眼镜，就是杀伐决断的刑事法官。入室盗窃的小偷，贪污受贿的官员，都是她经常面对裁决的群体。而下班以后，换上长裙和高跟长靴的姜楠最喜欢的就是下厨做美食和上网写美食。

进入微信公号“江江南的自留地”，跳出问候语“你来了呀，真好！”姜楠在微信文章里这样描述饮食，“能够产生多巴胺的，除了爱情，还有食物。所以人们说，如果分手了，就去吃东西吧。”

吃，是如此重要的大事，自然不能马虎。姜楠在微信文章中逐一晒出自己精心烹制的作品——雪白方瓷盘内金黄焦脆的“锅包肉”；落着芝麻、香葱碎、泛着油亮红光的小排；用锡纸包裹后在烤炉内涅槃重生的培根土豆；头尾完整而背部花团锦簇的松鼠鱼……

姜楠说，实际上在创建这个公号最初的目的是——让那些朋友圈里的各位食客点菜用。“有朋友抱怨说，每次到我家来蹭饭，都要在朋友圈里刷半天去找那些前段时间我晒的菜品，不仅劳神费时，还费流量。于是吃友让我整理出一套带图菜单，方便他们一目了然。”于是，一系列文字隽永，配有精致菜品图片的文章吸引着一批拥趸在屏幕前垂涎。

家里的“点餐单”

为了蹭饭的小朋友方便，姜楠的厨房里放着一张手写的菜单。这菜单名叫“与君四时书”，扉页上写的一首诗，“晨曦煮蛋，微醺调粥，四时不同，煎炸春秋”。菜单上从前菜到甜品，再到主食一应俱全。

姜楠说，年幼时家里聚餐，必有三桌，第一桌是烤串，第二桌是铁板，第三桌则是各类炒菜。家里有拿手菜的亲人都逐一上灶，大显神通，一口大锅摆在中央，一开盖，酸菜上氤氲的蒸汽腾起，热闹满足。法学研究生毕业后，姜楠来到北京，以菜会友，结交了一批厨艺，及一些只会吃不会做的食客。周末聚餐，依然是宾朋满座，一如在家时的热闹。

姜楠的创新菜肴和家乡菜尤其令

朋友们惦记，因为别处吃不到。比如今年姜楠新推出的牛奶玫瑰冻，做法不难，但颇有巧思，她把这道菜归在“美少女的下午茶”里，咖啡的醇香混合布丁的Q弹，丝绒玫瑰的花瓣上衬的白色的牛奶布丁娇嫩异常，而里面鲜草莓丁在口腔里化开的酸甜口感，十分讨喜。再比如家乡菜“新式锅包肉”，也是姜楠私厨必点菜品，姜楠谈起这道菜的烹制要点滔滔不绝……姜楠，简直是一本行走中的料理手册。

家乡菜的诱惑

姜楠说，喜欢烹饪是因家族中的长辈们皆有所好。在家乡，父母承包经营了一片山林，其他人圈养的鸡、

鸭、猪，在老姜家都是散养状态，现吃现宰，菜品活色生香。年底的“杀猪菜”更是透着十足的年味。“这几年，我家的年夜饭我都参与。我与叔叔各自承包一桌。他以大盆的炖排骨、酱猪蹄、酱牛肉为主菜。我这边是以蔬菜和精致甜品为主。”

姜楠曾经写过一篇文章叫《天南地北家乡味》，文章形容父亲不论走到哪里，都一定吃东北菜的执着。姜楠也是如此。于是，当同乡从老家背来“血肠”“干豆腐”“青茄子”之时，正是姜楠大显身手之际。为了不让脆弱的干豆腐在拥挤的北京地铁里成豆腐渣，同乡抱着干豆腐赶在早高峰之前就坐上了地铁，直奔几十公里以外

的姜楠家。

爱生活的人才能爱工作

姜楠是一名审理刑事案件的法官。工作时，要通过侦查材料，判断案情，裁决被告人的刑期长短。这是一份压力很大的职业。姜楠说，她经常有伏案写判决抬不起头的时候。姜楠说：“法官尤其孤独，因为你只能依靠自己来判断事实，也只有自己来承担误判的后果。”厨房，是姜楠解压的重地。

姜楠认为，做法官尤其应该热爱生活，“这个时代最伟大之处就是，允许每个人热爱生活，追求自己的生活。尤其是法官，因为法官是维护生活秩序的人。”



× 江江南的自留地



冷热水各半和面、揉面、醒面，在面饼间擦上油和面粉起层，油润的面饼在平底锅上，大豆油烙出一层独特的金黄色，一张饼三层，吃的时候脚开，边缘串片着；卷上豆芽菜、土豆丝、酸菜粉、韭菜和粉丝，不好看，但实实在在的饱腹和美味。