

时令味道①春分

放一分春色于美食中

本报记者 牛瑞芳

春分是春季的第四个节气，春分的“分”有两个含义，一是“季节平分”，即因传统上以立春到立夏之间为春季，而春分日正处于两个节气之中，正好平分了春季；另一个含义是“昼夜平分”，即在春分这天，太阳直射赤道，昼夜等长，各为12小时。



灌顶玲珑饺



苦瓜烧香菇



香椿苗炒鸡蛋

地处晋北的大同，到了春分节气，才终于有了春天的气韵：春风吹拂草木，万物欣欣向荣。这个时节要吃些什么？清代诗人、美食家袁枚在《随园食单》中说，韭菜、芹菜、菠菜、豆芽等是北方春季的美食。“韭菜切末拌肉，加佐料，面皮包之，入油灼之。面内加酥更妙。”袁枚记述的美食就是人们都喜欢吃的韭菜盒子。春天的韭菜鲜嫩，食用方法多样。《随园食单》中记载：“韭，葷物也。专取韭白，加虾米炒之更佳。或用鲜蚬亦可，蛇亦可，肉亦可。”此外，袁枚在《随园食单》中还说：“菠菜肥嫩，加酱水豆腐煮之。”这记载的就是民间一道传统的家常菜——炖豆腐。此菜清淡爽口，深得人们喜爱。香椿生长于南方，是野菜中的贵族。苏轼的“岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁”，描述的就是香椿。《随园食单》中也有南方香椿“到处有之，嗜者尤众”的记载。随着物流业的飞速发展，生长于南方的香椿现在也是大同人春季的一道美味。

春季只吃韭菜、芹菜、菠菜、豆芽之类的家常菜？在美食之都大同，答案只能是否定的，“瑞世佳典”的大厨们就精心研制出几道不同寻常的春季菜品。

灌顶玲珑饺。灌顶玲珑饺是一道主食，第一眼看上去便让人感到惊艳。仔细端详，更为厨师们独具的匠心拍案叫绝。晶莹剔透的外皮，包成三棱花的形状，每一道花边都捻搓得极为细密，犹如一朵盛开的花朵；红、绿、黄三色馅料若隐若现，翠绿色是苦瓜、金黄色是鸡蛋、微红的是虾仁。灌

顶玲珑饺无论外形还是色泽，都洋溢着春的气息。咬一口，外皮筋道，馅料嫩滑爽口，十分美味。

苦瓜烧香菇。苦瓜经过特殊处理去掉苦涩味，切成花形片，铺于盘底，再放上烹制过的鲜香菇，勾薄芡、淋油即可。此菜咸鲜清香，去燥清热。

香椿苗炒鸡蛋。嫩绿色的香椿苗与鸡蛋同炒，色泽明丽，清香四溢。

白灼西兰苔。西兰苔来自长江以南地区，比普通西兰花更加翠绿，营养也更加丰富。用白灼的烹饪技法，最大程度保留了蔬菜本真的味道。



云中茶事

泡茶误区要避免

茶有优劣之别，因此好的茶叶虽然价格较高，仍受到很多茶友追捧。不过，如果你不懂得正确的冲泡方式，也是无法品出茶叶真正的味道的。因此，在冲泡茶叶时要避免一些误区，以免浪费了好茶叶。

记者在采访中了解到，泡茶时水温很关键，如果没有掌握好水温，茶叶的品质再好也会受到影响。如全发酵的红茶或者后发酵的黑茶、铁观音、武夷岩茶等，需要使用沸水来冲泡；如果是红茶、绿茶，过高的水温则会让苦涩掩盖鲜爽，应当使用80度到85度的温水冲泡。另外，有的人会一次煮很多水，等到泡下一泡时水温不够，便又继续加热。其实，反复沸腾的水会导致水中含氧量过低，活性不够，泡出的茶口感不佳。所以，泡茶用水不要长时间沸腾，一次煮水也不要过多，以避免水质对茶叶的影响。除此之外，在冲泡茶叶时，最好先温杯烫壶。一方面是将茶具洗净，去除异味；另一方面可以提高水温，有助于激发茶香。

在生活中，许多人喜欢用大杯子泡茶，记者在采访中了解到，虽然这样简单方便，但会使茶叶因浸泡久而苦涩，且会失去香气和滋味的层次感。而且，浓茶对人体的刺激较大，常喝浓茶对健康不利。因此，最好还是使用公道杯等茶具，尽快分离茶水，避免久浸。（一凡）



辨别驼奶品质看这些

近年来，喜欢喝骆驼奶的人越来越多，许多年轻人也将骆驼奶作为送给长辈的营养品。可是，市场上骆驼奶品牌众多，尤其在电商网站上，各种骆驼奶更是让人看得眼花缭乱。那么，面对众多骆驼奶品牌，如何辨别优劣呢？

要辨别骆驼奶的优劣，首先要看配料表。一般纯骆驼奶配料表中只有一项，即生驼乳。如果配料表中有其他添加成分，就都不是纯骆驼奶。其次，要看营养成分表。骆驼奶的蛋白质含量很高，如果营养成分表里蛋白质含量低于20%，就不是纯骆驼奶了。第三，要看生产地址。我国的骆驼主要分布于新疆、甘肃、内蒙古等地，为了保证营养成分不流失，骆驼奶要在短时间内就近送到工厂加工制成驼乳粉，所以一般产地都在大西北。第四，要看价格。骆驼奶产量低、成本高，因此纯骆驼奶不可能超低价销售，价格偏低的多是配方奶。第五，要看动物DNA检测报告。曾有媒体报道，一些骆驼奶中会掺杂牛、羊奶，所以在购买时还要看清楚有无动物DNA检测报告。

由驼能生物科技有限公司生产的“驼能”骆驼奶，是一款来自新疆的纯骆驼奶。奶源出自海拔平均2000米的牧场，且为双有机认证奶源。而且，原料乳一桶一测，足有68项检测，包括从酸度到新鲜度的检测，从重金属超标、农残、药残到三聚氰胺的检测，从避免牛、羊乳的掺入到微生物的检测，同时还包括一些蛋白质等营养指标的检测。（广告信息）

美食传说故事

浑源凉粉：地方美食 风味独特

凉粉是大同地方特色美食之一，其中尤以浑源凉粉最为有名。浑源凉粉是以土豆淀粉为原料制作而成，做好的凉粉清亮、滑嫩、爽口。

浑源凉粉不仅好吃，它的背后还有一段传说故事。相传，唐太宗李世民于一年的立夏之日行至恒山脚下时，感觉饥渴难耐、乏困至极，于是薛仁贵速命火头军将薛家府秘制的凉粉奉上。李世民吃后，饥渴顿消、精神焕发，于是特赐封为“浑源凉粉”。此后，薛家府将凉粉作为节日庆典、

待客之佳肴，做凉粉的方法也渐渐流传开来，家家户户争相效仿，广为食用。

浑源凉粉之所以出名，不仅是因凉粉的质量，更主要是好在配料上。浑源凉粉配料讲究，除醋、蒜水、葱花、黄瓜、香菜等外，还配以特有的莲花豆、豆腐干和辣椒油等。据说，以前卖凉粉的都有三个调料罐子：醋罐子（有的加入姜丝）、生葱熟油盐水罐子和辣椒油罐子。而且，浑源凉粉的辣椒油也是按独特配方制作而成的，有清而不腻、辣而不涩、香



而纯正的特点。

浑源凉粉中还有许多知名品牌，如小媳妇凉粉、大喜凉粉、三合义凉粉等，而且浑源凉粉制作技艺还被列入山西省非物质文化遗产名录。（一凡）

解读“云冈”酒

王子忠与云冈白酒的故事

王子忠是大同云冈酒业有限责任公司白酒酿造工艺的第二代传承人，也是大同市酒厂的第一代白酒总技师。他改进白酒酿造技术，解决白酒生产中棘手问题的故事在业内被传为佳话。

王子忠16岁时就开始酿酒，他不唯旧是从，善于用新方法解决老问题。由于白酒酿造为纯手工操作，会受到多种因素的制约，季节性因素尤为突出，每到夏季就要“掉排”（出酒率低于40%）或停产。为此，王子忠苦思冥想，找到了防止夏季“掉排”的方法。他的方法被采用

后，再没有“掉排”现象发生。

过去，酒厂新生池都是清渣，完全使用粮食。第一排入进几千斤粮食，最多出酒20%左右，有时直到第三排后才能达到原排酒。这样不仅浪费严重，而且周期长、速度慢。针对这一问题，王子忠研究出配糟调酸、立渣法，使第一排出酒率即达到45%以上，不但提高了出酒率，也缩短了生产周期。

20世纪60年代，大同市酒厂采用烟台酒厂“低温发酵、定温加烧、夫曲加酵母”三位一体操作法。而王子忠又总结出

白酒操作必须做到五好，即糊化好、糖化好、发酵好、操作好、卫生好。在这种理念的指导下，王子忠所在班组4个月平均出酒率达到百分之52.7%。在全厂推广后，大同市酒厂的出酒率居全省首位。

在1958年之前，大同市酒厂只生产白酒，品种单一。为了满足市场需求，王子忠配制了8种果酒，上市即受到消费者欢迎。1971年，他又试制成功大同市酒厂的第一款啤酒，填补了此项空白。其后，他主导酿制的白酒“云冈香”，在市場迅速走红。（一凡）