

时令味道⑥ 谷雨

春色如许品珍馐

本报记者 牛瑞芳

谷雨是春季的最后一个节气，取自“雨生百谷”之意。春雨绵绵是谷雨最主要的特点，对于大同来说，谷雨则是“终霜”的象征。此时的大同春光明媚，春风和煦。花容织春色，柳眼弄晴晖，古城处处皆是美景。

春夏之交，大同人吃些什么？我市文化学者韩府介绍说，过去，这个时候大同本地蔬菜还没有下来，老大同人多吃冬藏的大白菜或是腌制的大白菜、圆白菜等。讲究的人家此时还会吃些芽菜，如黄豆芽、绿豆芽等，应和春天的生发之气。

现如今，随着人们生活水平的不断提高和现代物流业的飞速发展，大同春季的“时令味道”非常丰富。品一壶春茶，尝几道来自南方的精美菜肴，已司空见惯。唯如此，才不辜负这美好的时代和春色。

位于同泉路的“君宴金厨”是一家经营正宗粤菜的精品饭店，此番就为大同的食客们推荐几道粤菜中的时令菜品。



鲜花椒蒸桂鱼



金枝兰花菌皇汤



黑天鹅榴莲酥

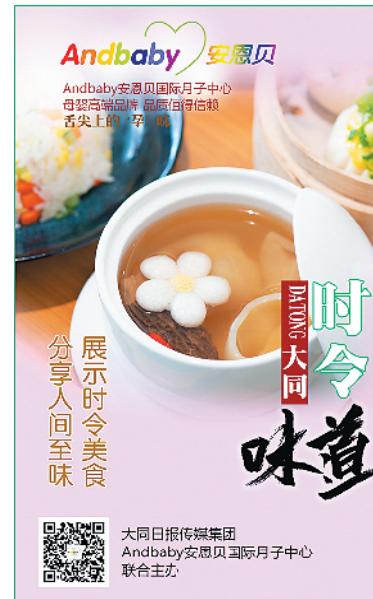


擂辣椒蹄筋烧海参拌饭

选用上等金枝花和绣球菌长时间煲制而成。汤清味鲜，清热降燥，非常适合在干燥的春季食用。

广式点心用料精博，品种繁多，款式新颖，口味清新多样，制作精细。“君宴金厨”的黑天鹅榴莲酥完美演绎了广式点心的特色，色泽和谐，造型生动，惟妙惟肖，技艺之精巧令人叹为观止。黑色的“天鹅”酥层细密匀称，远观与真的羽毛无异；深棕色的“天鹅颈”曲线优美，红色的头冠点缀得恰到好处。吃起来酥脆可口，香味浓郁，真正集“颜值与美味”于一体。该店大厨介绍说，黑天鹅榴莲酥中的“黑色”用墨鱼汁染成，制作时光是开酥就揉面一个小时，颇费工夫。

“君宴金厨”推荐的另一道粤式时令美食是擂辣椒蹄筋烧海参拌饭。海参、蹄筋加少许虎皮尖椒，与大米一同焖制。成菜后，海参、蹄筋晶莹透亮，色泽红润，口味咸香浓郁，营养丰富。



饭店小份菜受欢迎

“厉行节约、反对浪费”等文明用餐标识在餐厅内随处可见，顾客就餐后主动打包剩饭剩菜……日前，记者在采访中看到，近年来，随着“光盘行动”的深入人心，拒绝餐饮浪费已在我市餐饮企业和市民中形成共识。

日前，记者在位于滨河路的凯鸽酒楼看到，该店不仅在店内醒目位置都张贴了“厉行节约、反对浪费”等文明用餐

标识，还推出了“半份菜”“小份菜”等服务。而且，当客人落座点餐时，服务人员会主动提醒顾客适量点餐，不够再添加，并向顾客建议多点“半份菜”“小份菜”。另外，菜谱中也温馨地标注出可点的半份菜品。不仅如此，为了方便客人打包带走，饭店还免费用餐盒为顾客合理分类打包，以减少餐饮浪费。

采访中，正在就餐的姚女士对记者

说，“凯鸽”推出的“小份菜”挺不错。以前到饭店吃饭时，如果人少，在点菜时总要权衡一下菜量，一不小心就点多了。现在有了“小份菜”，不仅可以多吃几道菜，而且也不浪费，花的钱还少了。记者在采访中也了解到，如今我市许多饭店都推出了“小份菜”，让顾客在就餐时既能多些选择，又避免了浪费，很受顾客欢迎。

(一凡)

水果营养高 多吃有讲究

春季，市场上的瓜果蔬菜种类增多。其中，水果不仅味道香甜，而且含有丰富的维生素、膳食纤维等营养成分，经常吃水果能够满足我们身体内各种维生素的需求。不过，虽然多吃水果对身体有很多好处，但是吃水果也要讲究方法。

记者在采访中了解到，每个季节都有不同的应季水果，在选择水果时首先要符合时令，因为应季水果更能满足人

体当季的需求。比如春季、秋季天气干燥，可多吃些梨、樱桃、草莓等有滋阴润燥作用的水果；夏季天气炎热，则可以多吃些西瓜等有清凉解暑作用的水果。另外，吃水果时也应注意时间。如早上吃水果，虽然各种维生素和营养成分更易被吸收，但此时肠胃的消化功能不强，最好选择苹果、梨、葡萄等易于消化的水果。晚上，则最好在睡前两小时吃水果，

并且不要选择香蕉、甘蔗、荔枝、石榴等含糖量高的水果。

除此之外，生活中很多人为了减肥，把水果当成正餐。其实，由于水果的含糖量较高，吃多了反而会使糖分超标，更容易发胖。而且，水果中蛋白质、脂肪、钙、铁的含量不高，不能满足人体的营养需要。因此，不能用水果代替正餐，水果亦不能代替蔬菜。

(一凡)

云中茶事

安吉白茶不是白茶

最近春茶大量上市，有不少人在挑选茶叶时，常常将安吉白茶误以为是白茶。其实，安吉白茶虽然叫“白茶”，却属于绿茶类。那么，安吉白茶为何身为绿茶，却有一个白茶的名字呢？

采访中记者了解，安吉白茶的茶树是一种珍稀的变异品种，属于低温敏感性茶树，在23℃以下的低温环境，叶片叶绿素合成会受到影响，从而产生白化现象。早春气温低，茶树新生芽叶偏白。根据这一鲜明的外形特征，茶农们便直接称其为白茶。另外，安吉白茶是按照采摘、摊放、杀青、理条、烘干、保存等绿茶加工工艺制成的，与白茶不揉捻、不杀青的加工工艺截然不同，所以其属于绿茶类。

安吉白茶外形似凤羽，色泽翠绿，白毫显露，十分可人。冲泡后，香气清鲜持久，汤色清澈明亮，芽叶朵朵可辨。饮后，滋味鲜醇，回味甘而生津。记者在采访中了解到，安吉白茶喝起来特别鲜甜，这主要得益于安吉白茶中高含量的氨基酸。据了解，普通绿茶中的氨基酸含量只有2%左右，安吉白茶中氨基酸的含量是普通绿茶的3倍，而且多酚类又少于其他绿茶。高氨基酸、低茶多酚的组合，造就了安吉白茶淡雅鲜爽、不苦不涩的滋味，即使经过多次冲泡也不会觉得涩。

喝绿茶，讲究的就是鲜爽的口感。如果你也喜欢喝绿茶，就去尝尝安吉白茶吧，喝过你就知道了。

(一凡)

紫玄和茶庄

安吉白茶 杭州龙井

地址：东信茶叶街926号
电话：13513524658

我家厨房

烂糊白菜



烂糊白菜是山西一道有名的汤菜，虽然看上去平淡无奇，但吃起来是真的好吃。

食材：娃娃菜、鸡蛋、粉条、火腿、面粉、盐、蒜、鸡精、胡椒粉。

做法：将3个鸡蛋打入碗中，加一小撮盐，搅散备用。起锅热油，待油温升高，一边倒入鸡蛋，一边用筷子搅拌，直到鸡蛋颜色微焦时关火，并将鸡蛋滤油放入碗中。再次起锅，将滤出的油回锅，下入蒜片和火腿片，也可以放入一点虾仁，炒到微黄时加入小半碗面粉，炒到面粉微微发黄时倒入开水，加入鸡蛋、娃娃菜、粉条，中小火焖煮10到15分钟。最后，放入鸡精、胡椒粉和盐，一碗香味浓郁的烂糊白菜就做好了。

烂糊白菜软烂鲜美、入口即化，营养素也很容易被身体消化和吸收，因此非常适合老年人食用。而且，这道菜既能当菜又能当主食，让你好吃到停不下来。(孟维鹏)