

时令味道⑧ 小满

一路暖阳野菜香

本报记者 牛瑞芳



小满，二十四节气中的第八个节气，也是夏季的第二个节气。小满之名，有两层含义。第一，与气候降水有关。小满节气期间，南方的暴雨开始增多，降水频繁，小满中的“满”，指雨水之盈。第二，与农业小麦有关。在北方地区，小满节气期间，降雨较少甚至无雨，这个“满”不是指降水，而是指小麦的饱满程度。

地处北方地区的大同，小满节气期间，气温迅速上升。独特的气候和地理位置，孕育出了一种天然美食——苦菜。

我市文化学者韩府表示，食用野菜的习俗，我国南北地区皆有。“试挑野菜炊香饭，便是江南二月天。”“采采新英出远冈，生香不断冷垂浆。”“倚棹汀洲沙日晚，江鲜野菜桃花饭。”这些古诗都是对采摘、食用野菜的描绘。大同人食用野菜，是从物质匮乏的“迫不得已”逐渐演变为一种食俗。野菜也从乡野渐登大雅之堂，成为人们餐桌上的时令美味。

王世斌，我市知名餐饮人，多年来一直从事烹饪工作。采访中王世斌告诉记者，大同人吃的野菜多为苦菜。近

年来，随着“健康饮食”理念的流行，纯天然、无污染的苦菜被人们追捧。每年到了夏初，我市许多饭店的菜单上就有了“凉拌苦菜”这道时令菜。苦菜不仅味道清新可口，而且营养丰富，深受食客喜爱。

在新荣区生活、工作的燕钧，深谙大同苦菜采摘、烹饪之道。采访中燕钧告诉记者，苦菜有甜苣、苦苣之分，两者外形、色泽十分相像，都呈灰绿色。大同人吃的苦菜大多为甜苣，小满前后是甜苣最鲜嫩的时候。苦苣多生长在云州区，采摘时节要早一些。立夏过后，苦苣便可食用。苦苣虽然生长时间较早，但可食用时间较短，约半个月。之后的苦苣老且硬，不能食用。甜苣则不然，食用周期较长，可吃多茬。“大同人采摘苦菜要说‘挑苦菜’，而不是‘摘苦菜’。每年的这个时节，田野里到处是挑苦菜的人们。一手拿小铲，一手提小筐，重回大自然怀抱，十分惬意。”燕钧开心地说。

燕钧介绍说，苦菜的吃法多样，除了常见的单独凉拌外，还可以与土豆丝凉拌同吃、做莜面饨饨的馅料、制作新荣区一种农家饭生山药片片等。苦菜“挑”回来需“拣”掉根须，洗净、焯水，捞出后放入凉水中浸泡。浸泡几小时后捞出切碎，凉拌或用作其他。焯过水的苦菜由灰绿色变为翠绿色，放入葱花、蒜泥、盐、麻油、醋等调味料，清香宜人，不仅好看，而且好吃。

年过七旬的郭大妈是一位厨房达

人，她掌握的一种苦菜吃法现已鲜见，那就是用苦菜沤（大同人读nou）酸汤。苦菜因长大变老而不适宜凉拌，便可以拿来沤酸汤。苦菜洗净，入开水中焯几秒后捞出放入凉水中。然后，将苦菜中的水尽可能挤干净，放入缸中。取少量莜面，打成特别稀的莜面糊，晾凉后倒入缸中。取重物压在苦菜上，盖好盖子，发酵两到三天便可食用。沤好的酸汤清凉下火，十分解渴。此时的苦菜已从翠绿色变为黄绿色，可与酸汤一起“连吃带喝”。



大同美食

莜面：种类多样味道美

莜面，是大同极具代表性的特色美食之一。莜面在大同人的手中，可以幻化出许多种美味。而且，莜面的吃法多样，可以蒸熟后凉拌或蘸着臊子吃，也可以煮着吃、炒着吃。

莜面窝窝是大同人的家常美食，也是许多饭店主推的地方特色美食。莜面窝窝通常以笼盛放，状似蜂窝，十分美观。吃的时候，可以配以盐汤，与烧茄子、黄瓜、水萝卜等小菜调和而食，也可以蘸上羊肉臊子食用，都是美味可口。

拿糕也是大同人喜爱的一种用莜面做成的特色面食，制作方法独特。锅中

烧水，左手抓一把莜面慢慢撒入，右手持筷子顺着一个方向不停搅动。锅里的莜面要不结块，直到搅成糕状方可。拿糕的吃法与其他莜面种类一样，可配小菜和盐水，也可搭配肉臊子或各种蔬菜，吃起来滑溜筋道，软硬适中。

莜面块垒是用莜面掺和山药碎块做成的一种面食，通常要先上笼蒸熟，然后再炒。炒的时候最好用胡麻油，直到炒至块垒颜色变焦黄。炒好的块垒吃起来口感酥软，越吃越香。

莜面饨饨，是先将莜面擀成大薄片，撒上土豆丝、胡萝卜丝，再将面片



对折卷起，切成均匀的段儿。吃的时候，可以配上调制好的汤料或是凉菜，也可以炒着吃。

除此之外，莜面绳绳、莜面鱼鱼、莜面饺子等也都是让人齿颊生香、回味无穷的美食。

（锦华）

简单易做的营养家常菜

白糖、白醋、香油拌匀即可。

核桃仁中含有较多的蛋白质和人体必需的不饱和脂肪酸，有较好的补脑效果；西芹则富含蛋白质、碳水化合物、矿物质及多种维生素，营养丰富。

蛤蜊蒸蛋：蛤蜊洗净放入碗中，加清水、少许黄酒，上锅蒸8分钟，取出备用。鸡蛋打散，倒入蒸蛤蜊的汤搅拌均匀，放入锅中蒸10分钟。在蒸好的蛋中放入蛤蜊，继续蒸5分钟，取出加香油、葱花即可。

鸡蛋有丰富的卵磷脂、钙、铁及多种维

生素，蛤蜊也含有丰富的蛋白质、微量元素等，两者搭配不仅口味鲜香，也更有营养。

虾仁炒荷兰豆：荷兰豆择好洗净，放入开水中焯30秒后捞出备用。虾仁去虾线，倒入料酒腌渍10分钟。锅中倒油，六成热时放入葱末、姜末炒香，再放入虾仁翻炒几分钟后倒入荷兰豆翻炒，最后加盐、生抽调味，即可出锅装盘。

这道菜颜色丰富、色泽诱人，并含有丰富的维生素和矿物质，营养价值较高，也易消化吸收。

（一凡）

云中茶事

挑选茉莉花茶有方法

茉莉花茶外形秀美，毫峰显露，冲泡后香气浓而不腻、芬芳持久，口感鲜爽醇厚，汤色黄绿明亮。而且，茉莉花茶芬芳的花香味，不仅能让人饮后唇齿留香，还有助于舒缓心情。那么，怎样才能挑选到好的茉莉花茶，从而品味到它的芳香呢？

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍，挑选茉莉花茶时，首先要看外形。优质茉莉花茶外形紧结，芽毫显露，嫩绿有光泽，匀整洁净；级别较低的茉莉花茶则色泽黄褐，匀整度和净度都不高。其次要闻香气，看香气是否新鲜、持久，以及是否纯正。另外，要观汤色、品滋味。通常好的茉莉花茶汤色清澈明亮、色泽黄绿，滋味纯正。除此之外，还要看叶底。好的茉莉花茶叶底细嫩多芽，均匀柔软；劣质茉莉花茶叶底色泽暗，茎梗多。

当然，挑选到好的茶叶还要好好地储存它，只有这样才能更好地品尝到茉莉花茶的独特滋味。紫玄和茶庄的茶艺师提醒说，茉莉花茶在储存过程中不要与有异味的物质接触，储存的容器要清洁、密封好，以防止香气散发。另外，储存环境要干燥。如果湿度大，会影响茶叶的口感及香气。

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

贵阳糯米饭



记得在贵阳上学时，早餐一般是吃糯米饭。拌了酱油的糯米饭配上各种食材，非常美味。前几天，偶然在网上刷到一家卖贵阳糯米饭的小店，瞬间勾起了我的回忆。于是，决定自己动手做一次糯米饭。

食材：糯米、土豆、酸萝卜、折耳根、海带丝、花生米、油辣椒。

做法：糯米洗净，浸泡1个小时后放入电饭锅中蒸熟。土豆洗净、去皮切丁，酸萝卜切丁备用。锅中热油，将土豆丁炒熟。折耳根洗净后切成1厘米左右的小段，海带丝洗净，一起放入碗中，加适量盐、酱油、醋、香油、葱花、油辣椒拌匀。锅中倒油，油温三四成热时，放入糯米饭小火煸炒，中间加盐、酱油，煸炒至糯米饭均匀上油上色后关火盛出。取一张保鲜膜，盛适量糯米饭放在保鲜膜上，将花生米、酸萝卜丁、土豆丁、折耳根、海带丝放在糯米饭上，再盛适量糯米饭盖在上面，团成团即可。

另外，也可以把糯米饭盛入碗中，加入其他配料一起搅拌均匀，这样吃起来也是别有一番风味。

（孟维鹏）