

## 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,那就是用苦菜沏(大同人读 nou)酸汤。苦菜因长大变老而不适宜凉拌,便可以拿来沏酸汤。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。沏好的酸汤清凉下火,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

高考临近,一些家长专门为孩子选购保健食品。其实,考前进补没有太大必要,只要在孩子日常饮食中合理地补充营养即可。在此,记者就为大家推荐几道简单易做又有营养的家常菜。

**西芹拌桃仁:**将西芹、红椒切成菱形块,核桃剥仁,大蒜切末备用。锅中加水,放一勺盐、少许植物油,水开后放入西芹、红椒焯30秒,捞出过凉水后放入盆中。另起锅热油,将核桃仁炒至酥脆,捞出控油后放入盆中,加蒜末、盐、味精、

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。(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

## 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)