

时令味道(11)小暑

美味引微凉 悠悠苦暑长

本报记者 牛瑞芳

小暑，是二十四节气之第十一个节气。暑，是炎热的意思。小暑为小热，还不十分热，只是炎炎夏日的开始。俗话说：“热在三伏。”三伏天，出现在小暑与处暑之间，是一年中气温最高且潮湿、闷热的时段。

今年小暑节气之后三天进入初伏，“……但从夏至日起，第三庚为初伏，第四庚为中伏，立秋后初庚为末伏，谓之‘三伏天’。好施者，于门首普送药饵，广结茶友。街坊叫卖凉粉、鲜果、瓜、藕……皆爽口之物”。这是《清嘉录》中记载的苏州进入初伏的场景。现代人的解暑方法多种多样，吹空调、喝冷饮、逛夜市等等，消暑美食更是不计其数。那么，地处北方的老大同人在伏天吃什么来化解难耐的酷热？记者就此采访了本市厨界大师赵富平。

赵富平介绍说，老大同人的消暑美食当数粉皮，也称拉皮。其中，鸡丝拉皮就是一道消暑美味。鸡胸肉切成丝，上浆过油后捞出，再入开水中汆烫，去掉鸡丝中的浮油。锅中烧油，加葱、姜炆锅，然后加盐、酱油、花椒水，勾米汤汁（比水略稠）。将鸡丝放入盆中，倒入汤汁，再加入切好的粉皮拌匀即可。此菜可温吃，亦可凉吃，美味可口。粉皮还可以加

黄瓜丝等配菜，加调制好的麻酱拌吃即为麻酱粉皮。当然，还有最大众的吃法——凉菜拌粉皮。

赵富平说，进入伏天，大同的各种新鲜蔬菜也都正当时令，人们会将蔬菜吃出各种花样。其中，凉拌菜有麻酱豆角。豆角焯熟过凉，麻酱中加盐、味精、酱油、香油、水兑成浓稠状，倒入豆角中，放蒜泥、葱花拌匀即可。“讲究的人家还吃麻酱海参，又解暑又进补。”赵富平说。酱油西葫芦是一道现已失传的凉菜，做法为将西葫芦去瓤切成一寸宽、二寸长的长片，入油锅中炸后捞出控油，在西葫芦片中加入酱油、盐、香油、香菜段、蒜泥拌匀即可。此菜爽口开胃，简单易做。此外，人们还吃蒜泥茄子等凉拌菜。此时的热菜时令菜要吃一道猪肉炖水萝卜，即将五花肉切四方块炖至九分熟时，加入去皮切成滚刀块的水萝卜，再炖15分钟出锅，出锅时撒蒜末。此菜口味咸鲜，水萝卜清、滑、嫩、烂，十分可口。

北方地区有“头伏饺子二伏面”的俗语，赵富平介绍说，伏天人们食欲不振，往往比平日消瘦，俗谓之苦夏，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。老大同人的伏天饺子以新鲜蔬菜做馅，芹菜、西葫芦、小日

圆、豆角等都可以与猪肉、牛肉、羊肉搭配。最清新的要数黄瓜馅饺子，将黄瓜擦丝加盐，杀水后攥干，加猪肉成馅。还可做黄瓜鸡肉馅饺子，即将杀水后的黄瓜，加鸡胸肉和肥膘肉成馅，清爽爽口，别有风味。



云中茶事

常喝绿茶有益处

绿茶是经杀青、揉捻、干燥等工艺制成的茶，因没有经过发酵，所以茶叶内原有的营养物质破坏较少，较多地保留了鲜叶内的天然物质。不仅茶叶鲜绿、有光泽，茶汤碧绿、澄清，香气清新、沁人心脾，而且含有的营养成分对身体健康也有益处。

采访中记者了解到，绿茶的种类很多，在全国各产茶区几乎都有属于当地的名优绿茶，如浙江的西湖龙井、安吉白茶，江苏的碧螺春，安徽的黄山毛峰、太平猴魁……其中，西湖龙井的滋味甘鲜醇和，香气优雅高洁，汤色碧绿，叶底细嫩成朵；安吉白茶滋味清淡鲜爽，饮后唇齿留香，回味甘而生津，清香高扬且持久，叶底嫩绿明亮，芽叶朵朵可辨；碧螺春滋味鲜醇、甘厚，香气浓郁，汤色碧绿清澈，叶底嫩绿明亮，有一嫩（芽叶嫩）三鲜（色、香、味）之称；黄山毛峰滋味鲜醇，香气高长，汤色清澈明亮，叶底嫩黄成朵；太平猴魁滋味鲜爽醇厚，回味甘甜，汤色嫩绿明亮，有兰花香，且高爽持久。

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍，绿茶含有丰富的茶多酚、儿茶素、氨基酸、维生素，这些成分对人体具有很好的清热降火、提神醒脑作用，非常适合夏季饮用。不过，绿茶性凉，对人体的刺激性较大，肠胃虚寒的人应减少饮用。另外，喝绿茶时不要泡得太浓，否则会影响胃液的分泌。也不要空腹饮用绿茶，以免造成腹泻。

(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

大同美食

什锦火锅：荤素搭配 鲜香四溢

大同的火锅有很多种，但对于大同人来说，最喜欢的恐怕还是什锦火锅。大同什锦火锅一般选用老式的铜火锅进行烹制，最正宗的是烧木炭的。一架老式的铜火锅摆放在桌子中央，待锅中水沸腾起来，荤素搭配的十几种食材经汤汁熬煮，鲜香四溢，味美可口。

什锦火锅，顾名思义就是用多种食材制作而成的火锅。其中，肉类有大同传统的扒肉条、丸子、鸡块、排骨、牛肉，素菜有干豆角、干葫芦条、黄花、木耳、白菜、胡萝卜片、海带、大虾、油炸豆腐、油炸山药、粉条等，另配有鱿鱼、海参。而且，菜品的摆放不仅要注重色彩，还要荤

素搭配，这样才能保证汤鲜味美。具体做法是，先将各种原材料切成段或片备好，把白菜心、细粉条装在铜火锅底部，撒上海米，摆上丸子，在上面再将大虾、鱿鱼卷、扒肉条、油炸豆腐、黄花、胡萝卜片等按不同的颜色，荤素相间顺序摆放。食材摆好后，慢慢注入底汤，把烧红的木炭放入锅膛，待火锅烧开后20分钟左右，即可大快朵颐了。

作为地方美食，大同的许多饭店都有什锦火锅，而且各家有其独到的做法。如永和文瀛饭店什锦锅的高汤是用特选的吊汤老柴鸡、大棒骨、瑶柱、肉桂等上等食材精心吊制而成的，鼓楼东街



老火锅的什锦锅用的汤是牛肉汤。明月轩什锦锅的汤则有三种，第一种是老母鸡和牛棒骨熬制的高汤，第二种是碎牛骨熬制的浓汤，第三种是炖牛肉的肉汤。

大同什锦火锅爽而不腻，鲜美可口，再加上铜火锅为大同特产，这也造就了大同什锦火锅的独特风味，成为大同人的最爱。

(锦华)

我家厨房

柠檬红茶奶冻



天气炎热，清凉解暑的食物就受到了人们的青睐。在此，笔者就为大家推荐一道柠檬红茶奶冻的做法。

食材：柠檬、红茶、冰糖、白凉粉、纯牛奶。

做法：选取皮薄的柠檬切片，将籽挑出。锅中加水，放红茶一小包、冰糖适量，大火烧开后关火，加入切好的柠檬片，盖上盖子焖8到10分钟。之后，用滤网将茶叶及其他杂质滤干净。过滤好的红茶水再次倒入锅中，加入白凉粉，搅拌至白凉粉融化，打火烧水，水开关火。将煮开的白凉粉红茶水倒入容器中，放入冰箱冷藏2个小时左右。这时，白凉粉红茶水已经凝固成果冻的形态，用小刀将其切成小块，取适量放入杯中，加入纯牛奶，摆上一片柠檬装饰，一杯柠檬红茶奶冻便做好了。做好的柠檬红茶奶冻冰冰凉凉的，入口爽滑，非常解暑。

(孟维鹏)



自制小龙虾要清洗干净

小龙虾是很多人喜欢的一道美食，尤其在夏季，夜市上总能看到小龙虾的身影。不过，也有人担心外面的小龙虾不干净，会选择自己在家做小龙虾。那么，自己在家做小龙虾要注意些什么呢？家住安益街的李飞是小龙虾的爱好

者，由于担心一些商家处理的小龙虾不干净，他专门从网上搜了做小龙虾的方法，想解馋的时候就自己在家做。他说，小龙虾其实很好做，最主要的是必须清洗干净，以免因卫生状况引发肠胃不适。

李飞告诉记者，要想让自己做的小龙虾干净卫生，首先要买到优质的小龙虾。最好是去正规的水产市场购买，尽量挑选个头匀称、颜色红润、腹部干净、无异味的小龙虾。其次，买回小龙虾后，不要急着吃，要先放入盐水中浸泡两个小时，让其将体内的异物吐出来。

然后将小龙虾体表刷洗干净，并去掉虾胃和虾肠。去除这两个部分时，先用剪刀剪去头部（靠近虾嘴）的三分之一，挖出虾胃；再用手掐住尾巴中间的尾翼左右拧，直至断开，将虾肠慢慢拉出来。之后，将小龙虾冲洗后沥水。制作时，除了基本的葱、姜、蒜及各种香辣调料外，最好再放点高度白酒，一来可提味，二来也可杀菌。李飞还提醒说，有的人不喜欢焖煮，其实焖一会儿，既能使小龙虾更入味，也有助于杀死更多的寄生虫，让你吃得更放心。

(一凡)