

时令味道(12) 大暑

西葫芦熬羊肉

本报记者 牛瑞芳

大暑,是二十四节气中的第十二个节气,也是夏季最后一个节气。大暑相对于小暑更加炎热,是一年中阳光最猛烈、最炎热的节气,“湿热交蒸”在此时到达顶点。“暑”是炎热的意思,“大暑”指炎热之极。

今年的大暑与农历六月初六重合,大同有句俗语:六月六,西葫芦熬羊肉。这表明到了吃羊肉的时候了,这时的“时令味道”无疑就是营养丰富、味道鲜美的羊肉。西葫芦怎样熬羊肉?新鲜羊肉与哪些蔬菜还能“碰撞”出美味?记者就此进行了采访。

祖籍灵丘县东河南镇的我国著名学者邓云乡在《云乡话食》中写道:“六月六,鲜羊肉……我国人吃羊肉的历史由来已久。而且把‘羊’字认为是最美好的字眼儿之一。‘羊’字在古代不但与鲜、祥等字相通,而且善、美等字都是从‘羊’字偏旁的。可以说,全国各地几乎没有一个地方不吃羊肉的……”大同的羊肉更是名闻全国,肉质鲜嫩,肥瘦相间,肥而不腻,没有腥膻味。

西葫芦熬羊肉是一道怎样的菜品?我市厨界大师赵富平告诉记者,每年到了“六月六”,老大同许多人家都要做此菜,这是一道老大同寻常人家里的美味佳肴。羊肉切块,氽水后捞出洗

净。锅中水开,加葱、姜、花椒、茴香、盐,花椒要多放,茴香则少量,也可放少许干红辣椒。放入羊肉,慢火炖一个半小时。西葫芦切象眼块,焯水捞出后放入炖好的羊肉中,再熬10分钟,依口味适量加盐调味,出锅撒葱花即可。此菜集清香与浓郁于一体,滋味十足,百吃不厌。

采访中,赵富平还介绍了一道老大同新鲜羊肉与时鲜蔬菜搭配的菜品——羊肉炖茄子。与西葫芦熬羊肉一样,羊肉先行炖好。整茄子切蓑衣刀,上笼蒸至熟透。锅中加底油,爆香葱、姜、蒜,放入蒸熟的茄子,加青椒块、西红柿块同炒,然后加炖好的羊肉同炒,薄芡出锅,撒香菜段即可。此菜香味浓郁,风味独特。“六月六”正值水草丰茂、羊肥菜鲜的时节,羊肉馅的饺子、包子,西葫芦熬羊肉、羊肉炖茄子,美酒佳肴,全家团聚,其乐融融。

赵富平介绍说,大暑时节吃羊肉不仅是为了补充体力,也是为了犒劳辛勤劳作的家人。《本草纲目》中记载,羊肉“暖中补虚,补中益气,开胃健脾,益肾气”,是助元阳、补精血、益劳损之佳品。夏天吃羊肉,能够起到去湿气、避寒冷、暖胃生津、保护肠胃的作用。

羊肉的吃法丰富多样,袁枚《随园

食单》中就有羊肉、羊头、羊蹄、羊肚等吃法的记载。在大同,羊肉不论在高档馆子的菜单上,还是寻常百姓家的食谱中,都有多种吃法,不胜枚举。羊肉,是大同美食谱系中重要的版块之一。



大同美食

扒肉条:传统美食 肥而不腻

扒肉条,又叫小烧肉,是大同传统美食中具有代表性的菜品,也是老大同“八大件”中最有名的一道。

扒肉条,是以五花肉为主要食材制成的美食。它的做法并不复杂,但有着严格的程序和工艺,尤其要在选料、刀工、火候的掌握,以及配料的选择上下工夫。按照市餐饮饭店业协会发布的制作标准,制作老大同扒肉条,要先把选好的五花肉切成12厘米见方、厚6厘米的块,用凉水浸泡至表皮回软。之后,锅中加凉水,下入泡好的五花肉,加入

葱、姜、花椒、八角、大同干榨黄酒,慢火煮至七成熟时捞出沥干水分。然后,锅中下入炼好的猪油,待油温升至180℃时放入五花肉,炸至枣红色捞出,放入原汤中浸泡。至表皮回软起皱褶时捞出,改刀长12厘米、宽1.2厘米的薄片10条,整齐码入碗内,放上花椒、八角、葱、姜,再将煮肉时的原汤浇入至淹没肉条,上笼蒸3小时。至软烂后取出,沥出原汤,扣入备好的汤盘中,挑出葱、姜、花椒、八角。最后,将沥出的原汤倒入锅内,加淀粉勾芡成



汁,淋入明油,浇在扣好的肉条上即可。这样制作出来的扒肉条,色泽红润、肥而不腻、鲜咸软糯、皱褶均匀。

扒肉条是很多大同人喜欢吃的一道美食,也是大同人逢年过节或婚丧嫁娶时招待宾客的必备菜品。(锦华)

应季蔬菜 口感清爽有营养

夏季天气炎热,会让人吃什么都没有胃口,也不敢吃辛辣、油腻的食物。而且,有的人还会出现上火的症状。其实,夏季里我们常吃的一些应季蔬菜,不仅口感清爽,还有清热解暑的作用。我们可以将这些蔬菜制作成各种凉拌菜、炒菜或者汤品,既美味又健康。

苦瓜

苦瓜有“夏日第一菜”之称,有助于开胃健脾、增强食欲。苦瓜可以炒着吃,也可以做凉拌菜。将苦瓜清洗干净,掏出瓜瓤,切成片状,下开水锅中焯一下。之后,过凉水,加盐、生抽、醋、香油调匀即可。

西红柿

西红柿营养价值很高,酸甜多汁,可以凉拌也可以熟吃。西红柿炒丝瓜是很适合夏季食用的一道菜,将西红柿和丝瓜均切成薄片,锅中热油,放葱、姜、蒜爆香后,放入西红柿和丝瓜快速翻炒,并加一点水,煮至西红柿基本化掉即可起锅。这道菜汤红菜绿,并有淡淡瓜香,吃起来清新爽口。

冬瓜

冬瓜性凉,有清热解暑的功效。冬瓜与鸭肉非常搭配,因为鸭肉也属凉性食物,很适合夏季吃。挑选整只鸭子或者鸭腿,清洗干净、切块,用开水焯一下,

然后加水小火慢炖,八成熟时放入冬瓜块,再炖半个小时左右即可。

西葫芦

西葫芦是夏季时令蔬菜中的佳品,富含膳食纤维和维生素C。西葫芦虾仁汤是一道清淡爽口、营养丰富的汤品,很适合夏季食用。将西葫芦去皮,切成片状或丝状,虾仁洗净备用。锅中热油,放入姜片、葱煸炒出香味,放入虾仁翻炒至变色,盛出备用。锅中加高汤或清水,烧开后放入西葫芦煮熟至变软,打入鸡蛋,用筷子迅速搅拌,使鸡蛋呈丝状。放入虾仁,煮沸,加盐和白胡椒粉调味后关火。(一凡)

云中茶事

夏季适宜喝这些茶

炎热夏季,人们常常会觉得口干舌燥,于是许多人通过喝茶来补充水分。而且,茶叶中所含芳香物质本身就是一种清凉剂,有生津止渴、消暑解热的作用。那么,适宜夏季喝的茶有哪些呢?

记者在采访中了解到,夏季喝茶有很多好处,不仅可以补充水分、生津止渴,而且有消食解腻的作用。据紫玄和茶庄的茶艺师介绍,适合夏季饮用的茶叶种类很多,一般人们常喝的有绿茶、白茶、菊花茶、普洱茶等。其中,绿茶属未发酵茶,保留了较多的天然元素,营养价值较高,且茶香清新,味道鲜爽,有生津止渴、清热降火、解暑提神的特性,十分适合夏季饮用。白茶是轻微发酵的茶,也很适宜在夏季饮用。而且,白茶富含氨基酸,有降火清热的作用。饮用时可以搭配枸杞,使口感更清爽,也可以和陈皮、蜂蜜、柠檬一起搭配饮用。菊花茶是夏季很多人喜欢的茶饮,含有多种氨基酸及铁、锌、硒等微量元素,对身体健康有益。

除此之外,普洱茶也非常适宜夏季饮用,不仅有助于消食解腻,还有消暑降燥的作用。不过,紫玄和茶庄的茶艺师也提醒说,普洱茶有生茶和熟茶之分,生茶茶性偏寒,熟茶茶性温和,茶友在选择喝生普洱茶还是熟普洱茶时,最好根据个人体质来选择。(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

绿豆牛乳冰沙



三伏天闷热得让人喘不过气,一碗清热降火的绿豆冰饮就成了消暑解暑的佳品。绿豆冰饮在不同地区有着不同的口味,如苏式绿豆汤、广式绿豆汤、老上海绿豆刨冰等。笔者推荐的这款绿豆沙,是最近在网上火很火的绿豆牛乳冰沙,相信一定能征服你的胃。

材料:绿豆、冰糖、牛奶、炼乳、芋圆、冰块。

做法:先将绿豆浸泡2小时后洗净,芋圆煮熟放凉。电饭锅中放入绿豆与清水,熬煮至绿豆开花状态时放入冰糖,再熬煮5分钟。将1/3的绿豆汤倒出,放入冰箱中冷藏,剩下的倒入料理机中,加入炼乳、牛奶及适量冰块,打成冰沙状。将冰沙倒入碗中,浇上冷藏后的绿豆汤,放入芋圆,就可以吃了。顺滑爽口的牛奶伴着冰凉清爽、口感绵密的绿豆沙,奶香味与豆香味交融,会让你吃得停不下来。(孟维鹏)