

时令味道(13) 立秋

果蔬飘香 进补贴膘

本报记者 牛瑞芳

立秋,是二十四节气中的第十三个节气,也是秋季的起始。“立”,是开始之意;“秋”,意为禾谷成熟。在自然界,万物开始从繁茂生长趋向成熟。

今年8月8日立秋,还未进入末伏。我国有这样的民谚:秋包伏热死牛,伏包秋冷飏。 “秋包伏”是指末伏在立秋之后,即立秋后才进入末伏;“伏包秋”是指立秋和末伏刚好是在同一天,即立秋日进入末伏。

《清嘉录》中记载:……而昆、新、常、昭《志》皆云:立秋日,按时食西瓜;《东京梦华录》中对立秋有这样的描述:立秋日,满街卖楸叶,妇女儿童辈,皆剪成花样戴之……瓜果梨枣方盛。立秋之时的大同,与这两书记载描述的情形略同,也到了瓜果成熟之时。本地西瓜、李子、桃等水果不仅味道甜美,而且价格便宜。与此同时,本地新鲜蔬菜也正当时令。黄瓜、西红柿、豆角、茄子等蔬菜成为人们厨房里的主角,每家都有不同吃法。豆角,可以凉拌,也能清炒;可以做干煸豆角,也可以来一锅豆角焖面。茄子的吃法更多,凉菜可以做火烧茄子、蒜泥茄子、土豆茄子、皮蛋茄子,热菜可以吃烧茄子、炸茄盒,还可以用来吃茄丁面,新鲜的蔬菜怎么做都好吃。

在早些年,大同,立秋之后,几乎

家家户户还要做西红柿酱。70后于琴回忆说,上世纪八九十年代,每年暑假期间,她和姐姐都要帮妈妈做西红柿酱。“做西红柿酱好像是家里的一件大事,要抽出一天时间,所有人都要参与其中,要做三四十瓶西红柿酱。”于琴说,那时候每到夏秋之交,本地西红柿价格会很低。西红柿要整篓买回家,洗净,用开水烫皮、剥皮,再把西红柿用工具或是全靠手力弄成半汤状后灌入玻璃瓶中。之后,将装满西红柿酱汁的玻璃瓶放入笼屉中蒸20分钟。取出后,玻璃瓶要迅速盖上盖子,并用热蜡封口,这样做的西红柿酱可以保存到冬天。“那时候冬天没有新鲜蔬菜,西红柿酱可以填补这个空白。而且西红柿酱的口感与新鲜西红柿差别不大,吃面、炒鸡蛋都很好吃。”于琴说,大同老百姓的饮食智慧不得不让人叹服。

宋朝人周密在《武林旧事》中写道:立秋日,人们除了“戴楸叶、饮秋水”外,还要吃“茜鸡”(用茜草染成红色的卤鸡)。在大同,立秋之时人们要“贴秋膘”,要吃些肉补充“苦夏”的损耗,其中吃鸡肉是很多人“贴秋膘”的首选。在大同的饭店中,关于鸡的菜品不计其数,大饭店有“品味”,小馆子有“风格”,如凤临阁·味庄的凤趴窝、红旗砂锅居

的肚煲鸡、凯鸽餐饮的风沙鸡、红旗皇城一号的秘制熏鸡、永和文瀛饭店的永和熏蒸鸡、齐家疙瘩汤的将军鸡、云锦会的神仙一品鸡,以及让许多大同人念念不忘的欢乐街熏鸡……



大同美食

羊肉串:可烤可炸 别有风味

羊肉串虽不是大同的特有美食,但大同的羊肉串别有风味。每到夏天,晚上约几个好友一起聊天、吃羊肉串,是许多人消暑的首选方式。

大同羊肉串的吃法有多种,可以烤制,也可以油炸。其中,烤制的又有炭火烤的和电烤的两种。炭火烤羊肉串的做法是,将羊肉切成小块,肥瘦搭配穿在细铁钎上,然后放在炉上进行烤制,边烤边撒些辣椒面、盐和孜然粉,数分钟即熟。烤好的羊肉串,色泽焦黄油亮,羊肉不腻不膻,

孜然香味浓郁。电烤羊肉串因在烤制时油脂和水分流失较少,所以串的头看着大些,吃起来口感也较为鲜嫩。油炸羊肉串的做法是,锅中热油,将腌制好的羊肉串入油锅翻炸,炸至金黄色出锅,撒上调料即可食用。炸羊肉串外焦里嫩,味道鲜美。

大同人爱吃羊肉串,街头的串店也有很多,一些还是开了二三十年的知名老店,如库记串店、无敌串店等。其中,库记串店的炸串十分有名,肉嫩多汁、香辣可口。(王锦华)



秋季 这些水果可多吃



立秋后的大同,正是瓜果成熟的时候,许多本地水果纷纷上市。而且,立秋后,气候会越来越干燥,人体需要多补充水分,水果也是很适合这个时候吃的食

物。在此,就为大家推荐几种适合秋季食用的水果。

梨

梨香甜可口,饱满多汁,还具有润肺生津、化痰止咳的作用。秋季正是吃梨的季节,而且它的吃法多样,可以生食、榨汁,也可以炖煮。

葡萄

葡萄的铁和糖含量十分丰富,并有生津液、健胃健脾、滋阴除烦的作用。而且,葡萄的种类很多,有龙眼葡萄、巨峰葡萄、玫瑰葡萄等,可以满足你的不同口味。

香蕉

香蕉味甘性寒,营养价值较高,有助

于促进肠胃蠕动、清热润肺。因此,在干燥的秋季,非常适合食用香蕉。

猕猴桃

猕猴桃口感酸甜、口味清新,而且富含矿物质和多种营养成分,维生素C的含量较多,有“果王”之称。

桃

桃性温,具有补气养血、养阴生津的作用。秋天吃桃是“补秋膘”,对身体很有好处。

石榴

石榴的维生素C含量是苹果的2倍,并且含有人体所需的多种营养成分,有助消化、开胃的作用,对于经常会口干舌燥的人来说是不错的选择。(一凡)

云中茶事

上班族宜喝这些茶

喝茶不仅能补充水分,而且茶叶中含有的多种维生素和矿物质元素,对身体健康也有一定好处。也正因此,如今喜欢喝茶的人越来越多。那么,对于经常坐在电脑前的上班族来说,适合喝什么茶呢?

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍,茶作为一种有益健康的饮品,给人们带来的好处很多,如喝茶有助于清油解腻、增强神经兴奋,以及消食利尿等。对于上班族来说,由于经常面对电脑,可以适当多喝一些白茶、绿茶或是菊花茶。其中,白茶含有较多的维生素C,而且茶叶中含有的茶多酚有助于提神醒脑。绿茶口感清新,并且含有胡萝卜素、维生素A等,有助于缓解眼睛干涩疲劳,对于需要长时间看电子设备的人来说很有好处。菊花茶除含有多种氨基酸及铁、锌、硒等微量元素外,还有平肝明目、散风清热的作用。

不过,紫玄和茶庄的茶艺师也提醒说,虽然喝茶对健康有益,但也应建立在合理饮茶的基础之上,要因人、因时而异。茶友在选择茶叶时,最好选择适合自己体质的茶。而且,喝茶还要看季节。一般来说,春季适合饮花茶,夏季适合饮绿茶,秋季适合饮青茶(乌龙茶),冬季适合饮红茶。另外,每天喝茶时也要看时间。如清晨空腹时不宜多饮茶,尤其是浓茶。晚上喝茶也要淡一点,以免影响睡眠。

(一凡)

紫玄和茶庄

安吉白茶 杭州龙井

珍稀白茶 原价800元 现价480元 闪送到家

地址:东信茶叶街926号

电话:13513524658

我家厨房

栗子焖鸡



栗子焖鸡是山西传统风味名菜,也是有着秋天味道的一道菜,是山西人普遍喜爱的时令佳肴。

栗子焖鸡烹制方法独特,是以嫩鸡、栗子为主要食材,经炒、焖、蒸三道工序做成,成菜黄亮油润、鸡酥栗糯、汁浓味香。

食材:鸡肉、栗子、葱、生姜。

做法:先将栗子用刀将壳划开,放在冷水锅中煮沸后捞出,趁热剥壳取仁、洗净。再将鸡肉洗净,斩成4到5厘米见方的小块。锅中热油,下葱段、姜片煸出香味,放鸡块煸炒至外皮紧缩变色,烹黄酒,加酱油、白糖和水。煮沸后盖上盖子,转小火。鸡肉焖酥烂后将栗子仁放入,转大火焖至汤汁浓稠。之后,把鸡块取出放在扣碗中,将栗子仁放在鸡块上面,一起上笼蒸30分钟。出笼后,沥出原汁,把碗中食材翻扣于盘中,再将原汁放入锅内烧浓稠后浇入,最后淋上麻油增香。(孟维鹏)