

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，伏包秋冷飕飕。“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。

在早些年的大同，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。西红柿要整颗买回家，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，是许多人消夏的首选方式。

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，所以串的个头看着大些，吃起来的口感也较为鲜嫩。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。

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、姜片煽出香味，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)