

时令味道(15) 白露

## 秋风送爽品薯香

本报记者 牛瑞芳

白露,是二十四节气中的第十五个节气,秋季的第三个节气。时至白露,北半球日照时间变短,光照强度减弱,地面辐射散热快,所以温度下降速度也逐渐加快。白露基本结束了暑天的闷热,天气渐渐转凉,寒生露凝。古人以四时配五行,秋属金,金色白,以白形容秋露,故名“白露”。

白露,是一个极具诗意和浪漫气息的节气。“露从今夜白,月是故乡明”“蒹葭苍苍,白露为霜”“白露收残月,清风散晓霞”。白露不仅名字美,白露时节景色更美。暑气渐消,秋高气爽,丹桂飘香,天地间一片清爽。

记者在采访中了解到,在我国北方地区,民间有“白露吃红薯”的食俗。人们认为在白露时分吃红薯后就不会发生胃酸胃胀的现象,因此就有了这一食俗。据《本草纲目》记载,红薯有补虚乏、益气力、健胃、强肾阴的功效。秋季吃红薯,多有裨益。

红薯富含蛋白质、维生素及多种矿物质,既可做主食,又可当蔬菜。炸、



烤红薯

烤、蒸、煮,各有风味。其中,最经典、最简单的吃法当是烤红薯。烤红薯虽然可以在家里用烤箱烤制,但街边摊的烤红薯似乎更有风味。烤好的红薯其貌不扬,却是最接地气的美食之一。撕开外皮,露出里面金黄色的瓤儿,咬一口,软糯香甜,是许多人难以忘怀的美食记忆。拔丝红薯是较常见的一道菜品,虽然做法比较简单,但家庭版和饭店版各有千秋。家庭版吃的是随意可口,饭店版则考验的是厨师的技艺。上桌时附带的一小碗凉水是此菜的“灵魂”,夹一块红薯,拔起长长的糖丝,迅速在凉水中一转,糖丝瞬间变硬变脆,放入嘴里,香软脆甜。拔丝红薯在家里吃更有味道,众人一齐上手,共同拔起糖丝,惊呼声此起彼伏,氛围感顿时拉满。

有近30年厨龄的红旗大饭店厨师长管伟忠推荐了两道他研发的红薯菜品,简单易操作。一道是蜜汁红薯,选用优质蜜薯,去皮后改刀切成自己想要的形状,再将蜜薯放入砂锅中,加水、蜂蜜、冰糖、大枣,小火慢煲2小时,直至蜜薯软糯时捞出,最后将汤汁烧至黏稠浇在蜜薯上即可。此菜口感绵软香甜,营养丰富。另一道是奶皇酥皮红薯饼,将红薯去皮蒸熟后压成泥,加入面粉、黄油和成面团,醒发30分钟。将面团搓成长条、下剂,再将面剂做成小饼,入烤箱烤制20分钟,也可用饼铛烙制。此饼色泽金黄,外酥里香,十分可口。

厨房达人玉瑞自创的糖醋红薯,备受家人和朋友们的喜爱。将红薯洗净去皮,切成比丝略粗的细条。锅中热油,将红薯条倒入锅中小火慢炒,炒至红薯条变软,色泽变深盛出。锅中加调配好的糖醋汁,烧开后放入红薯条快速翻炒,待糖醋汁均匀地裹在红薯条上时盛出装盘,撒上芝麻即可。此菜酸甜可口,老少咸宜。



大同美食

## 开锅豆腐:鲜美可口 回味无穷

开锅豆腐,是选用优质豆腐和丰富的配料,经过独特的烹饪工艺制作而成的。其是大同的一道特色小吃,也是许多大同人喜欢的早餐之一。

制作开锅豆腐所需的食材很少,只有豆腐,做法也很简单。豆腐切块,用胡麻油炸至金黄,再放入老汤煮沸。不过,吃开锅豆腐时要加入其他辅料,必不可少的是韭菜花和辣椒油,还有虾皮和香菜。蓬松的炸豆腐个个吸满汤汁,夹一个放入口中,咬开后感觉汤汁在口中爆开,但豆腐又不失绵柔筋道。一碗热

气腾腾的开锅豆腐,吃起来鲜美可口,令人回味无穷。

据上年纪的老大同人讲,过去,大同卖开锅豆腐的商贩会挑着担子走街串巷地吆喝。有人买时,商贩便会支起一个火炉,炉上架一口大锅,锅内高汤沸腾后加入炸豆腐,瞬间便鲜香扑鼻。后来,又有专门推着自行车摆摊卖开锅豆腐的。车后座两边架着两只铁筐,一个里面放着炉子,上面还有一个盛着煮沸的老汤和炸豆腐的铁桶;另一个里面是碗和各种调料,有虾皮、醋、辣椒、



葱花、韭菜花、香菜末、榨菜末、胡椒面等。如今,大同经营开锅豆腐的饭店不少,其中“下寺坡开锅豆腐”较为出名,许多人会专门慕名去吃一碗鲜香四溢的开锅豆腐。(一凡)

## 砂锅菜:营养健康受欢迎

每年立秋后,许多人都有“贴秋膘”的习惯,一些大鱼大肉类的菜品开始出现在人们的餐桌上。记者在采访中看到,近来,随着天气渐渐转凉,我市一些饭店也开始推出各种炖菜、砂锅等滋补暖胃类菜品。

日前,记者在滨河路一家饭店就餐时发现,夏天常见的一些消暑菜品已少人点单,什锦老火锅、砂锅豆腐等砂锅类菜品很受顾客欢迎。该店服务员告诉记者,天气转凉后,店里增加了一些砂锅类菜品,其中什锦老火锅的点单率特别高,许多客人都会点这道菜。而在主营砂锅

菜的红旗砂锅居,记者看到前来就餐的顾客中很多人都点了该店的招牌菜“砂锅肚煲鸡”。采访中市民张先生说,天气一凉,外出就餐时总想吃点热乎的,砂锅类菜品正好可以满足自己的需求。而且,砂锅类菜品既能吃到菜,还可以喝到汤,吃完以后挺舒服的。

记者在采访中也了解到,砂锅菜最大的特点就是低油低脂,而且现在一些饭店在烹饪砂锅菜时,也力求打造原汁原味的菜品,是秋季营养健康的“贴秋膘”美食。(王锦华)



砂锅肚煲鸡

云中茶事

## 秋饮老白茶好处多

近年来,有着“一年茶,三年药,七年宝”之称的老白茶受到越来越多人的喜爱。尤其是储存时间久的老白茶,不仅香气与滋味都愈加饱满,而且其多酚类物质经过不断氧化,已转化为更高含量的黄酮、茶氨酸和咖啡因等成分。秋季,气候干燥,热饮一杯老白茶,在感受老茶香气、滋味的同时还具有润燥的作用。

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍,茶性温和的老白茶,没有新白茶或绿茶的寒凉,也没有红茶的温热,是很适合秋季饮用的一种茶。一杯醇醇的老白茶,不仅可提神醒脑,还具有良好的暖胃、活血的作用,经常饮用能滋阴润燥、暖胃祛寒。另外,人们在“贴秋膘”后饮用一些老白茶,还有助于消食解腻。

紫玄和茶庄的茶艺师还提醒说,老白茶属于陈茶,在冲泡时也是有讲究的。茶友可以根据自身需求,将适量的茶叶和纯净水一起放入壶中,大火煮开,然后小火慢熬。喜欢喝浓茶的就多煮一会儿,不喜欢太浓的就少煮一会儿。而且,每次最好不要将壶里的茶汤倒完,应留部分茶汤加水再煮。茶水煮开了,也可以继续慢慢煮,味道会更好。另外,在煮老白茶时也可放几颗红枣,别有一番滋味。老白茶的醇厚温润,伴随着红枣的甜味,不仅可提升茶汤的香气,还有健胃补血的功效,是很适合秋季喝的养生茶饮。(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

## 香辣蟹



进入秋季,不知不觉又到了可以吃螃蟹的时候了。说起吃螃蟹,除了清蒸螃蟹外,相信很多人都喜欢吃香辣蟹。香辣蟹作为一道四川传统菜品,香、辣、鲜、脆,味道鲜美,营养丰富。在此,为大家介绍家庭版香辣蟹的制作方法。

**食材:**螃蟹四到五只,海底捞小龙虾调料一包(懒人做法),啤酒一罐,葱、姜、蒜适量。

**做法:**将备好的肉蟹(梭子蟹、河蟹均可)清洗后放在容器中,加适量白酒,待蟹醉后去腮、胃、肠并切成块。将葱、姜洗净,葱切成段,姜切成片。锅中热油,油温至三成热时,将蟹块切口处稍微炸一下后备用。将小龙虾调料放入锅中炒出香味,倒入姜片、葱段、蒜、蟹块,加醋、白糖、盐翻炒均匀。之后,加一罐啤酒,待汤汁浓稠时出锅即可。(孟维鹏)