

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。白露基本结束了夏天的闷热，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。

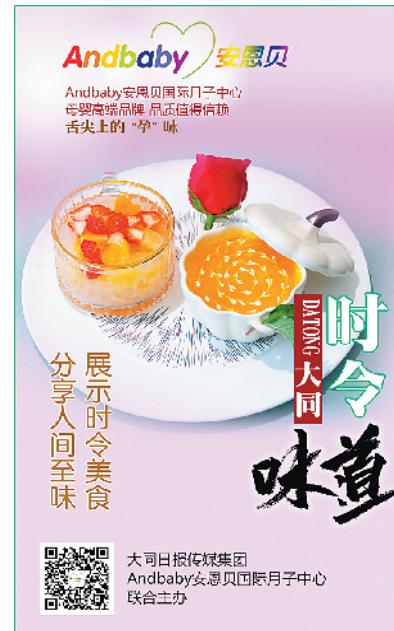
红薯富含蛋白质、维生素及多种矿物质，既可做主食，又可当蔬菜。炸、



烤、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，迅速在凉水碗中一转，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年厨龄的红旗大酒店厨师长昝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，咬开后会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)



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，就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，油温至三成熟时，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，待汤汁浓郁时出锅即可。

(孟维鹏)