

时令味道(23)小寒

吃暖胃菜 品腊八粥

本报记者 牛瑞芳

小寒,是二十四节气中的第二十三个节气,冬季的第五个节气。小寒与大寒、小暑、大暑及处暑一样,都是表示天气冷暖变化的节气。小寒节气的特点就是寒冷,民谚称“小寒时处二三九,天寒地冻冷到抖”。

在我国北方地区流传着“小寒胜大寒,常见不稀罕”的说法,意思是小寒节气比大寒节气时更冷并不是什么稀奇的事情。小寒一般是在“二九”到“三九”的时段,是北方地区一年中最寒冷的时段,大同这时的天气便是如此。

通常小寒节气与腊八节相距不远,孟元老《东京梦华录》中记载:“十二月初八日,诸僧寺送七宝五味粥于门徒斗饮,谓之‘腊八粥’。一名‘佛粥’。”陆游有诗曰:“今朝佛粥更相馈,反觉江村节物新。”周密《武林旧事》记载:“寺院及人家,皆有腊八粥,用胡桃、松子、乳蕈、柿栗之类为之。”大同人的腊八粥怎么



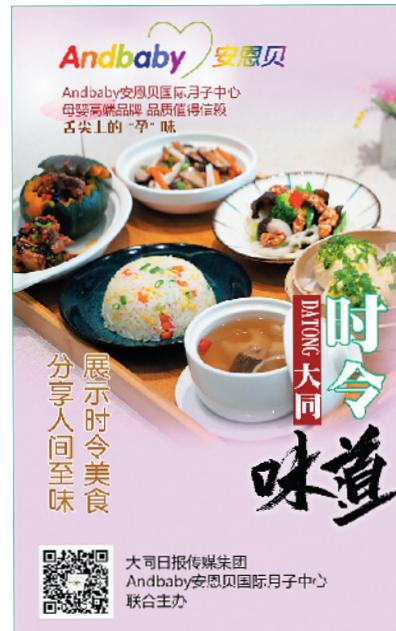
红旗砂锅居砂锅肚煲鸡

做,腊八节吃些什么?采访中我市厨界大师赵富平对此作了解读。

大同的腊八粥与我国许多地方的腊八粥不同,大同的腊八粥是“吃”的,而不是像其他地方“喝”腊八粥。大同的腊八粥与大同另一特色美食稠粥类似,只是用料不同。大同的腊八粥以小米为基础,加入红小豆或豇豆、大红豆、扁豆,再加葡萄干、红枣、莲子、花生等。先将红小豆或豇豆提前一晚煮至七分熟,煮豆的汤要留着备用。第二天早晨,将小米和提前煮好的豆子放入锅中,加入煮豆的汤和其他配料,小火焖。焖熟至软糯,加入白糖、芝麻等,再搅匀即可。老大同人吃腊八粥还要配烩菜,烩菜则要以黄豆芽、豆腐、菠菜为原料。“老大同人过腊八节讲究太阳出来前要吃了腊八粥,以祈求身体健康。”赵富平说,吃了腊八粥,还要腌腊八蒜。蒜,去皮去蒂,洗净晾干,放入无水无油的容器内,加醋。“大同人腌腊八蒜,各家有各家的方法,有加冰糖的,有加白糖的,有加少许盐和红糖的。”赵富平说,腊八蒜腌至翠绿为最佳状态,这时“年”就到了,腊八蒜也成了过年佐食的佳品。

寒冷冬季,吃些大同冬日特色美食,暖身又暖胃,如羊肉、砂锅、大烩菜等都是不错的选择。大同的羊肉名闻全国,肉质鲜嫩,肥瘦相间,肥而不腻,

没有腥膻味。在天寒地冻的时节里,吃羊肉菜品,既温补又美味。砂锅是大同冬日里又一特色美食,尤其屋外冰天雪地,屋内来一个热气腾腾的砂锅是最合适的了。红旗砂锅居的砂锅肚煲鸡、聚兴园砂锅居的小肠豆腐煲和砂锅带鱼、添辉砂锅居的砂锅肚包肉各具特色,暖心暖胃。

大同日报传媒集团
Andbaby安恩贝国际月子中心
联合主办

冬季进补 挑选羊肉有方法



羊肉历来是人们冬季进补的主要食之一,而且羊肉的吃法也是多种多样,涮、炖、烤、炒皆可。现在正是吃羊肉的时候,如何才能挑选到品质好的

羊肉呢?

采访中,我市一家羊肉经销店的工作人员介绍,新鲜羊肉肉质呈鲜红色,富有光泽,肉质紧实有弹性,而且羊肉的膻味比较淡,储存较久的羊肉膻味则较强烈。除此之外,在选购羊肉卷时一定要注意肥瘦肉的分布。正常的羊肉,肥肉应该是夹在瘦肉里的,分布自然、均匀。如果肥瘦各占一边,且用手一捏就会分开,通常是掺杂了其他肉,最好不要购买。

大同人爱吃羊肉,一到冬天,用羊肉制作的美食也会经常出现在餐桌上。其中,盐煎羊肉是许多大同人百吃不厌的

一道美味。其制作过程也颇为神奇,将羊肉用“半只羊一碗水,一只羊半碗水”的比例进行煮制,然后再用盐和大葱翻炒,其他调料一律不用,以保持羊肉的原汁原味。另外,羊肉炖胡萝卜也是大同人喜欢的一道家常羊肉菜品,做法简单,只要将羊肉焯水后捞入砂锅中,加适量水、葱,大火烧开后转小火,炖约1小时后放入胡萝卜,再继续炖30分钟,出锅时加盐、胡椒粉、香菜即可。不过,记者在采访中也了解到,虽然羊肉适宜进补,但在食用时也要注意,一些体质偏热的人和痛风患者不宜多吃羊肉,以免上火和导致痛风急性发作。

(王锦华)

坚果富含营养有助于御寒

寒冷冬季,人们常会通过添衣来保暖。其实,一些生活中常见的坚果食品也有助于御寒。这是因为坚果性味偏温热,而且含有维生素E、多种B族维生素、蛋白质,以及铁、锌、钙、镁等多种矿物质,这些物质都有助于人们在冬天抵抗寒冷。

核桃

含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素,营养价值较高,并有健脑、润肺止咳的作用。

栗子

含有较多的碳水化合物和胡萝卜素

等多种维生素,有健脾和胃、活血功能,而且对人体的滋补作用可与人参、黄芪等相媲美。

榛子

钙、磷、铁含量较高,并含有不饱和脂肪酸、蛋白质等成分,性平味甘,有补气、健脾作用。

花生

含有丰富的蛋白质、镁、铁、锌及多种维生素等,常吃有助于养血补血、补脾润肺。

松子

富含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁等,



且所含脂肪大部分为亚油酸、亚麻酸等有益于健康的必需脂肪酸,常吃有助于滋补强身。

(一凡)

云中茶事

煮饮红茶要选对品种

如今,围炉煮茶是许多人喜欢的一种休闲方式。尤其在寒冷冬日里,三五好友围坐在一起,看滚烫的茶汤在壶里翻腾,满室的茶香会让人觉得无比温暖和安逸。而且,现在人们在煮茶时大多是以红茶为主,那么什么样的红茶适合煮饮呢?

据紫玄和茶庄的茶艺师介绍,红茶属全发酵茶,有暖胃祛寒的功效,非常适宜在冬日品饮。想要了解什么样的红茶更适合煮饮,首先要了解茶汤滋味的来源。茶汤的滋味,其实就是茶叶中内含物质溶于水的味道。比如茶叶中的氨基酸显鲜、甜,茶多酚呈苦涩,有机酸会带来酸感等。由于不同嫩度的茶叶,内含物质的含量及比例存在差异,所以也会带来不同的滋味口感。在选择适宜煮饮的红茶时,宜选择成熟度高的茶。如一芽二叶的工夫红茶,因呈苦味与刺激感的茶多酚、咖啡因较少,氨基酸含量相对适中,口感上就更为甘醇。相反一些细嫩芽尖制成的红茶,不仅不经煮,而且内含的茶多酚、咖啡因含量高,水温越高,浸泡时间越久,这些成分释放越完全,茶汤的苦涩感便会越明显。

煮茶是寒冷冬日里最适合的场景,一壶鲜甜浓醇的红茶,不仅能温暖我们的身心,也会让萧瑟的冬季有了生气。

(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

香酥干煸肥肠



肥肠口感独特、风味极佳,是一种非常好的食材。肥肠的做法也有很多,尤其是香酥麻辣、嚼劲十足、唇齿留香的干煸肥肠,是许多人喜爱的一道美食。而且,这道菜的做法也不难,一起做起来试试吧。

食材:肥肠、白醋、料酒、葱、姜、八角、花椒、干辣椒。

做法:先将肥肠翻过来,清洗干净放入盆中,加少许盐、碱、白醋、料酒、面粉揉搓,然后再次用清水冲洗干净。洗干净的肥肠放入锅中,加水、葱、姜、八角、花椒、干辣椒、盐,开火煮1个小时至熟捞出。捞出的肥肠自然冷却后切成小段,挤去水分,蘸一点生粉抓拌均匀。锅中热油,油温六成热时下入肥肠,炸至表皮酥脆捞出。油温烧至七成热时,复炸30秒出锅备用。锅中留底油,加入花椒和干辣椒炒出香味,放入炸好的肥肠,加盐、鸡精、白糖、葱、红油翻炒均匀,这道麻辣酥香的干煸肥肠就做好了。

(孟维鹏)