

时令茶道(8) 小满

# 白毫银针 甘醇清鲜

本报记者 王锦华

小满，是二十四节气中的第八个节气，也是夏季的第二个节气。小满之名，有两层含义，在南方地区，小满节气期间暴雨开始增多，降水频繁，小满中的“满”指雨水之盈。而在北方地区，这一时节尚未进入雨季，降雨量很小甚至无雨，但麦类等夏熟作物籽粒已开始饱满，所以这个“满”不是指降水，而是指小麦的饱满程度。

在大同，小满节气期间气温上升很快，与南方的温差进一步缩小。那么，这一时节适合喝什么茶呢？裕祥茶庄东方名城店店长陈云霞说，小满时节，天气转暖，喝一杯甘醇清鲜、消炎祛暑的白毫银针是不错的选择。

据陈云霞介绍，白毫银针属于我国六大茶类之一的白茶，核心产区是福建省福鼎市磻溪湖林，因其外观挺直似针，满披白毫，如银似雪而得名，素有“茶中美女”之称。陈云霞说，白毫银针的采摘要求极其严格，并有“十不采”，即雨天不采、露水未干不采、细瘦芽不采、紫色芽头不采、风伤芽不采、人为损伤芽不采、虫伤芽不采、开

心芽不采、空心芽不采、病态芽不采，只采肥壮的单芽头。如果采回一芽一、二叶的新梢，则只摘取芽心，俗称“抽针”。而且，采下的茶芽要及时送厂加工。白毫银针的制法特殊，制作过程中不炒不揉，只分萎凋和烘焙两道工序，从而使茶芽自然缓慢地变化，形成白茶特殊的品质特点。

陈云霞还介绍说，白毫银针的活性酶比其他茶叶高一倍，并富含维生素、烟酸、叶酸、儿茶素、氨基酸及多种矿物质等。因此，白毫银针虽是茶类，却有较高的药用价值，有助于清热解毒，并有“功若犀角”之美誉。在古代，白毫银针还常被用来为小儿退烧。

冲泡好的白毫银针汤色清澈晶亮，呈浅杏黄色，入口毫香显露，甘醇清鲜。陈云霞说，冲泡白毫银针可以使用盖碗，温度控制在90度左右，注水时采用M形去覆盖浸润，以使每一颗茶叶能充足地吃饱水，更好地释放它的口感。除此之外，她还分享了这款茶的另一个冲泡小密招，那就是冷泡法。取矿泉水一瓶，投茶少量，浸泡半

小时，当汤色改变就可以饮用了。用冷泡法泡的白毫银针，会让你在喝完以后有神清气爽之感。



## “警民共建”再升级 打造大同优质文旅环境

5月13日，孙记包子餐饮公司会议室里传出阵阵掌声，大同市公安局平城区分局民警一行3人将两面锦旗分别赠送给了“孙记包子”和“新世纪烤鸭”两家餐企。这不仅是市餐饮酒店业协会开展的“警民共建餐饮文明街区”活动的“升级版”，而且也是餐饮协会为我市打造优质文旅环境作出的又一次有益尝试。

2021年8月，市餐饮酒店业协会与市公安局交警支队启动“警民共建餐饮文明街区”活动。活动开展以来取得显著成效，“就餐停车难”现象大为

改观，“大同交警服务餐饮企业”理念已然形成。而且，近3年来，每到节假日，市餐饮酒店业协会就会组织我市部分餐饮企业在重点交通拥堵路段执勤的交警开展送餐活动，把“警民共建”活动落到了实处。今年“五一”假期期间，古城游客流量较大，大同市公安局平城区分局的民警每天直到深夜才能结束工作，没有时间吃饭。市餐饮酒店业协会了解到这一情况后，临时组织了“孙记包子”和“新世纪烤鸭”两家餐企为执勤民警送工作餐。“五一”期间，共为执勤民警

送工作餐400多份。

在赠送锦旗后举行的座谈会上，市餐饮酒店业协会负责人表示，“警民共建餐饮文明街区”升级为“警民共建优质文旅环境”，“警民共建”活动不再局限于解决“停车难”问题，而是要进一步深化为解决餐饮街区的社会治安问题，“警企”携手，助力全市文旅发展。座谈会上，两家餐企的负责人也都表示，打造优质文旅环境是每一个大同人义不容辞的责任，作为餐企，他们会为“警民共建”活动尽心竭力。  
(牛瑞芳)

## “国宴”研修班在我市举办

本报讯（记者 王锦华）5月15日至16日，由中国烹饪协会主办、中国烹饪协会中式菜肴研发中心协办、大同市餐饮酒店业协会承办的中国国宴菜品烹饪及宴席设计研修班在我市魏都国际酒店开班，来自北京、河北、山西、内蒙古、辽宁、广东、浙江、安徽等省市的150多位烹饪行业精英，

共同学习探讨了国宴菜品的烹饪技巧和宴席设计艺术。

此次研修班的举办，旨在让广大餐饮工作者能深入了解宴席设计及国宴菜品烹饪，更好地弘扬我国餐饮文化。在为期2天的研修学习中，中国烹饪协会主席团副主席、中国烹饪协会中式菜肴研发中心副主任罗永存，江南美食研究

院首席研究员、江苏省烹饪协会副会长龚剑锋等业界权威，就菜品烹饪技巧、食材选择、刀工处理、火候掌握、味型调配，以及宴席设计的理念、布局、色彩搭配、餐具选择等方面的知识进行了讲解。  
据了解，中国烹饪协会中式菜肴研发中心曾举办过各类研修班300多期，此次是首次在大同进行研修交流。

■广告

2024《大同晚报·美食周刊》大同日报传媒集团全媒体美食频道战略合作伙伴

大同市餐饮酒店业协会  
弘扬古都大同餐饮文化  
续写国际美食之都传奇

金御盛宴艺术宴会中心  
艺术婚宴引领者  
用艺术为爱加冕  
地址：大同市五州帝景二期B2号楼  
联系电话：0352—7273777

金御满堂·宴府  
用心为爱烹饪幸福味道  
地址：大同古城东南邑李怀角20号（和阳街太平楼南80米）  
联系电话：0352—7969888

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

## 挑全麦面包先看配料表

如今，全麦面包因膳食纤维丰富、热量更低，很受一些注重饮食健康人士的青睐。可是，记者在采访中发现，市场上一些标着“全麦”字样的面包并不一定是最正的全麦面包。

据了解，全麦面包是指用没有去掉外面麸皮和麦胚的全麦面粉制作的面包，特点是颜色微褐，肉眼能看到很多麦麸的小粒，麦香浓郁。不过，由于真正的全麦面包含有较多粗纤维，口感比较粗糙，因此，为了让消费者更易于接受，大多数商家一般只是添加部分全麦粉，以让全麦面包吃起来口感更好。可是，由于全麦面包制作时间长、原料成本较高，一些商家便通过在白面粉里加入焦糖或糖浆，使面包在颜色上很像“全麦面包”。

那么，我们该如何挑选全麦面包呢？采访中记者了解到，挑选全麦面包，首先要看配料表。如果配料表中全麦面粉的排名越靠前，说明该产品中全麦面粉的添加量越多。其次，看外观及颜色。全麦面包通常为褐色，不仅表面有较多麸皮，而且切开后内部断面上也有麸皮。另外，在口感上，虽然全麦面包相比普通白面包略粗糙，但全麦面包香味浓郁，吃起来更有嚼劲。  
(一凡)

我家厨房

## 牛奶冰激凌



天气一热，冰激凌就成了许多人解暑的必备甜品之一。其实，冰激凌的做法一点也不难，我们自己在家就可以做出好吃又卫生的冰激凌。

食材：鲜牛奶500克、奶油12.5克、白砂糖150克、蛋黄100克、食用香草精适量。

做法：将白砂糖加入蛋黄中搅打成奶白状，再将煮沸的鲜牛奶慢慢倒入，充分搅拌均匀。之后，将蛋奶液倒入锅中，用小火加热煮至微沸，煮时要不断搅拌。煮好的蛋奶液用干净的纱布过滤，过滤液冷却后加入奶油和食用香草精，倒入合适的容器中，放入冰箱冷冻。冷冻后，牛奶冰激凌就可以食用了。

如果你想吃果仁冰激凌，可以先在果仁酱中加入少量热牛奶，调制成稀糊状备用，之后在往蛋黄中加热牛奶前先加入果仁牛奶糊即可。  
(孟维鹏)