

今年全国两会期间,“体重管理”作为两会热词成为全民关注的焦点。国家卫生健康委最新发布的“国民减重营养指南”,创新性地结合我国地域饮食特色,为东西南北中不同区域居民量身定制了四季膳食方案。那么,在以“碳水”为代表的大同,有哪些特色食材既能满足“舌尖上的狂欢”,又无需顾虑体重负担?本期让我们一起解锁大同特色美食中暗藏的减重密码。

大同特色美食暗藏的减重密码

□ 苦菜 营养丰富吃法多



食用野菜在我国南北都有,“试挑野菜炊香饭,便是江南二月天。”“采采新英出远冈,生香不断冷垂浆。”“倚棹汀洲沙日晚,江鲜野菜桃花饭。”这些古诗都是对采摘、食用野菜的描绘。大同人食用的野菜品种主要是苦菜。

苦菜的热量很低,富含纤维素,可以促进肠道的蠕动,有助于体内脂肪的代谢。更奇妙的是,苦菜不仅味道清新可口,而且营养丰富,是大同人喜爱的特色美食之一。

在新荣区生活、工作的燕钧深谙大同苦菜采摘、烹饪之道。采访中燕钧告诉记者,苦菜有甜苣、苦苣之分,两者外形、色

泽十分相像,都呈灰绿色。大同人吃的苦菜大多为甜苣,小满前后是甜苣最鲜嫩的时候。她介绍说,苦菜的吃法多种多样,除了常见的凉拌苦菜外,还可以与土豆丝凉拌同吃,可以做莜面饨饨的馅料。苦菜“挑”回来,需“拣”掉根须,洗净,焯水,捞出后放入凉水中浸泡。浸泡几小时后捞出切碎,凉拌或用作其他。焯过水的苦菜由灰绿色变为翠绿色,放入葱花、蒜泥、盐、麻油、醋等调味料,清香宜人,好看又好吃。

年过七旬的郭大妈是一位厨房达人,她掌握的一种苦菜吃法现已鲜见,那就是用苦菜沏(大同人读 nou)酸汤。当苦菜变



老不适宜凉拌时,便可以拿来沏酸汤。苦菜洗净入开水中焯几秒捞出,在凉水中“过”一下,然后将苦菜中的水尽可能地挤干净,放入缸中。取少量莜面,打成特别稀的莜面糊,晾凉后倒入缸中。盖上盖子发酵两到三天便可食用。沏好的酸汤清凉下火,十分解渴。此时的苦菜已从翠绿色变为黄绿色,可与酸汤一起连吃带喝。

大同人对苦菜的喜爱,使得我市一些“有识之士”瞅准了商机。“宜发同诚”从云洲区流转土地专门用于种植苦菜,一年可收获4茬。届时,苦菜将不再是“春日限定”。

(牛瑞芳)

□ 莜面 饱含温情的低卡“碳水”



作为粗粮的莜面,原本只是大同人家里的一道寻常食材。岁月流转,随着人们生活水平的不断提升和健康饮食观念的逐渐形成,莜面开始走进大小饭店的菜单。莜面,虽朴实无华,却是一种温暖着大同人情感的美食。

百度百科对莜面的解释为:莜面是由莜麦加工而成的面粉,在山西北部、内蒙古西南、河北西北部是莜麦面食品的统称。莜面热量低,富含钙、铁、维生素等,不仅营养丰富,而且是一种很好的保健食品。

莜面吃法多种多样,可热吃、可凉拌,还可以炒着吃。炒时可以单独炒,也可以与菜同炒而食。莜面制作方法灵活多变,在巧妇手下,搓、推、擀、卷、抿等手法花样翻新,更有民间高手,可以飞速推莜面窝窝,可以双手同时搓8根莜面绳绳,令人叹为观止。莜面的包容性很强,食用时可与凉拌菜同食,也可以搭配热菜;可与炖肉搭配,可蒸些肉末与之搭配,更有甚者,来点肉汤蘸着吃,也不失为一道美味。

土豆是莜面的最佳搭档。山药与莜面结合,可以组合出多种美食。今年56岁



的冯板女是新荣区花园屯镇西寺村人,因做得一手好莜面,被西寺·花仙谷民宿雇用,专职做莜面美食。除了城市里的人常见的莜面饨饨、块垒外,冯板女还向记者介绍了抿扒股、山药丸丸、玻璃饺子、山药片片等多种莜面的做法。山药片片又有生山药片和熟山药片之分。虽然名称上只有生、熟之分,但实际上是两种完全不同的莜面美食。在冯板女手上,莜面吃法数不胜数,焖鱼鱼、煮鱼鱼、刨渣子、金个蛋、擀莜面……单看名字就令人垂涎三尺。

(牛瑞芳)

□ 苦荞与黄花 大同人的健康之道



大同不仅是历史文化名城,更是隐藏着药食同源智慧的美食宝地。其特产苦荞与黄花,凭借独特的营养价值和天然的减重功效,成为现代人健康饮食的优选。

苦荞被誉为“五谷之王”,富含的高膳食纤维是普通米面的8倍以上,能促进肠道蠕动,被称为“肠道清道夫”。同时它还能改善血管弹性、调节血糖和血脂,抑制脂肪堆积,适合替代精制主食。苦荞属于低升糖指数(GI)食物,能延缓餐后血糖波动,减少脂肪合成。膳食纤维吸水膨胀,延长胃排空时间,减少热量摄入。

大同当地人常吃的苦荞凉粉,将苦荞粉与水混合成浆,小火慢煮至黏稠,倒入模具冷却后切条。搭配蒜末、醋、低盐酱

油凉拌,口感清爽,热量仅为普通凉粉的1/3,是夏日解暑的一道美味小吃。还有一种常见的苦荞食用方法是苦荞茶,烘焙后的苦荞米用沸水冲泡,有着浓郁的苦荞清香,可反复饮用。饭后饮用可助消化,抑制脂肪吸收。

黄花是低卡高纤的“素食黄金”,在国内,大同黄花因为生长在火山附近肥沃的土地,以“角长肉厚 久煮不烂”著称,每100克仅含34千卡热量,膳食纤维占比达8%,能促进肠道排毒。富含维生素A、C及B族,增强代谢效率,改善皮肤状态。钾元素含量高,可调节体内水分平衡,缓解水肿型肥胖。膳食纤维吸附肠道油脂,减少脂质沉积。抗性淀粉经发酵生成短链脂

肪酸,抑制致病菌,助力健康减重。

凉拌黄花是大同人餐桌上常见的一道美食,干黄花泡发焯水,与黄瓜丝、木耳搭配,淋入柠檬汁、橄榄油和少量蜂蜜,低卡高纤,适合轻食沙拉。还有干炸花黄,简单的烹饪方式却做出味道极佳的美食,放上适量的孜然辣椒盐调味,大人、小孩都爱吃。

苦荞与黄花结合,可形成“控糖+排毒”的黄金组合:早上苦荞燕麦粥配凉拌黄花,开启高纤维低GI的一天。午餐苦荞茶搭配黄花小米粥,增强饱腹感,避免暴饮暴食。享受美食的同时,也能轻松解锁健康体态。

(孟维鹏)