

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，那就是用苦菜沤(大同人读nou)酸汤。当苦菜变



老不适宜凉拌时，便可以拿来沤酸汤。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。沤好的酸汤清凉下火，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，在巧妇的手下，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。

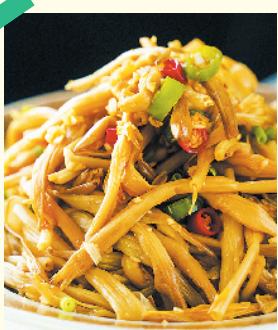
土豆是莜面的最佳搭档。山药与莜面结合，可以组合出多种美食。今年56岁

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片和熟山药片片之分。虽然名称上只有生、熟之分，但实际上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)