

食疗养生

榆钱

记得老家门前有棵大榆树,据说是奶奶嫁到我家的那年春上栽的。至于栽种的原因,听奶奶讲,那个年月家里穷,又迷信,家里有棵榆树,每年结满的榆钱就像旧时的铜钱,栽棵榆树就算种上棵摇钱树。再者,家里人当然希望奶奶能像榆树一样在我家永远生根发芽、开花结果。

春日融融,暖风习习,满树的榆钱挂满了枝头,看上去还真像一串串旧时的铜钱。

“奶奶,奶奶,榆钱能吃吗?”童年时的我很嘴馋,见啥都想吃。

“能,好吃得很哩,你啊,吃了这回还想吃那回呢!”奶奶笑着点着我的小鼻梁。

“二姐,你爬树摘榆钱吧,等会儿叫娘给咱熬蒸吃。”童年的我特

别爱吃蒸菜。我记得那次,二姐摘了满满两书包榆钱,娘把榆钱洗净,拌上面粉,蒸了一大锅,然后加上食盐、味精、蒜泥、小磨香油,呵,太好吃了,我一口气吃了两碗,撑得我小肚圆鼓鼓的。

说起吃榆钱,奶奶总爱重复那些老掉牙的故事:旧社会家里特别穷,经常吃了上顿没下顿,尤其是到了青黄不接的春日,吃饭更成问题。有一年闹饥荒,再加上战乱,家里仅有的一点粗粮也被土匪抢走了,实在没吃的了,于是,大人小孩顿顿吃榆钱饭,这满树的榆钱救了咱一家人的命,帮我们度过了饥荒……奶奶每当讲起这些的时候,她总爱用那双老榆树皮似的手掌擦拭眼泪。

“奶奶,啥是饥荒?啥是战乱

呀?现在咋就没有土匪了呢?”那时的我十分好奇。

“共产党领导得好呗,把坏蛋都打跑了,老百姓有吃有穿,腰板子也硬了,咱穷人也能当家了……”奶奶脸上洋溢着幸福的笑容。

挂满榆钱的榆树还真的成了摇钱树。那年我家分到了十多亩责任田,收成一年比一年好,满囤的粮食吃不完,餐桌上的饭菜也愈来愈丰盛了,于是家里人偶尔吃回榆钱饭,身体结实的我感到蒸的榆钱没有先前有味儿了。但是,在吃腻了大鱼大肉之后,我喜欢把蒸榆钱当做下酒

菜。

寂寞的榆钱结了又落,落了又结,此时的奶奶总爱唠叨:“瞧,这满树的榆钱多可惜呀,你们可不要过上好日子就忘了穷日子!”又过十多年,姐姐出嫁了,哥哥也成家立业了,我也背上行李去外地念书去了,我开始惦记起蒸榆钱了。

最难忘的那年暑假,奶奶去世了,门前的那棵老榆树也被父亲砍伐掉,请人为奶奶做了一口棺材,陪伴着奶奶永远安息了。从那以后,我再也没吃过蒸榆钱了,再也听不到奶奶讲的关于榆钱的故事了……

(安传明)

《食疗养生》栏目由七里香迷宗蟹协办
欢迎大家供稿,稿件被采用作者均有礼品相送
地址:光荣路与安居路交叉口向西 20 米路北
电话:0394—8171668 电话:13683948110

云南石锅鱼 绿色健康

云南石锅鱼,不用天然气,不用电,无明火,无地沟油,无辐射,绿色环保!云南石锅鱼的石锅所采用的石料,是来自云南大理深山的一种斤石,因石体像天上的彩云一片一片,故被当地山里人称为“云石”。石锅的选材非常挑剔和精细,不但石体要够大,还要经过专家鉴定其营养成分,被选中的石材还要浸于秘制的草药水中,历七七四十九日方可经名师凿釜精雕成锅。石锅不仅保湿性能出众,而且石体富含木鱼石、麦饭石等营养成分,经国家科学技术成果鉴定 [(1992)] 鲁科鉴字 53 号及瑞典皇家科学院专家鉴定,它含有 26 种对人体健康有益的微量元素和矿物质,经高温浸泡,能够析出硒、铁、钴、锶、氟、锰等多种慢溶入汤中,常食:有益脾、安脏气、定六腑。这些营养元素通过蒸气加热,镇五脏、防癌、抗衰老、防止动脉硬化和高血压的神奇功效。

(刘小峰)



近日,笔者在市区光荣路南段看到,某饭店门前堆放着一大堆干木柴,不仅占据了半边人行道,还隐藏着消防安全隐患。笔者采访周边市民了解到,此饭店曾经因干柴着火发生过一次火灾,如今再次堆放干柴对周边的居民带来安全隐患。

(实习生 段鹏/摄)

○最美味下酒菜○

卤之三味

卤菜是再简单不过的食物了。它到处买得到,制作又极简单,只要朋友相聚,不拘时节,弄三五样置于一盘,或作开胃凉菜,或当零食,或下酒小酌,总是最受欢迎,也是最快一扫而空的东西。

卤菜的制作,一般都认为卤包与作料的配方最为关键,这当然是常识了。只不过,越陷入常识,竞技的范围就越小,口味也越趋一致,长久来说未必是好。

我吃卤味,一般分两种。一种是口味直接,有棱角,让人爱恨分

明。一种是口味混搭,什么好滋味都沾边,却不想突出个性。一般来说,老字号的传统卤味比较偏向前者,而活跃于夜市或菜市场的知名摊子,则多属后者。

最近吃到一家卤味,做法别出心裁,其高下已不在卤包与作料的范围上,且又考虑到饮食的心理作用,手法略略调整,马上有味觉的惊喜。

仔细品尝后,归纳这家卤味的手法,大约有三项,每一项都很厉害,各足以独当一面。

首先是选料。一般以为卤包的味道可以遮丑,所以食材不必讲究。这其实很错误。因食材好坏,吃几口就暴露无遗,绝对不是八角茴香可以完全盖过。且好的食材自然有好口感和好味道,不必讲究卤包亦有过人的风味。

其次是避免过度入味。既然选用好的食材,那就不宜喧宾夺主,入味三分止于表面,最为恰当。这样吃来,初入口是一种滋味,咀嚼几下后,食材的滋味慢慢成为主调,则又多出一层次。借着滋味的

转换,让味觉得到更丰富的享受,这种手法不难在许多美食上发现,但用在日常卤菜上,倒很少见。

第三就是心理学手法了。习惯上,一种特殊配方的卤包,会用在许多食材上。消费者少量吃还很喜欢,吃多或吃久了难免单调腻口。于是聪明的店家会在十几种食材里,选出两三样,使用不同配方。如此既维持一种主味,又能偶尔吃到不同的变化。这种意外的差异,最能兴奋味觉与心情,让味蕾不易疲劳,且有意犹未尽之感。

在简单的食物中,吃到店家几项别出心裁的心思,这真比吃什么大餐都还值得。

(晨风)

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3. 本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表,凡文章见报,作者可获得由衡水老白干提供的礼品一份。

我最喜欢的下酒菜征文

菜?下酒菜的搭配技巧都有哪些?为了丰富大家的生活,本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求:征文体裁以散文、记叙文及随笔为主,原创,字数在

800 字以内。

2.投稿方式:发送电子邮件至 zkrb2578@126.com,并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办
品鉴热线:15538612798

周口市民 最喜爱的饭店 订台热线

- 周口百春永和豆浆
一店:八一南路 8685666
二店:七一中路 8916666
三店:育新街东路 8260111
- 东云阁大酒店
周口店:周口迎宾大道 8686865
项城店:项城市青年路 4322836
- 北京酱骨头
地址:庆丰东街 8591888
加盟电话:13525702088
- 信阳私房菜
一店:文明南路 8363588
二店:汉阳南路 8395855
三店:汉阳中路 6191777
- 紫荆花园酒店
地址:工农路南段 8563888
- 重庆醉鱼头火锅
地址:光荣路 8211222 8208333
- 周口农家大院
地址:中州大道南段 8390277
- 峰基酒店
地址:七一东路峰基庄园东邻 8102999 8103999
- 崔园大酒店
地址:大庆路与北环路交叉口 8935656
- 中州国际饭店
地址:文昌大道 8519966
- 新品海楼酒店
地址:汉阳路 6197666 6197888
- 信阳人家
地址:汉阳路 8238986
- 干锅鸭头
一店:汉阳路 6088999
二店:光荣路 6978666
- 刘家老母鸡中式快餐
地址:人民路与大庆路交叉口 8226569
- 粤海城
地址:邦杰路 8394980
- 粤海美食广场
地址:七一中路 8275116
- 上海世家
地址:大庆路 8266642
- 粤海杂家菜
地址:汉阳中路 8238936
- 大别山
地址:汉阳中路 8234957
- 渔人码头
海鲜城:汉阳南路 8362555 8363555
郸城店:城府东路 3265555
- 越秀酒店
地址:七一中路 8223333 8233333
- 越秀商务酒店
地址:八一北路 8568333
- 皇家越秀
地址:周口大道 8819999 8853333
- 九弟生蚝城
地址:汉阳中路 6129878
- 味道江湖火锅
地址:汉阳路 8599777
- 锦绣江南酒店
地址:黄河东路 8318787
- 怡景田园休闲农庄
地址:市南开发区 15603941116
代驾电话:13803940018
- 千味居
地址:光荣路中段 8288000
- 云南石锅鱼
地址:光荣路中段万果园隔壁
电话:8526888/13523109000
- 欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376