

食疗养生

春来榆钱淡淡香

因为一场伤病，我的情绪很低落，即使在春日，也没有欢呼雀跃的心情。

那日散步，从乡间小路经过，偶然间一抬头，看到那棵榆树，应该是棵老树了吧，树皮有些斑驳，但枝头伸出的串串榆钱，却是那么新嫩的样子，让我的心突然生出惊喜和感动。

我就在这棵榆树前站定，细细地欣赏被我忽略了的春色。那一嘟嘟、一团团、一串串的榆钱，簇拥成一棵新绿，绽放成一树翡翠，在我的眼前幻化成一幅画，有光阴呼啸而来……

小时候，春来榆钱香的时候是乡村小孩儿最快乐的时光。所谓“阳春三月麦苗鲜，童子携筐摘榆钱。”当榆钱张开嫩绿色的翅膀，在枝条上盈盈跳动之时，春的万种风情就漫溢而来，而孩子们的快乐时光也一路奔跑而来。

树上树下，大呼小叫，笑语喧哗。全因为这榆钱，让大人孩子的心情都愉悦起来，也让春日有了些灵动活泼的生气。

那时候，年少的我常常无法抵御榆钱的诱惑，欢天喜地地捋了来，迫不及待地放进嘴里，并不觉得生涩，那新嫩的榆钱是一种美味，入口便觉幸福。可不是吗？因为齿颊间有种嫩嫩甜甜的香气，舌头有些淡淡津津的甜美，该是多么美好的享受？年少的我，直把小手染绿了，依旧舍不得放弃和榆钱的亲近。小小的篮子里，满满的全是榆钱时，才心花怒放地奔回家。

母亲看着我带回的一篮子榆钱，总是心生疼爱，变着花样做给我们吃。

常常凉拌，颜色青翠、清香宜人，仅是色相，就让人食欲大开。也可以蒸着吃：将榆钱洗净控水，拌上面，上锅蒸，蒸好后，加入蒜泥油盐等调料，就可以吃了，绵软可口，有淡淡的榆钱香扑鼻而来，既可以当菜又可以当饭。

榆钱还可以做成榆钱馍，母亲会将洗净的榆钱加面加水，和均匀，做成菜饼子，或者做成菜团子，然后上锅蒸。

馍里加了榆钱，颜色变得绿莹莹的，吃起来也清香筋道，口味独特。

后来上网查

到，榆钱还有很高的营养价值，它的含铁量是菠菜的11倍，是西红柿的50倍。不仅如此，榆钱还是防病保健的良药，具有通淋、消除湿热等功效，多食榆钱可助消化、防便秘。

想到这些，我的心情逐渐愉悦起来，那么，这个春日，就让中年的我，像小时候一样，把这榆钱好好亲近，我要细细地采摘，更要精心地做成美食，好好享受一顿榆钱大餐！

（田维宁）

《食疗养生》栏目由七里香迷宗蟹协办

欢迎大家投稿，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



○最美味下酒菜○

最喜欢的下酒菜——川味烤鱼

烤鱼，一种发源于重庆万州的特色美食，是口味奇绝、营养丰富的风味小吃。制作一锅烤鱼用的老油至少得6个小时，其工艺复杂程度不亚于酿酒，需不停用勺翻动锅里的油，稍不留神，一段时间不去翻动的话就滋味欠佳，正如炖菜里面的高汤，烤鱼最重要的是熬制老油，掌握火候，及时调味。

提到烤鱼，头脑中浮现出来的往往是小小的活鱼或干鱼，像烤羊肉串似的直接放到炭火上，撒少许盐、辣椒等调料，烤熟即食。作为下酒菜的烤鱼却与一般的烧烤法有着明显的不同，它采用“先

烤后炖”的独特做法，融合了烤、炖两种烹饪工艺的精华。据说这种烤鱼的制法是从非洲传来的，一名捕到鱼的非洲土著，烤了很久鱼还未熟，便把那条鱼加入汤汁调味料边吃烤，发现比以往任何时候都鲜美，从此就有了这道美味，烤鱼相传已有千余年历史。

晚清年间，重庆名厨黄维的后人中出了一位聪颖的男子，名叫黄勇。由于祖训，厨艺一向传女不传男，所以只授了他一些家常菜的做法，聊以侍候一家老小的日常餐饮。而他的母亲只在逢年过节时方才显山露水、上灶炒

菜。一年春节前夕，母亲卧病在床，不能上灶，就命黄勇做些普通菜草草过年，谁知黄勇竟做了一顿丰盛的大餐，技惊四座，让一桌人多喝了三五升。其中，尤以一道用炉火烧烤后再炒料烹制的烤鱼让父亲吃后也叹为观止。原来，黄勇一直潜心厨艺研究，平日趁母亲不在时偷看了自家的菜谱，为了不在烹饪的手法中泄漏自己偷师所得，便在原来的做法上融入了自己的心得，形成了独具匠心的新配方。自此，其母发现他极具厨艺天赋，遂改变家规，将烹饪技艺逐一传授，并把自家最引以为傲的炒菜

配料秘方也倾囊相授。

更鲜美的下酒烤鱼就是活鱼现烤，周口的主妇们不妨将传统万州烤鱼的技巧稍加改良，融入周口人惯于烹鱼的独特制法，吃起来既有烤鱼的焦嫩野味，又不缺红烧、炖鱼的醇浓。

每到鱼肥季节，坐在温馨的家中，烤一盘烤鱼，一杯清酒。香辣可口，开胃又开心。

女作家林白在《说吧，房间》里写“吃了好吃的东西，基本的生活愿望就满足了”，而满足这一基本愿望的，有时，仅仅是一盘下酒菜。

（李爱婷）

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，作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

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“我最喜欢的下酒菜”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

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

中州君悦饭店

地址：文昌大道 8519966

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

老东乡开锅羊肉

地址：市区光荣路中段 8635678

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：城东东路 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

春香园食府

地址：七一路与文明路交叉口南 100米路东 8267683

欢迎更多饭店加盟本栏目

咨询电话：8599376