

三月三，吃椿芽

“烟水初销见万家，东风吹柳万条斜。”春风吹一吹，杨柳一青，香椿就满山遍野地绿起来了。这时节，我总要带上家人，回到农村老家，挎着篮子，沐浴着明媚的春光，去采香椿芽吃。

老家的山冈上长满了密密麻麻的香椿树。紫燕呢喃，冰消雪融之时，它们便满山遍野地吐出一树红绿相间的嫩芽来，幽香的气息，随着下午的阳光，弥漫在山上山下，醉了春光，醉了蜂蝶，也醉了下地整田的农人。

嫩嫩的香椿芽积蓄了一冬的营养，在春光里迫不及待地挺茎抽叶，等待人们去轻轻地抚摸、轻轻地采摘；绿叶红边，如玛瑙、似翡翠，香味浓郁——每一株香椿芽都像一个美丽而透明的梦，镶嵌在春天的扉页，洋溢着五彩斑斓的美好。

香椿芽采摘下来拎回家后，用清水洗净，码在筐里、盘中，那香椿芽经此一遭，仿佛脱胎换骨，直出落得水灵灵、翠莹莹、红彤彤，仿佛刚刚

出浴的大唐仕女，妩媚轻盈。此时入馔，恰到好处：或炒或拌，或盐渍或调汤，都是无上的美味。

“三月三，吃椿芽”，从古至今，春吃香椿的习俗一度延续不断，宋代《图经本草》中载有“椿木实而叶香，可啖”；明代《农政全书》认为香椿“其叶自发芽及嫩时，皆香甘，生熟盐腌皆可茹。”“质地脆软，食后无渣，鲜嫩可口，齿缝留香”——这是古今美食家对香椿的一致评价。

“门前一株椿，春菜常不断。”在我的老家，心灵手巧的农妇们以香椿为食材，开发出了琳琅满目的春季美味：香椿芽炒蛋、椿头拌豆腐、椿芽煎蛋、炸香椿鱼、香椿蛋炒饭、香椿炝豆……令人目不暇接、垂涎三尺。我母亲做的香椿炒鸡蛋是我每年“吃春”的重要内容之一：一盘香椿炒鸡蛋黄绿相间、油花浮泛、赏心悦目、勾人馋涎——仿佛青青杨柳托举着喷薄而出的朝阳，又仿佛千山万壑簇拥着莽莽苍苍的松柏！甭说吃，瞧着，都带着

春阳的那种温情和亲切。古人所谓“食不厌精”、“脍炙人口”，大概就是这种境界吧！

我的一个远房叔叔是位老中医，退休后回到了农村老家居住。每年春天我去看他时，他总要让老伴给我们做盘香椿炒鸡蛋。叔叔说，香椿芽可是春天里的珍品呀，春天吃香椿，不仅接了“地气”，还能养生健身呢！据叔叔介绍，香椿芽味道虽苦，却有清热解毒、涩肠止血、健胃理气、固精壮阳之功，用香椿芽煮水洗身体，可治疮疖；把香椿叶心捣烂涂在脑袋上，可以治白秃。另外，春吃香椿还可以杀死人体肠胃中的有毒病菌……

“香椿香椿嗔勿勿，儿童攀摘来上茶，嚼之竟日香齿牙。”春天来了，我又将踏上香椿的“采食之旅”。聆听着春天的脚步，沐浴着煦暖的春阳，品着香椿的鲜美，胸襟间，顿时装满了明媚的春！

(钱国宏)

近期的天气忽冷忽热，比较多变，让人体感觉很不适应。小时候常听妈妈讲“春寒四十五”、“春捂秋冻”，这个时节，人体容易受寒流侵袭，易于感冒。今天就给大家带来一款驱寒的食疗菜：养生萝卜，帮你赶走体内寒气。白萝卜是一种营养价值较高、价格便宜的植物性食物，现代也有人称萝卜为“土人参”。本草纲目称之为“蔬中最有利者”。所以，白萝卜在临床实践中有一定的药用价值。本期让我们看看普通的萝卜，会有什么不一样的做法吧！

名厨教你学做菜



本栏目记者：杨华丽
联系电话：15138290269

本栏目由周口市酒店餐饮协会和本报主办
欢迎企业赞助协办

养生萝卜



今天请到的是来自粤海餐饮酒店的陈久奎老师。陈久奎，粤海餐饮酒店行政总厨，中国名厨联谊会会员，以擅长烹饪粤菜、豫菜著称，曾两次被评为广州优秀厨师。2008年，荣获豫菜大师称号，并获河南豫菜大赛金奖。代表作：养生萝卜、一品鱼头鲜、牛排烧豆腐。

菜名：养生萝卜

主料：象牙萝卜（一个）。

配料：葱、姜、八角少许、高汤。

调料：白糖、生抽、东古酱油、鸡粉、味精（适量）。

制作流程：1. 将葱切成段，姜切片，萝卜滚刀切成块，备用。

2. 净锅上火，加少许油，放入葱段、姜片、八角在油锅中煸香。

3. 加入高汤，然后放入切成滚刀块的象牙萝卜（高汤以没过萝卜为准）。

4. 依据个人口味，将白糖、生抽、东古酱油、鸡粉放入锅中。

5. 大火烧开后，转中火（约25分钟）把萝卜炖透。

6. 收汁，放入味精即可。

口味标准：咸香味。

制作要诀：高汤是关键，加入高汤可为萝卜加“味”提“鲜”。

大厨推荐：萝卜富含维生素K，能抗血液凝固，有效防止骨头粗大。萝卜的辣味具有保护胃黏膜的功效，而且口味鲜美、入口酣畅。

小贴士：

1. 生姜不要去皮，去皮后不能发挥生姜的整体食疗价值。

2. 白萝卜同样不要去皮，萝卜皮含有芥辣素，可以消炎、杀菌，有顺气、化痰、止咳作用。

3. 白萝卜忌人参、西洋参同食。

○最美味下酒菜○

濠城豆饼不是饼

4年前，我就在安徽固镇一家民办学校教书，每年暑假，我都要随本地领导或老师下去，到一些乡镇招生。去年，我和张老师到的地方是濠城镇。这儿曾是垓下之战的发生地，天要晌了，张老师问我：“今天中午，我们吃点什么呢？”

那天很热，不干活都是一身汗，荤菜比如鸡鱼肉蛋什么的，我没一点儿胃口。我说：“来点素的吧。”张老师好像想起来什么似的说：“到了濠城不吃饼，往来世上走一回。”张老师就又接着说：“今天中午，我们吃濠城豆饼怎么样？”

豆饼，我见过，把黄豆里面的油脂挤出，剩下的就是豆饼。小时我在家，妈妈用豆饼喂猪，猪就长得快、长得肥。张老师见我一脸疑惑，就说：“濠城豆饼可是这儿一绝，下酒好极了！”

濠城豆饼不是我想象的黄豆饼，而是用具

有清热解毒功能的绿豆做成的。事先要把绿豆放到适量的水里浸泡。待这些绿豆喝足了水，即泡胖了，就用石磨磨成浆。

张老师说到这里，我憋不住了，问：“是不是要烙煎饼啊？”我吃过煎饼，比如山东煎饼。那煎饼比一个八印锅还大，卷成筒状就可以吃了。张老师说：“你要把濠城豆饼当饭来吃啊？”张老师就拉着我到一家濠城豆饼店。

我们各人找了个位子坐下来，张老师高声招呼老板：“来盘豆饼。”老板问：“荤的还是素的？”不要说我没吃过濠城豆饼，就是此前连听也没听过。张老师说：“荤素各一份。”很快老板把荤素濠城豆饼端上来了。荤的是瘦肉丝，素的是黄豆芽。我睁大眼睛在那两个盘子里搜寻濠城豆饼，搜寻了好半天似乎也没发现什么名堂来。张老师拿起筷子在荤的盘子里夹起一小片绿绿的、圆圆的、薄薄的片状。这是什么呢？

好像一枚铜钱。张老师告诉我：“这就是濠城豆饼。”

张老师接着介绍濠城豆饼的一些做法。绿豆豆浆磨好了，就装在一个有嘴的铜壶里。铜壶嘴朝下一倾，就会从铜壶嘴里滴出一滴绿豆豆浆。那滴绿豆豆浆落到烧热的鏊子上，绿豆豆浆就会立马凝固成薄薄的、圆圆的、形似铜钱的片状，这就是濠城豆饼。这时的豆饼还不能吃，需跟其他菜一起炒。爱吃荤的人，就拌上肉炒。爱吃素的人，就和青菜萝卜一起炒。张老师说：“在鏊子上烙出的濠城豆饼筋道，有韧性，不容易碎，荤炒、素炒都行。”

这时张老师又向老板要了瓶白酒，对我说：“你吃口尝尝。”我夹起一片濠城豆饼，放在嘴里嚼嚼、品品，跟张老师说的一样，口感十分好。这时天再热，我也喜欢上濠城豆饼了。

天下之大，无奇不有，没想到濠城豆饼不是饼，竟是一道美味的下酒菜。我一高兴，就对张老师说：“喝！”于是我和张老师举杯，一饮而尽。

(陆琴华)

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zkwbz@163.com，并注明姓

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。

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：八一大道南路 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：庆丰东路 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

周口农家大院

地址：中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址：文昌大道 8519966

信阳人家

地址：汉阳路 8238986

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：中州大道 8394980

粤海杂家菜

地址：汉阳中路 8238936 8236444

粤海美食广场

地址：七一中路 8275115 8275116

粤海如意坊

地址：莲花大道 8598566 8598599

上海世家

地址：大庆中路 8266642 8266742

老东乡开锅羊肉

地址：建安路（原光荣路）中段 8635678

越秀酒店

地址：七一中路 8223333 8233333

越秀商务酒店

地址：八一大道北路 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

鸿运大酒店

地址：五一路与交通路交叉口路南 8386166 6191266

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

槐店王婆大虾

地址：文明路交通路交叉口向北 82 米路东 电话：8539800

宋氏姐妹土豆粉

地址：五一路育新街交叉口

加盟电话：13033945018

小肥羊

地址：建安路中段（原光荣路）

电话：8781998

重庆刘一手火锅

地址：建安路中段（原光荣路）

电话：7979777

云南石锅鱼

地址：建安路中段（原光荣路）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

重庆沱江鱼府

地址：建安路南段（原光荣路）路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目

咨询电话：8599376