

三月三,吃椿芽

“烟水初销见万家,东风吹柳万条斜。”春风一吹,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摇叶,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——每一柱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。此时人饕,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,可噉”;明代《农政全书》认为香椿“其叶自发芽及嫩时,皆香甜,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、香椿炆豆……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!甬说吃,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,可治疮疥;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……

“香椿香椿嗅勿哗,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。今天就为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全体食疗价值。

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,天要响了,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,往來世上走一回。”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浆。那滴绿豆浆落到烧热的鏊子上,绿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!”于是我俩双双举杯,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 zkwbfbz@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

东云阁大酒家

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:七一东路峰基庄园东邻 8102999 8103999

中州君悦饭店

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