

美食发现

□本报记者 杨柳



腊月里的那碗粥

腊月里兴吃，是通天达地、老少咸宜、理直气壮的。记得小时候听过一首《腊月歌》，此中就有“二十三，糖瓜粘；二十五，磨豆腐；二十六，去割肉；二十七，宰公鸡；二十八，把面发；二十九，蒸馒头……”瞧，全都是围绕着吃在忙活。

而进入腊月头一道重要的吃食，绝对排不上鸡鸭鱼肉，而是冰天雪地中热乎乎的一碗粥——腊八粥。

追溯一下，腊八粥不算是俗世之物，还是借了佛界释迦牟尼的光才流传下来的。农历十二月初八，相传这一天为佛祖释迦牟尼的成道日。佛寺常于该日举行诵经、法会，并效法佛祖成道前牧女献糜的传说故事，取香谷及果实等造粥以供佛，名“腊八粥”。

粥。它又名“七宝粥”，后通行于民间，演变成为一种习俗。南宋陆游诗云：“今朝佛粥更相馈，反觉江村节物新。”

上期本版美食密探令发出后，得到了美食搜搜团广大团员的积极响应，美食群里热闹极了，大家七嘴八舌，纷纷把自己的私家腊八粥秘方贡献出来。

“如今，市场上有成品腊八粥卖，不过，自己熬煮的则另有一番味道，看我的秘方！”美食群管理员胡一刀率先通过QQ给小编留言。胡一刀的腊八粥，原料为糯米、小米、红豆、花生米、红枣、栗子、芝麻、核桃仁、杏仁、瓜子仁、葡萄干、桂圆、桂花、莲子、红白糖等。这些原料品种，可增可减，没有统一标准，以合口味为宜。

材料准备好了，具体操作过程是这样的：先用清水把豆和花生米浸泡2小时后放入锅中，水沸后改用微火煮至七成熟；再放米类及莲子，要边熬边搅，防止

锅底黏结；待粥将要黏稠时，再将准备好的枣、栗子（去皮）、芝麻、核桃仁、杏仁、瓜子仁、葡萄干、桂圆及红白糖放入，用文火煮；最后根据自己的口味，加入少量的桂花、玫瑰、椰丝、椰蓉等，以增添腊八粥的色、香、味。

胡一刀介绍说，腊八粥熬好后，黏糯香郁，粥内又加了大量的干果，因而营养丰富，提高了蛋白质、维生素和多种氨基酸、矿物质的互补作用，具有润肺清火、养血、补气、健脾、安神等功效，是一种冬令食补佳品，老少咸宜。

团员三毛虎推荐的一款咸味腊八粥也非常有特色，原料是大米、花生、白果、松子、粟米、猪瘦肉、百合、杏仁、香菜、葱、姜。调料为精盐、料酒、味精、胡椒粉、芝麻油、高汤。

制作过程：1.将猪瘦肉切粒，大米及其他原料洗净，葱、姜切片，香菜洗净切末；2.锅内放高汤烧开，下入各种原料一同熬

至汁浓后，放入调料，撒上香菜即可出锅食用。

据三毛虎介绍，这款咸八宝粥可是色香味一应俱全，鲜咸味美，营养丰富。

团员无风推荐的腊八粥做法简单易学，原料是红薯、绿豆、小米、大米、江米、花生、红豆、红枣。

制作过程：1.将红枣洗净，红薯去皮洗净切块，其他原料淘洗干净待用；2.锅内加水烧开，放入八种原料一同小火熬至酥烂软糯、汤汁浓稠即可食用。

这款粥虽然做法简单，可做成之后，浓稠、晶亮，香糯耐嚼，回味无穷。

各地的民俗不同，腊八粥的内容也有变化，美食搜搜团的团员们还提供了全国各地腊八粥的做法，让小编大开眼界。

比如山西人吃的腊八粥多以小米为主料，而晋东南地区，腊月初五即用小豆、红豆、豇豆、红薯、花生、江米、柿饼，加水煮粥，又叫甜饭；在陕北高原，熬粥除了用多种米、豆之外，还加入各种干果、豆腐和肉混合煮成，若是午间吃，还要在粥内煮上一些面条，全家人团聚共餐，吃完以后，要将粥抹在门上、灶台上及门外树上，以驱邪避灾，迎接来年的农业大丰收；在兰州、白银等城市，腊八粥煮得很讲究，用大米、豆、红枣、白果、莲子、葡萄干、杏干、瓜子、核桃仁、青红丝、白糖、肉丁等煮成，煮熟后先用来敬门神、灶神、土神、财神，祈求来年风调雨顺，五谷丰登，再分给邻居，最后一家人享用……

现如今，虽然饮食文化呈现多样化趋势，但腊八粥这种传统的饮食依然有着它独特的内涵与文化。

明天就是腊八了，快动手准备材料吧，为家人熬一锅暖暖的腊八粥，感受亲情的温暖和生活的甜蜜。

快乐厨房

爆炒腰花的秘诀



腰花好吃的关键就是要没异味且够嫩，照下面的方法做，异味基本上就没有了。至于嫩，你只要注意腰花入锅时，全程都大火快炒，速战速决就行。

材料：猪腰、青椒、胡萝卜

调料：A.花椒、干红辣椒、姜、蒜、麻油

B.料酒、酱油、醋、盐、白糖、水淀粉、鸡精

制作方法：

1.猪腰洗净后，对开，去掉白筋和中间暗红色的腰臊（这点很重要），打上花刀后切片。

2.把切好的腰花放进加了花椒粒的清水里浸泡15分钟左右，捞出沥干水分。

3.青椒、胡萝卜切块，姜、蒜、干红辣椒切末。

4.取一个小碗，调入调料B里所有的材料，拌匀做成料汁备用。

5.热锅下油，油热后，放入姜蒜辣椒末炒至出香味，倒入沥过水的腰花翻炒至变色，盛出备用。

6.锅内余油再次烧热，下青椒、胡萝卜块炒熟后，倒入爆过的腰花，倒入调好的料汁，快速翻炒均匀，淋少许麻油即可。

叉烧排骨土豆饭



材料：小排、土豆、胡萝卜、大米

调料：叉烧酱、盐、酱油、葱

制作方法：

1.将叉烧酱放入小排中抓匀，腌上几个小时，如果能腌24个小时更好了，这样比较入味。

2.将土豆和胡萝卜切丁，再切少许葱花备用。

3.锅中放油，油热后放入腌好的小排炒至变色。

4.然后将土豆丁、胡萝卜丁和葱花一起放入锅中翻炒，不需要炒很长时间。

5.在锅中放入少量酱油和盐炒匀。

6.将炒好的小排、土豆丁等放入已经淘好的大米中。

7.添水焖米饭，等到米饭焖好，我们的叉烧排骨土豆饭就做好了，是不是很容易呢？

这可是绝对的懒人饭，米饭、肉和蔬菜一起搞定。（小妖）

洛阳味道

凉粉饺子

□韦忠民

洛宁人大年初一第一顿饭，就是凉粉饺子。

所谓凉粉饺子，不是用凉粉做馅包成的饺子，而是以前饺子不够吃就添加了凉粉增加分量，凉粉有清凉粉和黄凉粉，清凉粉是淀粉制成的，黄凉粉是玉米面制成的。现在它已经成了别有风味的洛宁小吃。

凉粉饺子汤里，除了凉粉饺子外，还加入红烧五花肉片和豆腐。一家人热热闹呵在一起，香喷喷地吃上一顿初一饭，那是圆满；客人来了热腾腾地端上一碗凉粉饺子，那是一份亲情。一般家人出远门，大多都



是饺子送行，里面更蕴含一份寄托和思念。

记得小时候过年的时候，我和爷爷奶奶在农村老家，耳边到处是鞭炮声，呼吸的是四处弥漫的、浓浓的火药味。有时

我们的饺子还没盛入碗里，已经有人叫着爷奶进院，一般都是村里晚辈来送饺子了，而给别人家老人端饺子的任务非我莫属。到了别人家，老人会夸一番，然后又说新衣服怎么怎么好看，临走时，有的大人会把未放完的鞭拆散一些塞入我口袋，算是奖励吧。捧着空碗，一路小跑，急着回家点炷香在院里放鞭炮，那分喜悦难以言表。

小时候不喜欢吃凉粉，只把饺子挑出来。自己碗里还没吃完，就开始张望爷爷碗里，之后是嚷嚷让爸爸别吃完，其实

也不多，一个人扒拉一个就行，也算是另一种撒娇吧。随着年龄的增长，吃饺子少了，吃凉粉多了。尽管知道用淀粉做的凉粉其实没有什么营养，但习惯一块一块地品尝；而玉米面做成的黄凉粉，则是轻易吃不到的，一般是过年过节，街头菜市场才有的卖。临近春节，别人送什么我不知道，我只是给熟人和朋友送些黄凉粉，让他们尝尝稀罕，因为这些东西在洛阳市区的菜市场是买不到的。

到了洛宁，有许多风味小吃，凉粉饺子就是令人难以忘怀的一种，欢迎你去看尝哟。