

美食发现

□本报记者 杨柳



马齿苋



白蒿



荠菜

野菜佳肴——春尝第一鲜

春天到了,小草吐绿,百花争艳,田野山间的野菜,蓄一冬之势悄然萌发,不但增添了春意,而且丰富了我们的餐桌。

春天的野菜,集天地灵气,是大自然的精华,被称为春来第一鲜。那些纯净、朴实的鲜香,是自然的礼物,充满生命的气息,每一次品尝,都是和自然的亲密接触。吃腻了鸡鸭鱼肉,你有没有换个口味的欲望呢?那还等什么,趁着春光,采把野菜,跟我们一起下厨吧!

荠菜水饺

吃了忘不了

“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花。”辛弃疾描写荠菜的一首小诗,把荠菜超乎寻常的生命力完美地展现了出来。在一望无际的麦田里,每到春天,荠菜就绽开了美丽的白色小花,送出一

阵阵的清香,让人流连忘返。

“吃荠菜好处多,能清肝明目、和脾胃,每年春天我都去挖。”美食搜搜团员飘摇说。飘摇介绍,荠菜的吃法有很多种,可拌、可炒、可烩、可做汤,但她最钟情的吃法还是包饺子。细细地择去黄叶、须根,拂去泥土,用清水一遍遍地淘洗,直到叶子绿得发亮,根白得耀眼,捞出来放在沸水里焯一下,挤去水分,然后剁碎,拌上豆腐、粉条、鸡蛋,再加入盐、味精、葱、姜、五香粉等,各种调料加足,和面擀皮包饺子,噼里啪啦下锅,热气腾腾端上桌,全家每人一碗。你就吃吧,咬一口,真是唇齿留香,回味无穷,一个字——鲜!

蒜汁拌白蒿

味道真是妙

“三月茵陈四月蒿,五月砍了当柴烧”。这句话是说,要吃茵陈就要在三月采摘,这时的茵陈味略苦,但药效极佳,它具有清热利湿

退黄疸的功能,把它洗净晒干泡茶喝,可以提高人体免疫力,也可以食用,只是味略苦。到了四月份,茵陈慢慢长大就成了白蒿,这是食用的最佳时期。

读者海红向我们推荐的这道蒜汁拌白蒿,是春天里的一道美味佳肴。做法很简单,将新鲜白蒿洗干净后,将水分沥干,再加入适量面粉,边加边用手抖动白蒿,以使面粉均匀地挂在白蒿上。为了防止面粉结疙瘩,可以在加面粉前用少量食用油把白蒿先揉搓一下。

接下来,在蒸笼上铺好笼布,放上拌好的白蒿,十分钟后打开锅盖用筷子搅一下,再蒸七八分钟就可以出锅了。蒸熟之后,根据个人口味,浇上一些蒜汁,撒一些精盐,一盘颇具风味的蒜汁白蒿就做好了。

海红介绍,蒸好的白蒿也可以放入油锅爆炒,炒时要多放油,最好再配上蒜,这样才能把白蒿的香味炒出来。吃上一口,那香味便能在口里保持一天,使人久久不能忘怀。

蒜泥马齿苋

那叫一个鲜

马齿苋也是春天里常见的野菜,因其叶形如马齿,而嫩滑又似苋菜,故名马齿苋,它富含蛋白质、粗纤维及钙、磷、铁等多种营养成分,在民间又名“长寿菜”。

读者陈元特别为我们推荐蒜泥马齿苋。这道菜的用料是新鲜的马齿苋和大蒜。做法:先把马齿苋清洗后放进沸水中焯一下,然后沥干水,切成小段。再将蒜瓣捣成蒜泥,加入调料一起凉拌,那可真是鲜美可口,脆润柔嫩。可别小看了这“小菜一碟儿”,它既可当菜,又可防病。夏天吃它不生热痱,平时吃它可防痢疾、肠炎。陈元介绍,去年,他患急性肠炎,上吐下泻,后来吃了几餐蒜泥马齿苋,腹泻就神奇地止住了。

今天介绍这几道菜,都是咱们洛阳很常见的野菜。在这个明媚的春天,快快动手做点“野味”,把春天的味道尝尝!

美食密探

光荣榜

前两期“寻味”,小编向美食密探发出征集令,把适合春天尝鲜的野菜和烹饪方法推荐给大家。征集令发出后,广大美食密探们积极响应。

经过评比,本期美食征集有3位美食密探的报料被采用了,分别是美食搜搜团员飘摇、读者海红和陈元,他们也因此获得了价值60元的就餐代金券。

请以上美食密探速和小编联系领奖。

联系电话:65233688(请在下午拨打)。

没有得奖的美食密探们也不要气馁,以后多多参与我们的活动哦!



荠菜水饺



蒜汁拌白蒿



蒜泥马齿苋

滋味人生

□董凤霞

二月二,难忘那香喷喷的炒豆

农历二月初二,传说是天上主管云雨的龙王抬头的日子。从这天起,雨水会逐渐增多,因此流传着“二月二,龙抬头”的民谣。

在我的老家,过了二月二,新年才算是真正过完,所以这天早上,家家都会燃放鞭炮,以祈求新的一年里风调雨顺、五谷丰登。

最让我难以忘记的,还是家乡二月二那香喷喷的“炒豆”。所谓“炒豆”,其实就是爆米花,在我们家乡都把爆米花叫炒豆。

关于二月初二吃炒豆的习俗,我很小的时候就听老人们讲过一

个动人的传说:武则天当了女皇后触怒了玉帝,玉帝传谕四海龙王,三年之内不向人间降雨,以示惩罚。没有雨水,河水也干了,庄稼颗粒无收。掌管河水的玉龙不忍心看到百姓受苦,他喝足了天河的水,张开大口向人间喷水。玉帝知道后勃然大怒,将玉龙压在一座山下,并在山上立碑:“玉龙降雨犯天规,当受人间千秋罪。要想重登灵霄阁,除非金豆开花时”。为救玉龙,百姓们到处寻找金豆,可一直没有找到。有一天,一位卖玉米的老婆婆没有扎好装玉米的口袋,金黄色的玉米粒撒了一地。人们一

看,这金灿灿的玉米多像金豆啊,炒一炒,那不就是金豆开花吗?人们高兴极了,回家后便爆炒玉米,金豆开花了,玉龙终于获得了自由。这一天正好是二月初二,从那以后,每逢这天,老百姓都要吃炒豆感谢玉龙。

我儿时吃的炒豆是纯手工炒制的。在院子里用砖头支起一口大锅,找来精细、干净的沙子倒进去,然后开始烧火。待到沙子烧热后,把金灿灿的玉米倒进沙子里,然后不停地用棍子在沙子里翻搅,使其受热均匀。不大一会儿,一粒粒玉米就像比赛跳高一样,从沙子里争先恐后地跳出

来,随着噼里啪啦的声响,相继炸开了花,瞬间,满锅都铺满了雪白雪白的爆米花。

我们这些小馋猫,早已抵挡不住香味扑鼻的诱惑,赶紧抓一把放在嘴里,津津有味地嚼着,有时也会吃到一些沙子,但根本不会影响我们吃炒豆的兴致。吃

在嘴里,美在心里,笑容绽放在脸上。屈指算来,我已经有二十多年没有吃到家乡的炒豆了。虽然现在好吃的小食品举不胜举,但我还是忘不了儿时那香喷喷的炒豆,怀念儿时那天真烂漫的时光。

(本版图片均为资料图片)



副刊

投稿:lywbyl@163.com

电话:65233688