



秋日美食系列之2

健康原来这样紫

□记者 杨柳

紫色,一般被认为
是浪漫的颜色,那些许的柔美气
息,一丝高贵的气质,优雅又神秘。而那
些流露着同样迷人气质的紫色蔬菜,俨然成
为餐桌上人们的新宠,紫甘薯、紫玉米、紫甘蓝、
紫茄子……这些“红得发紫”的食物可不是徒有漂
亮的外表,在营养专家眼里,这类食物含有超强的
抗衰老成分。

资深“巧煮妇”李璇不仅人长得漂亮水灵,对吃更
是颇有研究。在她眼里,不仅要吃得美味,更要吃出健
康。秋季,李璇推荐大家多吃紫色蔬菜,因为紫色蔬菜
中含有一种特别的物质——花青素。花青素具有很
强的抗氧化能力,是抗老防衰的好帮手,女性更要
多吃一些。

李璇下厨,一会工夫就给我们端出了几
道紫色佳肴,让我们一起来看一看!



薄荷香蒜焗紫茄

这道菜刚一端上来,造型非常吸引眼球,紫色的茄子像两叶
扁舟,乘风破浪,扑鼻的蒜香更是诱人。尝上一口,茄子焗得已
是非常酥烂,搭配上薄荷叶的清香,再加上大蒜独有的香味,味道
不错。我发现茄子和大蒜真是绝配,怎么做都好吃。

而且,这道菜做起来非常简单,可以说不见油烟不见火,轻
轻松松就做好。

让我们来看看具体做法吧。

原料:长茄子 1只、薄荷叶 5片、大蒜 10瓣、青红美人椒各
3只。

调料:盐 3克、糖 2克、橄榄油 15毫升、香油 3毫升。

步骤:

- 1.先将茄子洗净,用刀竖着剖开。
- 2.将蒜去皮后捣成蒜泥,加入切碎的青红椒,再加入盐、糖、
橄榄油、香油和薄荷叶拌匀。
- 3.把茄子放入微波炉中,高火力加热 5分钟。
- 4.将茄子拿出放在烤盘上,放入烤箱,调至 180度,烤 5
分钟后拿出。
- 5.把拌好的配料填入茄子的中间压平,放入烤箱,继续烤
5分钟~10分钟即可。



红酒紫甘蓝沙拉

原料:紫甘蓝半个、圣女果 6个。

调料:红酒 30毫升、橄榄油 5毫升、果醋 5毫升、盐 3克、糖 3克。

步骤:

- 1.把紫甘蓝洗净切成细丝,圣女果洗净剖开。
 - 2.把原料放在盆中,加入红酒、橄榄油、果醋、盐和糖拌匀即可。
- 这道菜操作简单,口感清甜爽脆,吃多了油腻的食物,来一道紫
甘蓝沙拉,绝对会让你胃口大开。



紫玉米烩莲子

原料:紫玉米、干莲子(新鲜莲子更好)。

调料:橄榄油 15毫升、葱花适量、盐 3克、
鸡精 2克、淀粉 2克。

步骤:

- 1.干莲子用水泡发 3小时~4小时,煮至八
成熟备用。
- 2.将紫玉米剥下玉米粒,煮至八成熟备用。
- 3.淀粉加水 and 鸡精调匀。
- 4.在热锅中倒入适量橄榄油,把葱花爆香。
- 5.把玉米粒和莲子倒入锅中翻炒,根据口
味加适量盐。
- 6.把调好的芡汁浇到菜上,翻炒至黏稠,出
锅即可。



图片由受访者本人提供

洛阳味道

扁垛撩人

□卫宣利

朋友聚会,要求一人点一个菜,一干人喧闹着,点红
焖大虾,点香辣牛蛙……轮到我,菜谱在手里翻来翻去,
忽然在一片花柳绿中跳出一行字:蒜苗炒扁垛。心里仿
佛呼啦开了个口子,鲜香的气息,柔滑的滋味,刹那间一
泻千里。

炒扁垛是洛阳的名菜,说不清它起源何时,但在豫西
农村,逢年过节,红白喜事,唱主角的都是扁垛。所以,
洛阳老一代的主妇们,几乎人人都会蒸扁垛。红薯粉条用
温水泡软,开水煮了,剁碎,加入剁碎的葱、姜、蒜,再
掺进红薯淀粉、泡发的木耳、虾皮,撒上盐、味精、五香
粉,滴入酱油,再加进熬好的高汤,顺着同一个方向搅拌。
待调料与粉条、淀粉充分融合之后,放到笊子上摊开,约
一寸多厚,上笼蒸半个小时即可。刚出笼的扁垛香气四
溢,软软嫩嫩的,切一块放进嘴里,滑嫩筋道,齿颊留
香。想吃得更丰盛些,还可以把牛肉、羊肉剁碎了掺进去
一起蒸,别有一番滋味。

扁垛放凉之后,凝固成一大块,吃时切成薄片,去地
里掐一把蒜苗,上油锅,小火炸花椒、辣椒,转大火,

烹香葱、姜、蒜,放入扁垛翻炒,待两面焦黄时,放入蒜
苗,翻炒片刻即可出锅盛盘。此时,扁垛透亮滑滑,蒜苗
翠绿鲜香,从视觉到味觉,都是美妙的享受。

小时候,想吃扁垛,除了过年,就是谁家红白喜事
待客吃水席。把扁垛切成小段,放进汤锅里,加入适量高
汤,放少许盐、味精、胡椒粉,开锅后,撒上切碎的葱
花、韭黄、香菜,淋上米醋、香油,便是洛阳水席里有名
的假海参。汤鲜、辣、酸、香,扁垛柔、韧、糯、滑。寒
冷的冬日,一碗这样的热汤喝下去,胃里立刻温暖舒展,
无比滋润。

母亲也是蒸扁垛的好手,逢年过节,母亲总要蒸扁
垛。灶里的火旺旺地烧着,扁垛的香味满屋飘香,撩拨着
我们的味觉。终于等到母亲打开蒸笼,扁垛还冒着热气,
我们早等不及,迫不及待地切上一块,顾不上烫,急慌慌
地往嘴里送。那满口的滑嫩醇香,至今仍回味无穷。

如今,长大离家,扁垛吃得越来越少了。每年春节回
家,临走时,母亲总要往我们的行囊里塞烤鸡、装腊肉,
而我们姊妹几个,不约而同地,只拿两块扁垛。

