

美食发现

春暖花开,到处都是生机盎然的景象。邀三五好友到田间地头一边享受春光,一边挖野菜,既能锻炼身体,又能愉悦心情,实在是件很惬意的事情。

满载而归后,你要是能做一些带着大自然气息的蒸野菜,一边与家人品尝春的味道,一边回味着挖野菜的过程,或者想着春天的美景,那么,你的这个春天就更有意思了。

今天,记者就带你寻访一位做蒸菜的高手,给咱们的蒸野菜增加更纯正的味道。

# 食野菜 蒸滋味

□记者 闫卫利 文/图

## 2 拌面要适量

蒸野菜的质量如何,很大程度上取决于野菜的干湿程度及拌面的技巧。

野菜买回来后,一般要多次清洗,苦味重的野菜如荠菜、蒲公英等,要在开水里焯一下,去除苦味。然后要摊开晾一晾,控干多余水分,这一点很重要。

很多人发现自己蒸的野菜容易结块,造成结块的原因之一就是洗过的野菜水分太重,没有充分控水。控水要保证野菜上没有水珠,控得越干越好。然后将其切成小段,不能切得太碎。

拌面也是很重要的环节,面的用量掌握不好也容易结块。不少人有一种误解,认为拌面越多蒸出的野菜越散,不容易结块,于是就使劲往野菜里掺面,其实这是不可取的。

为了防止蒸出的野菜结块,拌面之前要给野菜加入适量色拉油,反复揉搓后让其醒5分钟,然后拌面。面要少量、多次拌入,边撒面边搅拌。既可以用普通面粉,也可以用玉米面或豆面。在拌面过程中,反复搅拌至野菜的叶面有一层薄薄的面粉就可以了。

上笼蒸时,一定要先用大火蒸5分钟,时间长了叶子会变色,野菜容易结块。在蒸的过程中,可用筷子把野菜翻松散,便于其受热均匀。野菜出锅后,要趁热挑散,让温度降至50度以下。

## 3 调汁有讲究

野菜蒸好了,就成功了一半,还有一半工序是调汁。

季铁军的蒸野菜所用的料汁有秘制花椒大料水、豆豉橄榄油等,工序比较复杂。对于家庭食用,他介绍了一种简易的调汁方法。

除了我们平常调汁需要的调料,如盐、蒜泥、五香粉、生抽、辣椒油等,季铁军还建议大家熬一点儿葱油——把

大葱、生姜、洋葱头、大蒜洗净后拍碎,将锅加热后放入适量色拉油,待油烧热后放入上述原料,用小火慢慢熬出味,去除料渣就是葱油。喜欢豆豉的朋友,可把葱油加热后放一点儿豆豉炸香,浇在蒸野菜上拌匀即可。

蒸野菜除了调汁凉拌吃,还可以炒着吃,也很清爽可口。

## 食野菜注意事项

有些野菜毒性强且分布广,大家采食时一定要注意鉴别。

狼毒草、老公银、苍耳子、曲菜娘子、毒芹、野生地、毒蘑菇,还有曼陀罗(山茄子)、毛茛(猴蒜)、天南星(蛇玉米)、红心灰菜(落葵)、牛舌棵子、石蒜(野大蒜)等都有毒,不能食用。

有些野菜还需要进行特殊处理。

1.需要浸泡2小时的野菜:山药菜、山蒜等一些野菜有微毒,不经浸泡,食后会周身不适。这类野菜在煮食前,务必在清水里浸泡2小时以上进行分解淡化毒素处理。

2.树上的野菜不宜炒吃:树上的野菜品种不多,如刺嫩芽、榆树钱等,这类野菜宜蒸吃或做酱吃。若是炒着吃,口感既黏又涩,难以下咽。

3.久放的野菜不能吃:野菜最好是现采现吃,久放的野菜不新鲜,且营养成分少,味道差。

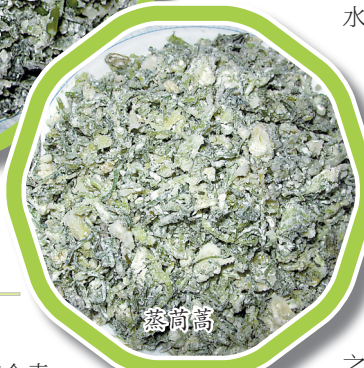
4.苦味野菜不宜多食:苦味野菜性味苦凉,有解毒败火作用,但过量食用会损伤脾胃。

5.受污染的野菜不要吃:公路旁生长的野菜容易吸收铅,排放废水、废气的河边生长的野菜常含有毒素,都不宜食用。(徐辑)

相关链接



蒸荠菜



蒸茼蒿

## 1 选材要鲜嫩

健康东路的菜市场内有个卖蒸菜的摊位,这里一年四季都有蒸菜可卖,诸如小白菜、豆苗、茼蒿等,都能在该店氤氲的蒸汽中变身为美味的蒸菜。现在正是野菜上市的季节,老板自然也不会放过这样的好时节。

据店老板季铁军介绍,能做蒸菜的野菜品种很多,如面条菜、荠菜、茵陈、油菜、扫帚苗、蒲公英等。做蒸菜选材很重要,要选择初长成的野菜嫩苗,不要选择叶子太大的,否则吃起来口感不好,发苦、发涩;另外野菜不要选择生长在马路边的、污水边的,这些地方的生长的野菜不仅叶子上灰尘较多,不容易清洗,而且污染严重,弄不好会吃出问题。

如果是自己去市场上购买野菜,那么最好现买现蒸。久放的野菜不但营养成分会大大降低,而且蒸出来的菜叶也不新鲜,影响口感。另外,不要买清洗过的野菜,一是洗过的野菜水分太大,影响蒸菜的质量;二是菜贩洗菜的水不一定洁净。

吃货驾到

## 吃货来报到 免费尝美食

1.必须是吃货一名。  
2.将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送给我们,文体不限,记得一定要写上店址和人均消费金额,我们将择优发表在《洛阳晚报》官方微博上,并刊登在《洛阳晚报》每周五的《寻味》版上。

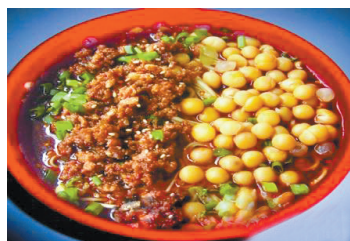
3.所发微博被选用者均可获得礼品一份,凭手机短信领取。礼品是由河洛寻味饭店提供的免费菜一份,本期的免费菜是东坡肉。

参与方式:

1.发送电子邮件到 chi-huojiadao@163.com。

2.登录新浪微博@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#。

## 豌豆炸酱面



洛阳晚报  
www.lyd.com.cn

洛阳晚报 V  
http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 在丽春路与银川路交叉口有一家重庆面小饭店,面食种类丰富,有牛肉面、肥肠面、酸菜面、担担面、凉面等。尤其是豌豆炸酱面,色香味俱全,麻、辣、鲜、香刺激着味蕾,让你直呼过瘾。店里还有川味十足的尖椒泡笋、四川腊肠,人均消费15元即可,喜欢川菜吃货们可别错过哦。

via@俺妞叫彤彤

## 鲜羊肉烩面



洛阳晚报  
www.lyd.com.cn

洛阳晚报 V  
http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 现在,在洛阳吃到好吃的烩面已经不容易了,但是作为吃货,我还是发现七一路有一家老字号的鲜羊肉烩面馆。这家店店面较小,烩面口感不错,汤头蛮鲜的,面条筋道,分量也够足,人均消费10元钱就可以了。 via@13525908182

(刘婷 整理)