

准备年货时，你是一趟趟跑超市买半成品吗？那样虽然省心，但少了一家人忙年的温馨，少了自己制作的乐趣。本报特组织文友蒸花馍、做扁垛，学学他们的经验，全家人一起动手，也许你会体验到不一样的年味——



捏花馍现场



“小猪” “刺猬”



“佛手” “蛇”



蒸扁垛

## 花馍 闪花了我的眼

出镜人：韩女士及一群文友

北方有关于年俗的歌谣，里面提到“(腊月)二十八，把面发，二十九，蒸馒头”，很多家庭延续着这一过年传统——蒸花馍。

市民张素霞向洛阳晚报记者提议，看能不能找个民间高手教大家蒸花馍。记者在百姓写手“以文会友”群里一吆喝，没想到响应者众，卢海燕、陈爱玲、邓红玲、张清贤、赵冬霞、马金丽等纷纷报名。马金丽还向大家推荐了一位蒸花馍的高手——她的母亲韩女士。于是，一场体验年俗的活动便定了下来。

### 你做一个 我做一个 人人是高手

19日9时，当我们走进马金丽家时，她的母亲韩女士早已发好四盆面。一进门，大家赶紧洗手，准备大展身手。张素霞和赵冬霞不约而同地带来了自己的围裙，一看就是厨房里的行家。

揉面是花馍制作过程的重头戏，好馍三分揉，卢海燕和陈爱玲自告奋勇揉面，面团在他们手里越揉越筋，越揉越光。

揉好了面，就到了捏花馍的时候。韩女士经过多年摸索，对捏花馍有着丰富的经验，各种造型仿佛长在她的脑子里，只见一个个面团经过一番搓、捻、擀、剪、切、捏、压、挑、卷，栩栩如生的各种小动物便从她手里活了：“小猪”扑棱着大耳朵，“刺猬”滚圆的身子长满毛刺，再给它们镶嵌上红豆当眼睛，更添生动。真是看得我眼花缭乱了，赞叹不已。

其他人一见，手都痒痒了，你做一个“佛手”，我做一个“谷垛”，争相亮“绝活”，每一个造型出来，都引得众人称赞。家里两个孩子也很兴奋，时不时过来掺和掺和。

### 你说一句 我说一句 经验来共享

大家手上忙着，嘴里也不闲着。这个说，蒸花馍放碱很重要，那个说，蒸花馍发面很重要。从大家的嘴里，我知道了和面、蒸馍的一些讲究：蒸馍放多少碱是个技术活儿，碱放多了蒸出的馍发黄，放少了蒸出的馍发酸。韩女士说：“要知道碱放得合不合适，关键要尝面，如果面发甜，说明碱合适了；如果面发涩，说明碱放多了。”而张素霞的经验是：“看面中的小窟窿眼儿，如果过大则是碱不够，像芝麻大小就合适了。”我不由得赞叹能人就在身边。

很快，第一批花馍出锅了，一群人簇拥着韩女士掀开锅盖，只见一个个花馍白白胖胖，冒着热气。我趁着烫手掰下一块儿送到嘴里，嘿，那叫一个香！真是沁人心脾的麦香。

## 大家齐动手 别样年味生

□记者 刘淑芬 文/图

## 扁垛 撩拨着我的心

出镜人：赵冬霞

那边客厅里人们正在做花馍，这边赵冬霞已经在厨房里做起了扁垛。扁垛是洛阳老百姓喜爱的美食之一。洛阳老一代的主妇，几乎人人都会蒸扁垛。

只见赵冬霞麻利地煮上红薯粉条。干活儿的同时，她不忘给我这个菜鸟普及有关做扁垛的知识：“如果红薯粉条没有泡过，就放进凉水中煮；如果是泡过的红薯粉条，就用开水煮。”她告诉我，她要用红薯粉条做扁垛、焦炸丸子和假海参。

### 焦炸丸子

煮了十分钟，她捞出一根粉条，用手掐了掐，能掐动了，她用箬篱捞出一半粉条（不能煮太软，否则焦炸丸不酥脆），余下的继续煮。她将捞出的粉条切成寸段，盛入盆中，抓了两把面粉放入盆中，再加入葱末、盐、五香粉、鸡蛋搅拌均匀。接下来就该炸丸子了，她往锅里添了油，开中火。看她挤丸子的动作非常娴熟，右手抓起粉条糊，用力一挤，粉条糊就从虎口处“溜”了出来，左手立马跟上，大拇指一挑，直接将粉条糊弹入油锅。

一旁的马金丽看得手痒，把这活儿接了过来，她的动作一点儿也不逊色。不一

会儿，焦黄的焦炸丸子就炸好了一大盘。我趁热尝了一个，酥香可口。

### 扁垛

等锅里的粉条煮好后，赵冬霞加入粉芡、盐、味精、五香粉、酱油、高汤、葱、姜、蒜，用手搅拌，搅拌到调料与粉条、粉芡充分融合后，在笊子上摊开，约三厘米厚。这时候我看见她做了一个动作：用手画一个十字，将笊子上的粉条糊分成四部分。她解释说这样更容易蒸透。三十分钟后，扁垛就蒸好了，此时扁垛已变色凝固，透亮爽滑。尝一口，滑嫩筋道，唇齿留香。

她说，做扁垛，粉条和粉芡的比例一定要适中，她的经验是1:1，高汤也有讲究，最好是煮肉的热汤，这样容易把粉芡化开。还有就是用白菜叶子代替屉布，铺在笊子上，这样不仅扁垛有了清香的味道，而且不用洗屉布。

### 假海参

接下来该做假海参了，赵冬霞在刚才拌好的粉条糊里，又加入木耳、虾皮、猪肉粒、五香粉、胡椒粉、料酒等。她把粉条糊在笊子上挤成条状，蒸二十分钟。据她介绍，如果想吃得丰盛一些，可以换成牛肉、香菜、青椒等，那又是另一番滋味了。

当天中午，厨艺高超的赵冬霞用扁垛、蘑菇、韭黄、高汤、木耳等，为我们熬制了一锅鲜、辣、酸、香的花馍汤，就着热气腾腾的花馍，一碗热汤喝下肚，别提有多舒坦、滋润了。



扁垛

## 品茶之味 悟茶之道

- 1.康——茶能增进健康，延年益寿。茶之为饮，发乎神农，古来有之，今日更盛。
- 2.乐——茶能使人快乐，如坐春风。桃晚乍飞随水去，尚能饭否？鼎汤初沸有朋来，不亦乐乎！
- 3.甘——茶如甘露，甘润人生。采得三春露，清香一道茶。
- 4.香——百味凝春，茶香四溢。五千年文化，香颂芳名。
- 5.和——茶蕴太和之气，固本扶元，和而不同。
- 6.清——茶语清心，心旷神怡。两腋生风，问君哪得清如许；众人喝彩，煎雪自来香满楼。
- 7.敬——茶本时辰草，客为座上宾。茶斟七分满为敬，留得三分回味长。
- 8.美——茶是天生尤物，能赋予美感享受。茶道，就是品赏茶的美感之道。（小惠）

饮茶有学问，讲究品种。有人根据个人的习惯和爱好喝茶，也有人根据自己的身体状况喝茶。那么，茶到底应该怎么选、怎么喝呢？请您拨打电话63220033，我们将免费提供品鉴知识。

吃喝有道 绿有机茶 凯旋东路市政府家属院 大门口东(七一一路路口对面)