

乐活·寻味



春天 生盘芽菜助升发

芽菜有“脾气” 小心伺候

将豆子装入能漏水的容器中，一天浇两三次水，像小精灵一样的芽芽就冒出来了，然后成了我们餐桌上的绿色美味。生豆芽说起来容易，操作起来不少人还真掌握不了要领。

先说绿豆芽吧。伊川县的吴运竹女士，大半辈子以生豆芽、卖豆芽为生，是生豆芽的行家。吴运竹说，生绿豆芽必须选当年的绿豆，新鲜的绿豆发芽率比较高，现在市场上的转基因豆子不能买，它生不出豆芽。

将挑好的绿豆淘洗后放在水里泡。初春气温低，最好先用热水烫一下，然后加入适量的凉水，兑成40℃的温水，让绿豆在水里泡至发涨，然后放入容器内，记住不要把容器盛满，留出2/3的生长空间，盖上一层干净的稀布，每天浇两三次水，浇水时一定要让豆子雨露均沾。

生黄豆芽、黑豆芽、花生芽等则不需要开水烫，只需将豆子和花生泡发后放入容器里，盖上布遮光保湿，每天浇两三次水即可。

老百姓形容什么东西长得快，往往用水泡豆芽来作比喻。豆芽在气温高时两三天就可食用，现在的温度一般需要5天左右。看着豆芽一天一个样，初学生豆芽的人往往会按捺不住激动的心情，反复揭开布查看，或者抓点儿刚出芽的豆芽炒炒先尝为快，这样豆芽就会“闹脾气”——要么变绿，要么坏掉。变绿是因为频繁见光；坏了，是因为手上的细菌或者油和盐把豆芽污染了。豆芽最怕油和盐，所以生豆芽的容器一定要清洗干净。

有些人发现按照操作方法生出来的豆芽纤细不丰润，吃着也没有脆嫩感。老城区一网友“凤尾竹”介绍了一个方法：你不妨在豆芽刚刚萌发时，隔着布在上面压一个重物，这样就能生出胖嘟嘟的豆芽了。



□记者 闫卫利

春食芽菜能去火、健脾和胃、助升发。可现今春天的脚步似乎有些迟缓，什么香椿芽、花椒芽、枸杞芽都冷得不敢露头。去市场上买豆芽，总会担心添加剂问题，那就自己动手生点儿芽菜吃吧！小记采访了几名生芽菜高手，也搜罗了一些生芽菜的利器，有兴趣的吃货们不妨一试。



豆芽不挑“屋” 有“窗”就行

芽菜达人花生芽、花生芽的利器可谓五花八门，豆芽机、花盆、可乐瓶、保鲜盒……只要是个容器，底部有洞洞都可以用。我们一起来看看他们的生芽高招吧。

生豆芽最下本钱的就是豆芽机，西工区的刘大姐买来一台豆芽机，把泡好的豆子放在豆芽机里，插上电，不用担心温度高低，每天只管浇上水，三四天就能吃到美味的豆芽了。

最具欣赏价值的是用花盆生豆芽，既让人赏心悦目，又能让你一饱口福。“凤尾竹”是用的花盆生豆芽的。她用一块干净的、吸水性非常好的湿布双层折叠后铺在花盆底部，再倒入泡好的豆子，然后在上面盖上一层布，每天浇水就可以了。

最迷人的生豆芽方式是用保鲜盒，这是涧西区哑巴柴鸡饭店大厨甄学灿推荐的一种方法。用保鲜盒生豆芽很简单，在盒子底部均匀地扎几个能流水的小洞洞，豆子装入后盖上湿布，按时浇水就行了。做菜的时候，打开保鲜盒剪去豆的根须就可烹饪，一盒正好能做一盘菜，防止吃不完被污染。甄学灿介绍，这种方式灵活方便，可根据豆芽生长周期，错开生豆芽时间，这样啥时候都有香喷喷的豆芽吃。

最省银子的是用可乐瓶生豆芽。先在瓶子的底部钻几个洞，然后将瓶子细的部分剪掉，把泡好的豆子装进去，将瓶口盖上布，瓶身用布包好，或者将其装进遮光的箱子里，其他的按照上面介绍的方法就可以了。

如果你觉得上面的方法生豆芽太慢，小记打听到酒店通常使用的一种快捷的生豆芽方式——晚上将豆子放入生豆芽的容器后，在上面盖上电热毯，通上电，保证你第二天就可以吃上新鲜的豆芽了。

快乐厨房 尝回头羊肉粉 特约
地址：老城区北大街丹尼斯
红绿灯十字路口东150米
订餐电话：18317538893

超省时的蜜汁莲藕



(资料图片)

俗话说春吃藕条，夏食莲子。莲藕可以清热凉血，通便止泻、健脾开胃，益血生肌，能起到补益气血，增强人体免疫力，预防内出血的作用。下面给大家介绍蜜汁莲藕的做法。

莲藕4节，糯米200克（不需泡），冰糖、红糖各150克。

做法

1. 莲藕去皮洗净，糯米洗净不需泡，冰糖、红糖待用；

2. 莲藕切盖，用筷子往孔里填满糯米，用牙签将盖固定好；

3. 将冰糖、红糖、莲藕放入高压锅内，加水没过莲藕，上气后压30分钟；

4. 打开锅盖再用小火煮30分钟入味，最后大火收汁即可；

5. 将莲藕取出放凉后，切片淋上蜜汁，又甜又糯的蜜汁莲藕就可以开吃了。

(王林)

洛阳日报报业集团
新浪微博 http://weibo.com/lywanbao
腾讯微博 http://t.qq.com/lywanbao
微信公众号: lywb20

美食征集热线: 15137956968

随手拍美食 免费吃大餐

顺嘴的两句话+顺手的一张美食照=一顿免费丰盛大餐。养生汤王酒店为本栏目参与者提供价值268元的两人餐。

参与方式：将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送电子邮件到 chihuojiadao@163.com，或登录新浪微博@媒体人闫卫利，或者@洛阳晚报，微博前加上#吃货驾到#，留下你的联系方式。内容文体不限，记得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。

凡被选用者均可凭手机短信享受免费大餐，赶快来参与吧！

臊子面



#吃货驾到# 在长安路与景华路交叉口附近有一家唯芳臊子面，手工面粗细均匀，韭菜段翠绿鲜艳，红油秘制的臊子肉，脆嫩的豆芽菜，加点儿辣椒和醋，酸香可口，筋道有味儿，吃完一碗还想吃第二碗。

——via@乐乐熊

甜品站



#吃货驾到# 在洛阳新区学府街与古城路交叉口有一家蓝雨甜品站，据说这里的每一种甜品都是广东师傅亲手做的，样式别致新颖，看着就让人忍不住想吃。如果能幸运地赶上刚出炉的甜点，阵阵香气就会把肚子里的馋虫勾出来，简直是所有女生的最爱！

——via@简单就好
(闫卫利 整理)