

# 乐活·寻味

品青团  
吃榆钱儿蒸菜  
喝杏仁粥

## 清明美食家中尝

□记者寇莹 文图

春分后的第15天,阳历4月5日就是今年的清明节气。明天是清明假期第一天,您可以好好休息,也可以亲手做些流传下来的清明美食。



荠菜煮鸡蛋

### 01 杏仁粥味美香浓

古时清明,人们尤为崇尚的风俗便是扫墓。我国早在西周时期对墓葬礼仪就十分重视,到唐代已成为一种社会风尚。唐代时,清明节前一天,孩子们要在杨树、柳树上系五色绳,清明到了再取下戴在身上,以此驱邪。唐高宗、唐玄宗时的清明节不能歌舞,百姓多在这天进行斗鸡、荡秋千等活动,蹴鞠、射箭、打马球等体育活动也甚为流行。饮食方面,亲戚朋友当日小聚,吃榆羹、喝杏仁粥或是一起浅饮几杯。

杏仁能够止咳化痰、平喘、润肠,还能促进皮肤微循环。做杏仁粥要用杏仁、大米和糯米,麻烦点的做法是先将杏仁去皮,研成粉状,待米煮软后,放进杏仁粉持续煮沸即可;若是嫌麻烦,可以直接用去皮杏仁,或是在超市购买袋装半成品杏仁和米粥一起熬煮。

不管是什么方法,粥一煮好,揭开锅盖,扑面而来的都是杏仁的浓香,配上软糯的糯米,甚是美味。



杏仁粥

### 02 榆钱儿拌面上锅蒸

问过家里的老人,说榆羹是在粥里加点儿榆钱儿煮,但因为味道平淡,如今的上桌率远不如杏仁粥。不过,此时正是榆钱儿上市的时节,可以用现在流行的方法做榆钱儿蒸菜。

做榆钱儿蒸菜,需要准备榆钱儿、少许面粉和盐。将新鲜榆钱儿摘去杆,用清水漂洗几次,沥干水后放入盆中,加适量面粉。不过

面粉不能放太多,让每片榆钱儿都粘上面粉即可,不然会影响口感;在拌好的榆钱儿里撒上小半勺盐拌匀,然后放入蒸锅大火蒸8分钟左右,分量多的话,中间还得用筷子翻一翻,好均匀受热。

榆钱儿蒸熟后放入盘中,可以用蒜末、醋、酱油、味精、辣椒油或香油调汁,浇在榆钱儿蒸菜上更为美味。

### 03 “三月三”荠菜煮鸡蛋

应着清明这春耕春种的大好时节,洛阳各县(市)的农民多会在这一天种瓜点豆,为将来的丰年开个好头。偃师、汝阳、伊川等地则有“三月三”吃煮鸡蛋的习俗,全家老少都要吃,多少根据家境而定。据《伊川县志》记载,平等乡一带,鸡蛋要和荠菜一起煮。

“三月三”吃荠菜煮鸡蛋的习俗在我国不少地方都有。荠菜煮

鸡蛋怎样做才好吃、入味?可以按照茶叶蛋的方法制作。

准备荠菜、鸡蛋若干、盐适量。将荠菜和鸡蛋一同放在水中,加少许盐,开水煮7分钟到10分钟,慢慢地水变成绿色的荠菜汁,飘出阵阵香味。关火焖1分钟左右取出鸡蛋,然后将鸡蛋逐个敲碎放回锅中。鸡蛋泡在荠菜汁里一天后,就能取出来吃了。

### 04 青汁和面做青团

外地过清明节,也有不少习俗,最吸引人的就数青团了。青团是一种用草头汁做成的绿色糕团,流传于江浙一带。

做青团,需要准备糯米粉、麦青汁,或艾草、浆麦草、马兰头、红豆沙等。将麦青或其他绿色植物加少量水,放入搅拌机打成青汁;在青汁中加少量盐,入锅中煮沸,以去涩味,再趁热倒入糯米粉,揉成面团;将红豆沙包入面团中,搓圆,放入刷油或者垫粽叶的蒸屉

中,蒸20分钟左右就可以了。

青团适合外出踏青吃,可以在外面刷一层熟油,再用保鲜膜分别包上。绿绿的、软糯的皮儿,带有清淡却悠长的青草香气,配上红豆沙的香甜,就是春天的味道。

**美食发现** 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



韭菜春卷

(资料图片)

## 馋嘴小吃——韭菜春卷

#### 食材:

春卷皮适量、韭菜100克、粉丝一把、木耳适量、盐适量、白糖3克、胡椒粉2克、鸡精少许、香辣粉5克、香油适量。

#### 制作:

- 1.准备好所有的食材,将粉丝和木耳提前泡好洗净备用。
- 2.韭菜洗净切碎,再把粉丝、木耳切碎放入盆中。
- 3.在炒锅内加入香油烧热,放入香辣粉小火炸出香味。
- 4.把热油浇在馅料中。

- 5.加入盐、糖、胡椒粉、鸡精搅拌均匀。
- 6.准备一小碗面糊和春卷皮。
- 7.取适量的馅料放到春卷皮上,轻轻卷起,封口用面糊粘紧。
- 8.将锅中的油烧热,放入春卷炸至金黄焦酥,炸时用中火。(红豆厨房)

**快乐厨房** 粒粒香小碗菜 特约  
地址:龙门大道牡丹宫北100米或老城区民主街南  
订餐电话:13333893837  
微信号:WJL752365424

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=一顿免费的丰盛大餐。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,赶快参与吧!

### 云南菜



#吃货驾到# 润西区大张盛德美对面家属院有家饭店,主打云南菜,和我当年去云南旅游时吃到的菜一样正宗。店里做的汽锅鸡、菠萝饭、木姜鱼、野生的竹虫和菌菇等都很好吃,我们八个人,点了八个凉菜八个热菜,一碗米线,人均消费不到100元,很不错哦!

——via@陆小鱼

### 甜品



#吃货驾到# 太阳一发功,吃冰就成了妹子们的最爱。建业凯旋广场二楼有家甜品店,主打芒果和榴莲。我最爱芒冰小丸子,新鲜的芒果肉和现做的芒冰球,加上糯米小丸子,清新爽滑,还有多种口味的水果冰激凌小火锅,人均消费25元左右。

——via@桐桐宝贝小妖怪 (闫卫利 整理)

**吃货驾到** 川江烤鱼 特约  
地址:涧西区珠江路与周山路交叉口西南角  
订餐电话:15515302060