# 炝锅面:典型的平民美食

□见习记者 姚晓晓

河南是面食的故乡，在漯河这座两大支流沙河、澧河贯穿的城市里，除了烩面，炝锅面也成为人们喜欢的面食之一。

炝锅面是怎么来到漯河市民身边的呢？据说在过去，平时家里来个客人，吃的面条都是水煮的面条，家里穷，面条里什么调料和佐料都没有，只放一点盐。现在，人们的生活富裕了，就把肉切成一条一条的，放入葱、姜和调料，在锅里炝一下，再加开水，水滚后再下面，就称为炝锅面。

## 市民饭桌上的主食

炝锅面不仅是一种简单的面食，也是漯河人酒后的主食之一。4月16日下午，记者来到马路街一面馆了解这里关于炝锅面的故事。

炝锅面算是典型的平民美食，制作简单，炝锅面的菜肴，可以随季节，随便搭配，可荤可素，营养丰富，老少皆宜，每次摊位上的顾客喝完酒都会每人要一碗炝锅面，炝锅面都是面少，汤多，喝完酒喝点汤可以缓解胃部不适。吸溜一口刚端上来的炝锅面，有点麻麻的，辣辣的，挑上一口炝锅面，筋道无比；吃上一口海带丝，海带丝都有热汤里的美味。不一会儿，一碗面条就被“消灭”掉了，擦拭嘴巴，仍觉余香满口，回味无穷。

“我们几乎每天晚上都来这家吃饭，他们家的炝锅面非常好吃，也吃习惯这一家的炝锅面了，特别是他们的面条，是手擀的，有很多地方的面条要不是挂面，要不就是细面条，还没有吃完，面条都成一疙瘩了，那样都不好吃了。”一位正在吃面的刘先生告诉记者。

## 做法简单 喝汤为主

炝锅面做法简单，炝是把切成的小型原料，用油滑透，趁热加入各种调味品，趁热调制，以突出各自原料的本味。做炝锅面时，先把葱、姜爆出香味，放进肉丝煸炒，加入酱油，胡椒粉，然后是黄豆芽，海带丝等，再倒入开水，下面条，青菜等，起锅时放韭菜香菜，再加一点点芝麻油，这样营养价值会更高。唯一注意的就是汤宽面少，喝汤为主。炝锅面也是一种快速、随意组合内容的面食煮法，用料没有限制，也不讲究，甚至可以将所有材料煮成一锅。

为什么要放豆芽呢？黄豆芽含有丰富的维生素，豆芽中所含的维生素E能防止动脉硬化，防治高血压。另外常吃黄豆芽对青少年生长发育、预防贫血等大有好处，常吃黄豆芽还有健脑、抗疲劳、抗癌，防止牙龈出血及低胆固醇等功效。

## 品茗识茶

# 白茶之美 美在自然

白茶是六大茶类之一，主要产区在福鼎、政和等地。白茶生产已有200年左右的历史。萎凋是形成白茶品质的关键工序。属轻微发酵茶，因其成品茶多为芽头，满披白毫，如银似雪而得名。

太姥山古名才山，尧帝时，有位蓝姑居住于此地，以种蓝（染青草，古时候蓝为可提取染料靛蓝的植物）为业，乐善好施广受人们爱戴，将所种茶作为治麻疹的良药，救治小儿，称其为太母，这座山也因而得名太母山。后汉武帝时，派东方朔各地授封天下名山，太母山被封为天下三十六座名山之首，改名为太姥山。

明代田艺衡《煮泉小品》记载：“茶者以火作者为次，生晒者为上，亦近自然，且断烟火气耳……生晒茶沦于瓯中，则旗枪舒畅，青翠鲜明，尤为可爱。”明代闻龙在《茶笺》阐述：“田子以生晒不揉不炒者为佳，亦未之试耳”。“生晒为者上，亦近自然”、“不炒不揉的制茶方法”，不正是白茶的制法、当今白茶的特点吗？

白茶之美，美在自然，工艺直接简单。古朴简约，天然去雕饰，不必像绿茶揉捻、做型，亦无须乌龙茶繁复的做青或机械工序，无须雕琢却银光熠熠。

白毫银针斗胜雪，素雅见长，根根挺立，刚出水的芙蓉般亭亭玉立。亦如清纯少女般一袭洁白飘然而至，相对无须言，默默不答语。

白牡丹，借“花中之王”的富贵牡丹之名，增添几分妖娆与宠爱。花艳而浓，国色天香，花开时节动京城。白牡丹，芽叶连枝，缘背卷，三白红筋，舒展之时，毫心嫩蕊、形似花朵，绿叶托嫩芽，宛如蓓蕾初绽。

寿眉的纯朴，虽粗犷，但抱朴守拙，如大多数中国妇女，有她，日子就过得安稳。

在闽东北农村就常有用白茶炖冰糖来降火去噪，治疗牙疼，便秘等。在福鼎等白茶产地，也常用陈年白茶治疗小儿麻疹、发烧等。时至今日也常被称为“消炎祛火茶”。日常生活中也流传着白茶具有治疗咽喉肿痛、感冒发烧、肠胃不适、清热解毒、消炎解暑、水土不服的功效。

禹艳涛

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌
漯河旗舰店
白茶始祖 传世经典
Lv Xue Ya
一年茶 三年药 七年宝
地址：海河路39号 电话：0395-3386888

## 美食课堂

# 香辣口水鸡

**用料：**

鸡腿2个、红油25毫升、蒸鱼豉油20毫升、老抽5毫升、蒜3粒、糖5克、香醋15毫升、小葱1棵、花生米适量。

**做法：**

1.鸡腿清洗干净。汤锅加入花椒，葱、姜和适量水煮开。2.鸡腿放进去煮15分钟，再焖5分钟。煮好的鸡腿迅速投入冰水中降温。3.再换水浸泡一会，这样鸡皮会比较爽滑紧致。准备好配料，红油是提前做好的，小葱切碎，花生米炒熟。4.蒜用压蒜器压成蒜蓉，放入红油，再加入其余调料，拌匀，蘸料就做好了。5.浸泡好的鸡腿捞出，沥干水分，斩成小段。放到盘子里。6.加调好的料汁，全部包裹鸡腿。撒上小葱碎和花生米，就做好了。

**烹饪技巧：**

1.斩鸡腿的时候一定要快、准、狠，不然就会有很多碎块，摆盘就不漂亮了。

2.适当多加一些老抽，颜色深一些好看。

3.用冰水浸泡，鸡皮会比较脆嫩爽滑。

4.蒸鱼豉油和酱油都有盐味，就不需要加盐了，口味重的可以适当加一些。

据美食网

# 牙签羊肉

**用料：**

羊肉300克、牙签适量、食用油适量、胡椒粉适量、盐少许、孜然粉适量、小茴香适量、辣椒粉适量、淀粉适量、白芝麻适量。

**做法：**

1.羊肉洗干净，切成1.5厘米左右的小块。2.加入少许盐、生抽、香油腌制1小时。3.腌制好的羊肉插上牙签。撒一勺干淀粉，拌匀。4.薄薄一层，裹上羊肉即可。锅内倒入适量食用油，烧至五成热，放入羊肉炸至变色捞出。5.锅内倒少许食用油，小火炒香小茴香。6.放入炸好的羊肉翻炒，加入孜然粉、辣椒粉，少许盐。7.翻炒片刻即可出锅，出锅前撒适量白芝麻。

**烹饪技巧：**

羊肉不易炒的时间太长，以免把肉炒老了。

据美食网

# 葱油拌面

**用料：**

香葱350克、食用油350克、面条200克、青菜适量、生抽适量、老抽适量、糖适量。

**做法：**

1.香葱洗净，把葱叶和葱白分开。锅中放油，葱切段，油温四成热放入葱叶。2.小火慢炸，这样可以尽量多的把葱的香味融入油里。3.待葱叶炸至焦黄，捞出葱叶。再把葱白放入继续小火慢炸。4.葱白也焦黄时捞出，葱油就炸好了。整个炸葱油的过程用1小时左右。一定要用小火。5.取葱油1勺，再放入1勺生抽，半勺老抽和少许糖，搅拌均匀。6.菜用开水烫熟捞出。面煮熟。这个面用稍粗一点的细圆面或者其他面条都可以，主要选筋道的面条就行，形状看个人喜好。7.把煮熟的面在凉开水中过一下捞出，放入葱油料汁拌均匀。8.焯好的菜铺底，拌好的面放在上面，炸好的葱白可以留着，拌在面里也很好吃。

**烹饪技巧：**

炸葱油时一定要小火慢慢炸，这样才可以让葱油的香味更浓郁。选酱油要特别注意，酱油的味道直接决定面的味道，要选可以凉拌生吃的酱油。

据美食网