

冬季,你家还腌咸菜吗



赵会银正在家中腌制萝卜。

□文/图 本报记者 王培 杨旭
见习记者 陈金旭

立冬已经悄悄地过去,又到了一年的冬储季节。如今,随着人们生活水平的不断提高,新鲜蔬菜的供应量越来越大,品种越来越丰富,冬储菜在人们的生活中渐行渐远,腌咸菜的人也越来越少。但是仍有一些中老年人延续着老传统,忙着买菜、洗菜、腌菜,为全家人制作冬日的美味。

11月26日,记者来到郾城区孟庙镇五里庙李村的赵会银家里,今年40岁的她正在家里腌萝卜。“以前天一冷,很多家里都腌咸菜,以备冬季蔬菜短缺时食用,现在超市里什么蔬菜都有,想吃咸菜也能随手买



天冷了,泡茶不如煮茶

曾经喝茶总觉得是老人家的事情,可当下已经被许多年轻人视为风尚。秋风起,寒意生,烫壶温盏,烧水,煮茶,邂逅雅致的温暖。世界如此喧嚣,寻一方庭院,读书烹茶,滋养自己,人生幸事!

天冷了,该喝什么茶

寒冷的天气应选择发酵型茶类,因其经过发酵,茶多酚等物质被祛除,对胃部的刺激较小。同时发酵中产生的物质,还能养胃、降血脂。发酵型茶类除了选择红茶,熟普,老白茶,黑茶或陈年生茶都可以视作首选茶类。为了更好地激发出茶的茶性和茶香,它不能只泡,更适用于煮。

煮茶有哪些好处

首先,煮茶能提升茶叶香气。一般的不锈钢水壶,水温只能达到98~99度,不能很好地把陈化的普洱等陈年老茶的茶香和茶韵激发出来。可铁壶、陶壶、玻璃壶直接煮茶,水温可超过100度,这样冲泡出来的茶汤,香气更加浓郁。

其次,能改善水质。据茶器行家介绍,用生铁铸造的铁壶煮水,会出现山泉水效应,而用陶壶煮水,则能放出远红外线能量,使水分子小分子化。煮出来的水,口感更加软滑,味道也会更加甘甜。

第三,补铁。生铁壶煮茶,会释放出二价铁离子,直

接被人体吸收,为人体补充每日所需的铁质。

姜、2两麻椒,糖、醋和鸡精都是根据个人口味适当放一些。”赵会银说道。接着把萝卜和调料都放进一个大盆里搅拌。“觉得差不多均匀了就可以用玻璃或者塑料袋把盆子盖住,放置12个小时左右。”赵会银说,时间长得话容易入味。

等到12个小时后,还要再腌第二次。赵会银说,第二次所放的调料除了糖、醋和鸡精外,还多了一样,辣椒油。“我一般都是现炸辣椒油。把油倒进锅里,等油一热,把辣椒面倒进去,放入芝麻,稍微搅拌几下就可以关火了。”赵会银说,要将辣椒油放冷后再倒入放萝卜的盆中进行腌制。放入所有调料后,再次使萝卜和调料充分接触,再放置12小时,腌萝卜就完成了。

在记者的采访中,发现延续着腌菜传统的一般都是中老年人,不少年轻人则表示自己不会腌菜。

“我不会腌咸菜,我身边的朋友也没有会腌咸菜的,不过我妈会腌咸菜,每年她都要腌一些装在罐子里给我拿来,不论是配着馒头、稀粥,还是面条,都能让我多吃很多饭。”家住市区崂山路一小区的市民张琳说,虽然现在超市就有卖咸菜的,买着吃很方便,但是还是喜欢吃妈妈腌的咸菜,满满都是家的味道。



腌好的萝卜。

巧用烤箱做美食



隔着烤箱都能闻到红薯的香味。

□见习记者 姚晓晓

一到冬季,人们总喜欢窝在家里,可又想享受美食,这该怎么办?市民陶女士是一位热爱生活的人,平时喜欢趁着冬季的暖阳在家用烤箱自制美食。烤板栗、烤红薯、烤饼干……将烤箱的用途发挥到了极致。

11月27日上午,记者来到陶女士家,看她是如何用烤箱制作美食的。

陶女士首先为记者演示的是如何烤红薯。陶女士告诉记者,在选择红薯的时候不能选择太大的,尽量选择细长型的,否则不容易烤透,清洗干净后要自然晾干。“在烤之前要先将烤箱预热5分钟,而后在托盘中铺上锡纸,放到烤箱中层,温度调至220度。”说着陶女士将锡纸铺好后将红薯放入烤箱。

“然后将时间设定为60分钟。在烤到30分钟的时候,将红薯取出翻个面。”陶女士说道。

30分钟后,红薯的香气就开始散发出来了,“在用烤箱制作美食的过程中,我最喜欢的就是美食散发出的满

屋香气,觉得满满的都是幸福感”。随着烤箱“滴”的一声,时间到后,陶女士并没有急着打开烤箱门,“拔掉电源,利用烤箱的余温,继续闷烤10分钟,这样红薯的味道更香甜,这也是我烤红薯的小窍门。”陶女士告诉记者。

闲暇之余,陶女士还喜欢在家烤板栗,“烤板栗的方法和烤红薯的方法差不多,只是烤之前要先把板栗切一道小口,然后倒入一勺油,搅拌均匀后就可以放入烤箱了。”陶女士说,“烤箱要调到200度,也要烤40分钟左右”。不过陶女士也特别提醒,在使用烤箱的过程中,为防止烫伤,一定要记得戴烤箱专用的隔热手套。



我家私房菜

晒出你的菜:15139550001

老陕西六周年感恩回馈

□见习记者 刘亚杰

冬季来一碗热乎乎的羊肉烩面,想必是一件惬意的事。羊肉性温,冬季吃羊肉,不仅可以增加人体热量,抵御寒冷,还能增加消化酶,保护胃壁,修复胃粘膜,帮助脾胃消化。

要说漯河好吃的羊肉烩面可不少,但是没吃过“老陕西”南记羊肉烩面绝对是一种遗憾。150公斤山羊骨、100公斤羊肉、600多公斤水,旺火熬出400公斤左右的羊汤,加入爽滑的烩面,最关键的是每碗大概有近三两的羊肉,这一口下去,那叫一个美!

除了南记羊肉烩面,“老陕西”的另外一道陕西特色美食——“羊肉泡馍”也非常有名。它烹制精细,料重味醇,肉烂汤浓,营养丰富,食后令人回味无穷。

除了诱人的美食,还有更多诱人的优惠活动。“老陕西”六周年庆,为了回馈消



资料图片

费者,11月26日~28日,可享受100元抵158元花的优惠活动,此活动在张生记辣椒炒肉也可使用。

此外,在11月30日前,来“老陕西”吃饭的客人,购买南府烧鸡买两只送一只;经典美食“羊肉泡馍”吃一碗送一碗(券);还有暖和又好吃的“羊肉炖锅”吃炖锅送配菜活动。

“老陕西”负责人告诉记者:“开业六年间,我们总共请漯河人民吃了10万碗爱心面,将我们的美食带到敬老院,带到留守儿童之家,我们做的这些只是出于感谢漯河消费者对我们的支持和信赖,这次周年庆活动可谓是力度最大的一次,要让全市人民共同享受优惠。”

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

晚综