

做一碗蒸肉 找回家乡的味道

□见习记者 姚晓晓

无论身在何处，大家总是最爱家乡的美食，熟悉的味道，也是对往事的一种追忆。市民李女士老家在洛阳市洛宁县，十几岁时就来到漯河，在漯河生活已有20余年，提起家乡的味道，李女士最怀念的就是那道蒸肉。

最近，李女士的妈妈来到李女士家小住，为李女士做了很多家乡小吃。12月18日上午，记者来到李女士家，来看她喜欢的蒸肉是如何做的。

“蒸肉是我们家乡的特色美食，在老家，只要有客人，大多家庭都爱拿这道菜来招待。”李女士的母亲杨阿姨说道。

在记者来到李女士家之前，杨阿姨已经先将做蒸肉的粉条，用热水泡好了晾在旁边。“虽说这道菜是蒸肉，但粉条也算是主料了。因此，粉条也要选上等的，最好是红薯粉条。”杨阿姨介绍道。

在晾粉条的间隙，杨阿姨

先将买来的五花肉切片后焯水，随后用大葱及料酒将肉先腌起来备用。“买五花肉的时候也可以切几块排骨放在里面。葱段一定要多放，可以去除肉腥味。”杨阿姨一边拌肉一边对记者说。

待粉条和肉都准备完毕后，杨阿姨又开始和面擀面皮。只见杨阿姨将面皮擀的跟蒸锅的篦子一样大，薄薄的一层，上面均匀抹上食用油，然后把有油的那边放在篦子上。

“一会儿粉条跟肉就放在面皮上蒸，油就不会往下渗，香味也能留在粉条及肉里，而且面皮蒸好后特别香，还可以炒着吃呢。”杨阿姨说道。

随后就可以拌粉条和肉了。“用甜面酱把粉条搅拌均匀，切记不要太黏，否则蒸出来的粉条容易干。”杨阿姨边说边搅拌粉条，杨阿姨告诉记者。拌肉的时候口味可以自己掌握，酱油、花椒，盐等平时家里常用的调料放进去后，将肉拌均匀，接着再用玉米粉把肉和粉条搅拌在一起。

玉米粉只要薄薄的一层即可，在搅拌的过程中，可以尝尝咸淡如何，再决定是否继续加盐。待搅拌均匀后，就可以放在刚准备好的篦子上蒸了。

上火蒸一个小时候左右，热腾腾的蒸肉就可以出锅了。

“蒸肉其实就很巧妙地将各种食材味道综合到一起了，蒸熟后的肉没有了腥味，却把香味渗入到粉条里，搅拌的面粉也粘到了菜上，起到了间隔作用，这样做出来的粉条可比肉还香呢！”杨阿姨笑着对记者说道。



天冷了 水果可以这么吃

冬季天气寒冷，这让很多人因为怕生吃水果肚子“闹情绪”，而导致维生素的摄入量不够。这时候，不妨把水果煮着吃。又冷又燥的季节，将水果热吃，不仅能滋养身体，还能减少对肠胃的刺激，促进消化和吸收。

1 雪梨炖着吃

很多人都知道雪梨寒凉，吃多了伤脾胃。但煮熟的梨去除了寒性，梨皮会变得略苦，去燥润肺的功效完全被释放出来。

花椒炖雪梨：润肺止咳，针对风寒感冒引起的咳嗽效果特别好。

材料：雪梨1个、花椒10颗。

做法：梨洗净，将顶端切开挖去中间核后，放入10颗



花椒，盖上梨盖，用牙签固定，再把梨放入碗中，隔水炖30分钟即可。

花椒散寒，梨子滋润，着凉了、嗓子不舒服老干咳，炖上一只，吃梨肉喝汤，特别舒服。

2 橙子蒸着吃

橙皮里有两种成分具有止咳化痰的功效，一个是那可汀，一个是橙皮油。这两种成分，只有在蒸煮之后才会从橙皮中出来，尤其适合久咳不愈的人。

盐蒸橙子：止咳化痰。

材料：橙子、盐少许。

做法：把橙子洗净去顶，用筷子戳几下，将少量的盐均匀地撒在橙肉上，再用牙签固定橙顶，放到碗里。上锅蒸



10分钟左右，取出后去皮，果肉与蒸出来的水一起吃。

和花椒炖梨不同的是，盐蒸橙子适合因气滞血淤或肺燥引起的热咳，主要症状为痰发黄、较黏稠，咽喉红肿疼痛，口干、口苦等，不适合外感风寒引起的寒咳。

3 苹果煮着吃

研究发现，苹果加热后，其所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加。不仅能够降血糖血脂、抑制自由基而抗氧化、抗炎杀菌，还能抑制血浆胆固醇升高。

红酒煮苹果：美容防衰。

材料：苹果1个，红酒适量。

做法：苹果去皮去核后切块。把苹果放入锅里，倒入红酒没过苹果，用中火炖煮15分钟后关火，等苹果在红酒中



浸泡2个小时后即可食用。

红酒含有抗氧化成分，能促进皮肤新陈代谢，淡化色素；而苹果含有大量维生素果胶，常吃可帮助消除雀斑、黑斑，保持皮肤细嫩红润。晚综



白茶这些小知识 你要知道

白茶属轻微发酵的茶类，是我国茶类中的特殊珍品，因成品茶的外形呈白色而得名。一般经过萎凋和干燥两个主工序制成，身披白毫，茶汤黄亮清澈，舒展沉浮，有银装素裹之美感。但关于白茶的一些小常识，你却不能不知道。

贡眉、寿眉和牡丹有什么区别

贡眉、寿眉、牡丹的区别，不仅要看芽叶比例，还有考虑到采制季节和树种的问题。

贡眉，指的是菜茶树种采制的白茶，统称贡眉，又叫小白茶。现在市场流通的寿眉大致分为三种，多是大白茶种采制：多含芽头、嫩小叶片的寿眉，也被称为贡眉；带芽头的粗大叶片则归入了高等级寿眉的行列；寿眉，最早又叫作粗茶婆，是茶区口粮茶，基本上只有叶片没有芽头。

需要特别注意的是：白牡丹跟贡眉并无交叉重叠，谷雨以后的芽叶茶已经不能叫作白牡丹了，只能划归到“市场通行的贡眉”或者寿眉品类中。夏秋茶中，也无白牡丹。白牡丹是仅次于银针的春茶。

活叶、茶青、毛茶、干茶、叶底都是什么意思

长在茶树上的叶片，叫作活叶；采摘以后准备进入加工环节的芽叶，叫作茶青；初制完成以后，叫作毛茶；毛茶挑拣、精制成品以后，称之为干茶；干茶冲泡之后，就是叶底。

大白、小白和水仙白是什么来头

从茶树树种维度对白茶品类进行划分，大白的树种有四种：福鼎大白茶、福鼎大毫茶、政和大白茶、福安大白茶，在国

家良种体系中均有固定标号。另外，由于福鼎大白茶的产量不如福鼎大毫茶，所以现在福鼎大白茶（华茶一号、白毛茶）在产地现在也有不少人称之为“小茶”。

小白茶，指的是菜茶系树种（包括当地土茶）采制的白茶。水仙白，就是用武夷水仙树种做的白茶。福云白，我们更倾向于叫作杂交白，是福鼎大毫茶跟云南大叶茶杂交而成的系列树种。

什么是“做旧茶”该如何鉴别

老白茶做旧，是老白茶火热之后常见的一个现象。通常，通过高温高湿环境，提高发酵程度和速度，进而改变干茶、叶底、茶汤的颜色，造成远超真实年份的陈化效果，这种茶就是做旧茶。目的是“增加”陈化年份进而溢价，然而部分做旧茶在制作的时候会产生霉变、腐化、被污染的情况。

如果遇到有疑问的老白茶，该怎么有效的鉴别呢？

一般来说，真正的老白茶的汤色变化是由浅到深的，因为工艺上是不炒不揉做出来的，叶片细胞壁没有被破坏，它的水浸出物出来就会较慢。然而，掺杂了新工艺的假老白茶则相反，经过揉捻等工序做旧，往往前几泡汤色较深，再往后反而汤色越来越浅。

晚综

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



您是“食尚”达人吗？您有独特的美食心得吗？或者您有什么拿手好菜？抑或对美食有着特殊的情愫？

《天下美食》版面已推出《我家私房菜》栏目，意在发现家庭美食，为喜欢烹调且擅长做菜的你们提供一展身手的平台。只要您爱吃，或者身边有爱做菜的朋友，都可以来告诉我们。我们将走进社区，走进您家，寻找您或您身边的烹饪达人，寻找特色私房菜。

享受美食，享受生活！如果您足够有“料”，就来接下我们的征集令吧！联系电话：15139550001（记者姚晓晓）