

食疗养生

春食荠菜赛灵丹

荠菜被称作春菜，别名野荠、地菜、护生草、鸡心菜，生长于田野、路边及庭院。荠菜不但好吃，还是一味良药。它具有清热解毒、凉血止血、明目降压的作用。民间有“到了三月三，荠菜当灵丹”的谚语。《名医别录》中也有记载：“荠菜，甘温无毒，和脾利水，止血明目。”荠菜的吃法有很多种，可拌、可炒、可烩，可汤，但我最钟情的吃法还是包饺子。

荠菜水饺：择去荠菜的黄叶、须根，掸去泥土，用清水一遍遍地淘洗，直到叶子绿得发亮，根白得耀眼，捞出来放在热水盆里。然后用刀细细地剁碎，拌上豆腐、粉条、鸡蛋皮，再加入盐、味精、葱、姜花、生豆

油，各种调料加足，和面擀皮包饺子，噼噼啪啪下锅，热气腾腾端上桌，全家人人手一碗，咬一口，一个字，鲜！

醋溜荠菜：荠菜根部剔除、洗净、用沸水焯（水里滴几滴菜油，保持鲜绿色）。油烧热，倒入沥干的荠菜，快速翻炒。按顺序放白糖、盐、醋、味精，盛出装盘，最后淋麻油。这道菜简单，味鲜爽口，节约时间，保存了荠菜基本的营养。

荠菜干丝：去荠菜根及其黄叶并清洗干净，再放入沸水中焯一下；将豆腐干用温水清洗干净，切成丝；竹笋也切成丝；炒锅加热后，倒入油烧至八成热；煸炒豆腐干丝、竹笋丝，再倒入荠菜丝，加醋、盐、糖、清汤少

许，煮沸即可。这道菜有益消化、通肠润便。豆腐干有宽中益气的功用，而竹笋则通肠润便。

荠菜拌豆腐：先把豆腐切小块；锅内加水，水里面少加点盐，把豆腐块放在水里煮至微微浮起，捞出沥干水分备用；荠菜洗干净，入开水中焯一下；捞出过凉，攥干水分，切碎，和豆腐混合；用盐、糖（少量）、香油添加凉开水兑成调味料，浇在豆腐和荠菜上，调匀即可。这道菜白绿相映、鲜嫩味美，可补虚益气、健脑益智、清热降压。

荠菜鸡蛋汤：新鲜荠菜去杂、洗净、切成段；放进盘内，将鸡

蛋打入碗内，用筷子拌匀。炒锅置旺火上，放水加盖烧沸，放入植物油，接着放入荠菜，再煮沸，倒入鸡蛋稍煮片刻，加入精盐、味精，盛入大汤碗内即成。这道菜色艳味鲜，可补心安神、养血止血、清热降压。

荠菜荸荠汤：荠菜择去老叶，清水洗净，切成碎末。荸荠去皮，与香菇一起放入清水里洗净，各切成小丁。炒锅置旺火上，放油烧热，倒入菜丁翻炒后，注入适量清水，煮沸，倒入荠菜末，再煮15分钟，放入精盐、味精、麻油调味，以适量湿淀粉勾芡即成。这道菜味道鲜美、健脾开胃。（荆墨）

《食疗养生》栏目由七里香迷宗蟹协办
欢迎大家供稿，稿件被采用作者均有礼品相送
地址：光荣路与安居路交叉口向西20米路北
电话：0394—8171668 电话：13683948110

把春天卷起来



春光里，全家人围坐在一起吃春饼，是多么惬意的一件事，不仅胃口发生变化，心情也更加明媚。

春饼，又叫春卷。吃春饼要自己动手做，那才更有味。跟母亲学过做春饼，先将面粉用开水略烫，揉均匀，然后分成大小相等的剂子，每个剂子两面刷油，几个叠在一起，擀成圆月壳般的薄饼，所有的都擀好了，放在一起，用湿布包好，放到锅里蒸10分钟，即成极薄透明的春饼。

有时也用平底锅烙制，用小火烙至表面有点鼓起，翻面再烙一会儿就可以，又薄又够筋道。菜市场的南头，一面容和善的中年妇女，做春饼

最拿手，小面团在她手下，瞬间擀成薄如纸的圆饼，放在烧热的铁板上，一反一正，轻轻一印，就是一张薄薄的春饼，一起一落，饼随手走，如行云流水，简直就是一种艺术。

春饼一年四季都有，可做春卷只能选择在春天。绿色蔬菜象征春天，所以春卷内容应以新鲜的蔬菜为主。我喜欢用田间的野菜，如荠菜、婆婆丁、韭菜、芦笋、香葱、蘑菇、木耳等。春雨滋润下，这些蔬菜是那么撩人心扉，香葱冒出的嫩芽，清香脆嫩。韭菜无比鲜嫩，还有荠菜，咬时嘴里立时生香，真是满口含春了。

一家人围在一起，在春光明媚的小院，随自己喜好，看谁将春饼卷得好。手法高的，将春饼卷得会跟自己的嘴一样大，方便咬食。想想，把春天卷起来，是多么风雅的一件事，轻轻一咬，乡野的气息弥漫开来，那是春天的滋味，还有一种亲情和家的味道。

立春，一年的伊始之日，《关中



近日，记者在市区光荣路看到，一家饭店把广告牌放在快车道上，给过往的行人和车辆带来不便。（实习生段鹏/摄）

记》中道：唐人于“立春日作春饼，以春蒿、黄韭、蓼芽包之。”春饼，东晋时就有，叫春盘。加上精美蔬菜食之，谓之“咬春”。小时，还吃过春团子，就是拿一种野菜和面揉匀了，蒸来吃的一种团子。古老的立春日，有很多的习俗，多已遗失，令人忙忙碌碌，更何曾在心底写一个“春”字。

《厨房机密》的作者伯尔顿，曾夸赞过越南的春卷。其实，越南春卷，是华人传过去的舶来品，可惜这位作者踏遍世界寻觅美食，却没能到东方美食的代表地中国，如果他吃到中国的春卷，一定会迷失在繁花似锦的中国美食的春天里……（孙丽丽）

○最美味下酒菜○

我家的“丫口黄鳝”

老实讲，我们家算得上是一个幸福和谐家庭，但是哪怕最幸福的家庭也免不了有瓢儿敲到锅儿的时候，特别是在我的考试成绩不太好、或者做错了习题的时候，妈妈就喜欢唠唠叨叨地数落个不停，把家庭气氛搞得挺紧张。爸爸在一旁要是受不了的话，就会壮起胆子、又气短声低地说妈妈是一个“丫口黄鳝”。“丫口黄鳝”这个词源于我们家里一种很特别的菜品，是我爸爸老家湖南常宁那边的人非常喜欢吃的一道待客佳肴。四川自贡这边也有，名字

叫“盘龙黄鳝”，但跟我爸爸的做法有区别，我觉得爸爸做得好吃。爸爸的“丫口黄鳝”是这样做的——

1.黄鳝必须要活的，大的小的都行，不宰不杀不剖，买回来后，用清水喂养半个小时就可以了，目的是去除黄鳝身上的杂质；2.把黄鳝连同清水，轻轻地倒入笊箕，沥干水分（注意动作一定要轻，只有这样黄鳝才不会乱跑）；3.把笊箕里面的活黄鳝轻轻地倒入炒菜锅，用手按住锅盖，紧紧地盖好，防止黄鳝逃走，然后点燃灶火；4.

随着炒锅的烧热，我们可以感觉到黄鳝在里面拼命地挣扎，一直要等到黄鳝不再动弹时，才能揭开锅盖；5.黄鳝不必铲出，直接倒入菜籽油（在这里菜油不必烧热，因为等到后面把黄鳝炒熟了，菜油也就随着熟了）；6.用锅铲不停地翻炒，在中间可加入适量食盐，炒了一段时间后，所有的黄鳝都会把嘴巴大大地张开，所以叫“丫口黄鳝”，并且会蜷曲成一圈一圈的，所以又叫“盘龙黄鳝”；7.有的喜欢炒焦就可以炒焦点，有的喜欢炒嫩就炒嫩点，此时，可以加入

红椒粉和味精，立刻停火，炒匀装盘。

在吃“丫口黄鳝”时，要用牙齿咬入黄鳝头部的后面，把脊椎骨咬断，然后轻轻一撕，就可以将黄鳝的背和腹分开；把背和腹分开后，就可以很容易地取出黄鳝里面的肠管和苦胆，这时剩下的黄鳝就是干干净净的了，很好吃（注意里面的黄鳝血不要去掉，这是营养价值非常高的一部分）。

这道菜的制作特点是，只需油、盐、味精和红椒粉就可以了，根本用不着料酒、蒜瓣、豆瓣、酱油、老姜、泡椒、花椒、香葱、淀粉等川味调料，很简单，但味道非常不错。

（杨重楼）

我最喜欢的下酒菜征文

在我们周口，人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要是因为酒的主要成分是乙醇，进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝，能减少酒对人体的伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜，有好酒，再有合适的下酒菜搭配，方能喝得尽兴，吃得开心！酒桌上，你最喜欢哪些下酒

菜？下酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生活，本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求：征文体裁以散文、记叙文及随笔为主，原创，字数在

800字以内。

2.投稿方式：发送电子邮件至 zkrb2578@126.com，并注明

本栏目由周口一德副食（蓝带啤酒专卖）协办
品鉴热线：15538612798

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3.本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表，凡文章见报，作者可获得由衡水老白干提供的礼品一份。

周口市民最喜爱的饭店订台热线

- 周口百春永和豆浆**
 一店：八一南路 8685666
 二店：七一中路 8916666
 三店：育新街东路 8260111
- 东云阁大酒店**
 周口店：周口迎宾大道 8686865
 项城店：项城市青年路 4322836
- 北京酱骨头**
 地址：庆丰东街 8591888
 加盟电话：13525702088
- 信阳私房菜**
 一店：文明南路 8363588
 二店：汉阳南路 8395855
 三店：汉阳中路 6191777
- 紫荆花园酒店**
 地址：工农路南段 8563888
- 重庆醉鱼头火锅**
 地址：光荣路 8211222 8208333
- 周口农家大院**
 地址：中州大道南段 8390277
- 峰基酒店**
 地址：七一东路峰基庄园东邻
 8102999 8103999
- 崔园大酒店**
 地址：大庆路与北环路交叉口
 8935656
- 中州国际饭店**
 地址：文昌大道 8519966
- 新品海楼酒店**
 地址：汉阳路 6197666 6197888
- 信阳人家**
 地址：汉阳路 8238986
- 干锅鸭头**
 一店：汉阳路 6088999
 二店：光荣路 6978666
- 刘家老母鸡中式快餐**
 地址：人民路与大庆路交叉口 8226569
- 粤海城**
 地址：邦杰路 8394980
- 粤海美食广场**
 地址：七一中路 8275116
- 上海世家**
 地址：大庆路 8266642
- 粤海杂家菜**
 地址：汉阳中路 8238936
- 大别山**
 地址：汉阳中路 8234957
- 渔人码头**
 海鲜城：汉阳南路 8362555
 8363555
- 郸城店：城府东路 3265555**
- 越秀酒店**
 地址：七一中路 8223333 8233333
- 越秀商务酒店**
 地址：八一北路 8568333
- 皇家越秀**
 地址：周口大道 8819999 8853333
- 九弟生蚝城**
 地址：汉阳中路 6129878
- 味道江湖火锅**
 地址：汉阳路 8599777
- 锦绣江南酒店**
 地址：黄河东路 8318787
- 怡景田园休闲农庄**
 地址：市南开发区 15603941116
 代驾电话：13803940018
- 千味居**
 地址：光荣路中段 8288000
- 云南石锅鱼**
 地址：光荣路中段万果园隔壁
 电话：8526888/13523109000
- 欢迎更多饭店加盟本栏目
 咨询电话：8599376