



鲜上鲜！ 花胶土鸡打边炉

本报记者 宋美慧

位于永定区尹家溪镇瓦窑岗村的远方的家休闲山庄，以山为伴、以水为邻，古色古香的吊脚楼交错有序地坐落在山脚下。餐厅设在二楼，倚着栏杆向远处眺望，云海环绕群山，秋水共长天一色，在这样的环境下品尝美食实在是人生一桩美事。记者听闻，山庄研发了一道新菜品花胶土鸡汤底云南菌打边炉，清淡滋补，便迫不及待地想去会一会。

美食配美景，花胶土鸡打边炉一上桌便成了当之无愧的主角。打边炉实际为打甌炉，一种广式火锅，属于粤菜系。硕大的荷叶边圆盘里面摆满了各式各

样的云南菌类和应季时蔬，为保持菜品的新鲜，盘底铺满了细碎沙冰。细长的菌菇插在了冰沙上，旁边又以黄瓜片铺垫，好似一座精致盆景，扑面而来的勃勃生机让人食欲大振。在众多菌类里面，最让人期待的莫过于羊肚菌了，虽然外表凹凸不平似蜂窝，却是世界公认的著名珍稀食药两用菌，其香味独特且营养丰富，尤其抗癌作用明显。

花胶土鸡打边炉的汤底才是这道菜的灵魂，这里的土鸡都是放养在山庄后面，每只肉质紧实，鲜味十足，只需要加少许食盐慢慢熬制，上桌加入所有鲜菌煮15分钟就能得到一锅金黄色、

浓郁鲜香的花胶鲜菌鸡汤，喝上一口，鲜美至极！瞬间一股热乎乎劲从口腔涌向全身每个细胞，令人陶醉其中。

这道花胶土鸡打边炉实则是融合了淮扬菜、粤菜与湘菜共同的特色，做到了不丢其性，不失其味。远方的家的行政总厨张以伟从事餐饮行业30余年，他曾经从事过国家级高规格餐饮接待工作，这道花胶土鸡打边炉是他用心研究的经典菜品之一。

打边炉与一般的所谓火锅不同，打边炉是站着吃的，用约比普通筷子长一倍的竹制筷子，便于站立涮食，另有一番情趣。春日晚景，一桌人围炉而食，谈笑风生、惬意涮食，充满了暖意与温情。

人间四

月 吃

经过初春的蕴蓄，四月将至，岁序入清明。

清明前后，吃青团是南方人独有的传统，而江南的青团，最早可以追溯到寒食节。过节期间，人们不生火，只吃冷食充饥。糯米酪、麦酪之类的食物，便开始成了寒食节期间人们吃的东西。在早年间寒食节上，就已经能看到墨绿色糯米团子的影子了。后来，寒食节和清明节合并，青团也在这时被用来祭祀祖先。

清袁枚《随园食单》中写：捣青草为汁，和粉作粉团，色如碧玉。做青团用的野菜一般有三种，泥胡菜、艾草、鼠曲草。雨水之后，艾草开始萌芽，表面是绿色，叶背部则密生灰白色绒毛，茎叶散发着特殊的香气。

一把春日里鲜嫩多汁的野生艾草，在石灰水里这么炮制上一天一夜，再用大火熬煮，漂洗后再捣出汁水，此时的青汁如半碧春水，涩味散尽，清香满怀。制作青团时，米粉也得精细挑选，最好是刚脱壳的米磨出的米粉，滋味最是清甜，历经锤击，米粉和青汁慢慢融合，青青的色泽逐渐显现。混合成团后，包裹上新炒的芝麻和成的馅儿，浓郁丰盈，香盛于甜。再垫上芦叶，放上锅里蒸，儿时的记忆一点一点地飘了出来。

外皮松软、碧绿光亮的青团，端的是珠圆玉润，微微加热后，拿在手上，软糯糯的手感让人忍不住把玩一番，爱不释手。迫不及待咬上一口，唇齿间的艾叶香一直散至鼻尖。里面包裹的豆沙馅心甜而不腻，还带有清淡艾草香气，香糯可口，一枚青团竟然也吃出了心底隐藏的甜蜜。

江南春短，追从时令的野生艾草青团赏味期也只有这么十几天，若是一个不小心耽误了品尝青团的时机，春天可就白过了。



春天饮食 三多三少

徐成文

于养肝，可降低毒物对肝的损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶，可提神解困。若春季饮香气浓郁的花茶，有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气升发，疏散瘀滞。

多吃蔬菜 春季人们常发口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等，因此要多吃点新鲜蔬菜，以便营养均衡，身体健康。

少吃酸 春为肝气当令，根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入

脾、咸味入肾等，因此若多吃酸味食物，会使本来就偏亢的肝气更旺，这样就能伤害脾胃之气。

少吃油腻刺激食物 春季饮食宜清温平淡，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。胃寒的人可以经常吃点姜，以驱寒暖胃。有哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘；有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

少吃寒凉食物 寒凉的食物不宜在春季食用（特殊病人除外），特别是生冷的东西如冰淇淋等，否则，会将寒气聚集在体内，导致夏季脾虚，带来一系列不适。

（来源：人民网）



多吃甜 中医认为，脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气健旺，人可延年益寿。而甜味的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点，如大枣、山药等。

多喝水 春季养生重在养肝，平时多喝水可增加血液循环，有利