



风味名吃“饸饹面”

饸饹面是我国北方地区一种独特的风味名吃,它做工讲究,独具特色,味美价廉,是已有千年历史的风味小吃,因此深受广大民众的喜爱,周口店人做的饸饹面更是远近闻名。

“饸饹”,是将细棒子面和榆皮面混和滋润,做成一段一段的圆形面剂子放进“饸饹床子”,用力压出来的圆而细的面条儿,旺火煮沸后点凉水再沸,捞出放入凉水盆冷却即可。炸一大碗茄丁酱,淹一碗鲜香椿拨进面里一拌,再剥几瓣大蒜一嚼,爽口爽心。

做“饸饹面”必备的工具叫“饸饹床子”。“饸饹床子”是利用杠杆原理将主床子、轴儿、压杠、木杵等主要部件组装在一起,共同作用把“饸饹”压出来。以前农村的“饸饹床子”是公共财产,在队上砍枣树或槐树的时候,如果发现适合做“饸饹床子”的木料,就由生产队的木工做成一个,分配装备到各户。那时大约十几户合用一台“饸饹床子”。

“压饸饹”,少不了榆皮,因为棒子面没有面筋,很脆,所以和棒子面时一定要掺入榆皮面,这样面条才不易断,才筋道。据老人回忆,那时钉榆皮也是各家的一大乐事,大人小孩走进场院聚在一起,有说有笑。生产队将伐下的榆树用大马车拉到场院,队干部根据各户人口的多少,按粗细分到一户两棵、三棵不等。听到生产队的钟声后,各家男女老少就涌到场院钉榆皮。

钉榆皮首先要将外表那层老树皮用镰刀或刮刀除去,上好的榆皮出在壮年榆树,树过老或过小,榆皮的质量和黏度都不够。有经验的成年人能将榆皮钉成一两米长的“筒状”,轻轻地从树干上剥下来不能断的。小孩子钉榆皮掌握不好火候,用劲不匀,钉下来的不是带着老皮,就是不完整的小碎块。不过不管大块小块最后都要切成碎片晾晒,干后用石碾子或电磨磨成榆皮面,掺到棒子面里用。有的人家不要队里分的榆树干,专门去刨榆木根,用根磨出来的榆皮面又白又黏,当然压出来的“饸饹”成色要好得多。

如今随着环境的改变,生活的改善,吃多了大鱼大肉,最留恋的还是记忆中的味道。用讲究的压饸饹床,标准的白玉米面,加适量的榆面——长长的、匀匀的、白白的、光光的面条,加上黄花木耳肉丝鸡蛋卤,另配黄、黑绿三鲜豆芽儿做码儿,那滋味,绝对能让人人叫美。

椿逢时节又飘香

俗语道“雨前香椿嫩如丝”,香椿是谷雨时节不可不吃的美味佳肴和养生上品。此时的香椿叶厚芽嫩,绿叶红边,香味浓郁,营养之丰富远高于其他蔬菜,为宴宾之名贵佳肴。香椿含钙、磷、钾、钠等成分。有补虚壮阳固精、补肾养发生发、消炎止血止痛、行气理血健胃等作用。凡肾阳虚衰、腰膝冷痛、遗精阳痿、脱发者宜食之。香椿中含维生素E和性激素物质,具有抗衰



北京猿人遗址旁边的美食

文/ 王爱玲

距北京城西南 50 公里处的房山区周口店镇,有一座名叫龙骨山的天然洞穴,里面曾经生活过我们最远古的居民,他们就是距今 70 多万年前的“北京人”。联合国教科文组织世界遗产委员会于 1987 年 12 月批准周口店北京猿人遗址为世界文化遗产。周口店遗址背靠峰峦起伏的太行山脉,面临着广阔的华北平原,山前一条小河潺潺流过,这里自然资源丰富,有着众多令人难以忘记的美食。



老和补阳滋阴作用,有“助孕素”的美称。香椿含有丰富的维生素 C、胡萝卜素等,有助于增强机体免疫功能,并有润滑肌肤的作用,是保健美容的良好食品。

香椿芽往往都是一夜之间抽出,如果气温高到 28 摄氏度的话,一天就老了,不能吃了。阳光太好晒着容易老,下雨虽然不妨碍抽芽儿,但是不方便打,阴天最好。所以每年到了打香椿时节,当地人最盼望的就是阴天。即便是香椿这样时节性极强的食物,勤劳的中国主妇总是想方设法将它保存起来,以供在更长的时间里为家人更换口味。新摘的香椿可以将其加盐浸泡腌制,然后晒干备用。

香椿能散发出一种奇特而浓郁的异香,在爱它的人看来,它就是春天的味道。中国是世界上唯一将香椿芽当成美食的国家。可用于制作香椿炒鸡蛋、香椿竹笋、香椿拌豆腐、潦香椿、煎香椿饼、椿苗拌三丝、椒盐香椿鱼、香椿鸡脯、香椿豆腐肉饼、香椿皮蛋豆腐、香椿拌花生、凉拌香椿、腌香椿、冷拌香椿头。

购买香椿应当挑选鲜嫩,短小的为佳。烧开水后,把去了根部的香椿放到沸水中焯烫 1 分钟捞出。将两个鸡蛋打散放入面粉,慢慢兑入适量的清水搅拌均匀黏稠的面糊即可。面糊撒入适量的盐调味,把焯烫好的香椿分批次放入面糊中。锅中倒入适量的油,约五成热的时候即可炸制,发起后变微微黄色即可盛出,出锅撒上喜欢的花椒盐,趁热食用味道极好。

当地的朋友推荐对香椿进行无油烹

调,这也是我比较推崇的香椿吃法,主要有以下几种。香椿芽拌豆腐:将香椿芽洗净后用盐稍腌,揉过备用。用时将腌过的香椿芽切成末,再将蒸透后切小丁的豆腐与香椿芽末放入盘中,撒上少许盐,滴上香油拌匀即可食用。香椿蒜汁捞面:将香椿芽洗净,配适量大蒜瓣,一起捣烂成糊状,放入香油、酱油和凉开水拌匀即成,用来浇拌捞面。香椿黄豆,黄豆要用温水浸泡,香椿芽要洗净切成细末,加盐腌制后用开水煮熟,然后将两者拌在一起。

柿果飘香益在营养

“昨夜卧听西风过,晨看黄叶满村落。莫道秋来风景暗,岭上柿子红胜火。”柿子是吉祥如意象征,圆圆的果实,代表团圆满满,橙红的色泽,寓意红红火火,“柿子”的“柿”字谐音“事事如意”、“世代吉祥”等。

房山磨盘柿据考证早在明朝朱元璋时期(洪武年间公元 1368—1399)就有栽培。因果实缢痕明显,位于果腰,将果肉分成上下两部分,形似磨盘而得名。至今已有 630 余年历史。磨盘柿个儿大、色艳、皮薄、汤清、汁多、无核、味甘,富含人体必需的 7 种氨基酸、大量维生素、胡萝卜素、矿物质和黄酮等,其中维生素含量远远超过苹果、梨、桃等,曾为历代宫廷贡品。2006 年 12 月,国家质检总局批准对房山磨盘柿实施地理标志产品保护。

周口店镇龙骨山,自然条件特别适宜柿树生长发育。这里的磨盘柿比其他京郊区县树的发芽早、采收晚、含糖量高、硬度大、贮运性强,从而表现出该地区所独有的优良品质。果色艳丽,为橘黄色,果味甘甜,果形端正,果面光洁、缺陷少,符合优质外观等级标准。房山磨盘柿自古以来受到人们的赞美,曾有“色胜金依,甘逾玉液”之美誉。诗人张仲殊《咏



柿》中赞美“味过华林芳蒂,色谦阳井沉朱,轻匀降蜡裹团酥,不比人间甘露”。

柿子除作为时令水果外,还可加工成柿饼、柿子、柿糕、柿馅、熬柿糖、榨柿汁、酿柿酒、造柿醋。柿子营养丰富、色泽鲜艳、柔软多汁、香甜可口、老少喜食。据测,每 100 克柿子含碳水化合物 15 克以上,糖分 28 克,蛋白质 1.36 克、脂肪 0.2 克、磷 19 毫克、铁 8 毫克、钙 10 毫克、维生素 C16 毫克,还含有胡萝卜素等多种营养成分。

除了营养价值较高外,柿子还有医药功效。南朝陶弘景所著《名医别录》中说:“柿有清热、润肺、化痰止咳之功效。”据《本草纲目》记载:“柿乃脾肺血之果也,其味甘而气平,性涩而能收,帮有健脾、涩肠、止血之功。”现代医学文献记载:柿树混身是宝,果实可供鲜食、酿酒、做醋,还可制成柿干、柿汁等。柿果具有补脾、健胃、润肠、降血压、润便、止血、解酒毒等功效。柿蒂可治呃逆、夜尿;柿霜可治喉痛、口疮咽干等;柿叶茶可防治动脉硬化,治疗失眠。

磨盘柿是涩柿,因为柿子果实里含有一种特殊细胞,它的原生质里含有很多单宁,称为单宁细胞。涩柿果实中的单宁绝大多数以可溶性状态存在于单宁细胞中,甜柿中也有单宁,绝大多数以不可溶性状态存在。经常所说的柿子“脱涩”,就是将可溶性的单宁变成不可溶性的单宁。脱涩方法有很多种,例如二氧化碳脱涩,石灰水脱涩,温水脱涩。

每年冬天,老北京都会把熟柿子放在屋子外边窗台上,任它被冻得邦邦硬(那时候还没有冰箱),拿到屋里放在凉水里一泡,不一会外边结了一个冰壳。掰掉冰壳,柿子冰凉稀软,咬一个小口一嚼,柿子就剩两层皮和籽了,喝完汤儿再吃籽,感觉好极了,留下了一句老话儿:“老太太吃柿子,嘬瘪子。”

《100本童年必读的好书》

华润怡宝携手中国儿童中心推出第一份孩子推荐给孩子的书单

在六一儿童节到来之际,华润怡宝携手中国儿童中心,共同推出了“100 本童年必读的好书”书单。这份书单是经教育与儿童阅读领域的六位专家研讨后推荐,并由来自北京、上海、广州三地的 300 余名小学生代表最终评选出的,是第一份由孩子推荐给孩子的书单。

乡村儿童读物良莠不齐

在华润怡宝百图计划的回访调查中,我们发现“书籍的良莠不齐”是目前乡村儿童阅读所面临的最主要问题之一。

为了解决这个问题,华润怡宝对今年的百图计划进行了全面的升级。华润怡宝联合中国儿童中心、相关专家学者、以及北上广三地的学生代表选出了一份“孩子给孩子推荐的阅读书单”。华润怡宝希望通过此项举措与孩子们“怡起悦读”,并且陪伴孩子们的成长。

专家、学生共同推荐书单

为了能够保证书单的专业性和科学性,华润怡宝与中国儿童中心请到了六位教育、儿童阅读领域的专家参加此次的书

单研讨会。

研讨会前,中国儿童中心收集了五位专家提议的书目总计 309 本,并对此进行了整理归类。最终确定了 150 册书目作为专家推荐童书书单。涵盖了各个年级的 300 名学生代表作为评委进行投票,并选出了最终的 100 册图书。孩子们自己选出的书单能够反映孩子们自己的兴趣喜好,是真正的“孩子推荐给孩子”的书单,这也确保今年的百图计划募书的质量进一步提升。书单兼顾年龄、类别广泛

本次推荐的书单,兼顾了各个年龄段的学生,同时也涵盖文学、科学等诸多领域。

分龄推荐、为各年龄段的孩子推荐具有针对性的书是本次书单推荐的重点,低中高年龄段的书单都有不同的侧重点。本次书单的书目类型均衡、质量优秀,并且具有普适性。专家们不仅对书籍本身做出了选择,还对出版社与书籍版本进行了筛选,努力将最好的文字呈现给孩子。这份书单的出炉将为孩子们提供一个通过阅读窥探大千世界的机会,为孩子们的课余阅读生活增添一分色彩。