

民以食为天“同工”出佳肴 四月客家艾糍“爱”



民以食为天。“吃、穿、住、用、行”，吃为先。“居者有其屋，耕者有其田”，“先解决温饱，再奔小康”，“舌尖上的中国”，诸多的名言，从不同时期、不同的角度均把“食”列为首要，有了食材，放到舌尖上之前必须有一道工序“烹饪”，即煮饭做菜。无论人类分工如何精细，是拿镰刀锄头，还是拿枪杆笔杆的，还是操盘云上智能者，均免不了另一只手要握紧锅铲——炒菜。这是人类“食”为先属性注定的“同工”。我是笔杆(如今改成键盘了)和锅铲都握在手里，铲出的菜肴不

知有无“同工”之妙，加之不会拍照不善美图，姑且献丑道来了。

今年春节期间，因为疫情，全民宅家，很多人都变成了美厨娘、烹饪高手，点心奇葩。很多人在学做饭时，我已做了几十年，从年少做到中年，都说会做饭的男人聪明，会做饭的女人自然也不会愚笨，从来就是侍候别人的命，家里没有愿意做饭的男人，所以即使再讨厌做饭还得做。

艾草是一种生长于田间的一种草本植物，可以入药。清明时节，是这种草长得最好的时节，也是吃艾糍的旺季。在客家地区，从元宵至清明家家户户都会弄这种艾糍吃，一般都是小孩子当天在田间摘到新鲜的艾叶草，当天晚上就做，艾叶草不宜放置，只有新鲜的艾叶草做的艾糍才是原滋原味的。此品表皮光滑，色泽翠绿，清香扑鼻，甘中带苦，质柔有韧性，食而不腻。不仅风味独特，且能温肺暖脾，散寒除湿，有防病保健之功效。

我们客家艾糍与江南一带的传统特色小吃青团相类似。疫情之前每每在客家饭店吃饭时，必点的主食是艾饼或艾糍，但自己从来没做过，今天就挑战一下自己吧！

食材：

艾叶适量，糯米粉500g，面粉50g，白糖40g，食用碱少许，菜籽油少许。

馅料：白芝麻粉，核桃粉，蜜汁红豆拌匀，这是我用的馅料，你也可以用猪肉香菇木耳为馅料，做成咸的。

做法：

1.把新鲜艾叶(超市买的)用清水浸泡1小时左右，不敢保证买回来艾叶是野生的，所以用此招泡掉残留农药(我家所有青菜炒

之前都用清水浸泡，如果你是土豪，可用矿泉水或纯净水浸泡)，洗净(注意洗的时候手不要太用力扭出艾汁，不然做出的艾糍艾的味道不好)，烧开后，放入少许的食盐、食用碱(食用碱，能保持艾叶的青绿和容易把艾叶煮烂)，再加入艾叶煮开，煮至熟透。

2.待艾叶煮到变软，水变黄绿，就用筷子把艾叶夹出，放入冷水中过冷河，然后用手把艾叶抓干。

3.捞起来的艾草放适量的花生油和盐，用筷子不停的搅拌，使艾草叶变烂，方便等下揉面团。有的艾草梗可能不会烂，没关系，一会揉面的时候会融化的。

4.(你可以把抓干的艾叶放入料理机中，加入一点水，水刚好抹过叶子就可以，开始搅拌榨汁，弄好放一边备用)我挺害怕清洗料理机，采用懒人做法，把刚才搅拌得比较烂的艾草直接放入面粉中，开始揉面。

5.将煮好的艾叶慢慢加入准备好了的糯米粉和面粉中(加入面粉是为了减低糯性，使艾糍不至于太软，面粉也可用粘米粉代替)，一边加一边搅拌可以将艾叶和米粉更加充分地揉匀揉透，一直揉搓到两者充分融合，这一步需要比较大的韧力。

6.让面团休息一会。

7.开始蹂躏面团了，揪下一小坨，包入自己喜欢的馅料，可以包成汤圆，也可以包成饺子形状，这里随意。

8.包好的艾糍依次摆入蒸笼，因为蒸的过程中糍粑会变大，所以摆放的时候要间隔开一点，不然两个糍粑会粘在一起的(如果没有蒸笼可以用碟子，但是盘底要先刷一层油，不然蒸好后会粘住盘底)。

9.水开后上锅蒸15—20分钟左右。民以食为天“同工”出佳肴13.四月客家艾糍“爱”

热乎乎的香甜软糯的艾糍出锅啦，满屋子艾叶飘香，只是没有网上图片那么青绿，整体是白中带青丝，那艾草丝清晰可见，也算是特色。

在做好的艾糍上刷上一层纯正的花生油，不但可以保持艾糍的光泽，还可以防止艾糍黏在一起。

艾糍除了清蒸还可以油炸和煎，不怕热气上火的亲可以试试，口感更好哦！

咬一口，外层的皮儿软滑爽口，带着淡淡的艾草清香，里面的馅料则是香甜可口，叫人回味无穷(牙印就不拍了)。

对于崇尚简单的我来说，做艾糍工序繁琐，耗时较长，表示只做这一次，下不为例。

你知道吗？我们从小吃到的艾草还有很多功效，大家收好啦：

1.艾草有调经止血、安胎止崩、散寒除湿之效。治月经不调、经痛腹痛、流产、子宫出血，根治风湿性关节炎、头风、月内风等。因可削冰令圆，又可灸百病，为医家最常用之药。

2.现代实验研究证明，艾叶具有抗菌及抗病毒作用；平喘、镇咳及祛痰作用；止血及抗凝血作用；镇静及抗过敏作用；护肝利胆作用等。

3.艾草可作“艾叶茶”、“艾叶汤”、“艾叶粥”等食谱，以增强人体对疾病的抵抗能力。

4.艾草具有一种特殊的香味，这特殊的香味具有驱蚊虫的功效，所以，古人常在门前挂艾草，一来用于避邪，二来用于赶走蚊虫。

春夏换季，记得给家人煮这汤，汤鲜味美营养好，全家都受益

民间谚语有云：“要想身体好，菌汤是个宝，若要身体瘦，多吃菌子少吃肉”可见菌菇的益处有多大，菌菇都富含多种人体所需的氨基酸成分和微量元素，常用这些菌菇来煲汤，能增强免疫力。我今天分享的这道菌菇鸡汤，选用了多种常见菌类——蛹虫草、茶树菇、鲍鱼菇、香菇、竹荪以及羊肚菌，这些菌菇市面上很容易买到，价格也很亲民，很适合做家庭菌菇汤。

一提起煲汤，有些人总有些困惑。其实只要食材选择好，合理搭配，人人都可以煲出一碗美味、营养的汤品，与饭店那种用各种调味料、香精调制出来的汤绝不同。我这6种菌菇再配上山药、红枣等食材一起炖鸡汤，可以吊出各自的鲜味，这么营养鲜美的汤肯定要吃上一碗，虽然是贵了点，但为了健康也值了，哈哈。

【茶树菇】：茶树菇含有人体所需的18种氨基酸，对儿童生长发育和智力具有促进

作用；

【蛹虫草】：虫草花也叫蛹虫草或蛹草，含有30多种人体所需的微量元素，对增强和调节人体免疫功能、提高人体抗病能力有一定的作用；

【香菇】：香菇有“山珍之王”的美誉，含有丰富的维生素D，具有提高机体免疫力的功能，延缓衰老的作用；

【竹荪】：竹荪有真菌之花、菌中皇后之誉，含有人体所必需的几种氨基酸，具有滋补强壮、宁神健体的功效；

【鲍鱼菇】：该菌种肉质肥厚，脆嫩爽口，经常食用可以有效的提高少年儿童智力，促进少年儿童的生长发展；

【羊肚菌】：因其菌盖表面凹凸不平、状如羊肚而得名。它的营养成分可与牛乳、肉和鱼粉相当。对消除焦虑，增强睡眠质量，都有良好的效果；

【材料】：竹荪、蛹虫草、羊肚菌、鲍鱼菇、

香菇、茯苓、茶树菇、红枣、枸杞、山药、鲜鸡半只、姜片2片、盐适量

【做法】：1.把鲜鸡冲洗干净血水，腹部的一些脂肪和脏物也要处理一下，然后剁成大块。把鸡块放入锅中，加入没过鸡块的清水，大火煮开后再煮30秒左右，然后将鸡块捞起备用。

2.把汤料包里的材料都倒出来，除虫草花、红枣和枸杞以外的其他材料放入清水里浸泡15分钟。

3.虫草花不需要浸泡，放入水中，简单的洗一下就捞起沥干水，红枣和枸杞另外用小碗浸泡着备用；

4.把鸡块、姜片放入锅中，除红枣枸杞外其他所有食材一并放入汤锅里；

5.倒入适量的清水，大火煮开后转小火煮40分钟；

鸡汤熬了40分钟后，放入枸杞和红枣，继续用小火煮20分钟，汤煲好了，加适量盐



调味，准备喝汤！

一揭锅盖，馥郁的香气喷薄而出，鲜得眉毛掉下来，哈哈，做法特别简单，希望大家都喜欢喝，身体棒棒哒！

【小提示】：

1.煲菌汤的时候，如果时间足够，可以时间长一点，越熬越香。

2.如果不爱吃鸡，可以换成猪骨，也很好喝；

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(热)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司

Inari Sushi

电话: 301-315-8818

每晚 6:30 後 **特價**

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

扫码入群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

新店隆重开业

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧
精美甜点

周一至周五 11 AM - 9 PM
周六 9 AM - 10 PM
周日 9 AM - 9 PM

节假日照常营业 (圣诞节除外)

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON

15% off

65岁老人额外10% off