



■文、摄/洪洁 郑静妮

不可错过的车站美食



时间飞快，转眼 2012 年的春节长假就这么过去了，春运返乡又迎来了高潮，在行色匆匆的返乡人潮里，有多少人是为了赶上返乡班车而不顾扁扁的肚皮呢？西客站外的熟食摊是来自平田乡的张大妈摆的，热气腾腾的熟食怎不叫人食欲大开。

一年四季，春夏秋冬，一日三餐，早中晚；



张大妈的熟食摊在西客站已经是第 7 个年头了，从早上 7 点卖到晚上 5 点多，生意一直很好。熟食的种类很多，有蔬菜类的海带、黄花菜、菜头，肉类的鸡腿、鸡爪、小肠卷，另外还有油豆腐、年糕、粉丝等等。不同种类的食材配以不同的汤底煮。张大妈每天早上 4 点就开始用猪骨头熬高汤，没有重口味香料的浓重味道，而是真材实料熬出的高汤，让煮出来的食材味道鲜甜。

中午时段有一拨拨的三轮车师傅、出租车司机来到摊子前，好多都是吃了 4、5 年的老食客了，加调料时张大妈清楚记得每个顾客的口味。实惠的价格、丰富的种类和充满回味的口感不但成为了司机师傅的首选，也为匆忙赶路的乘客提供了一份幸福的饱足感。

干蒸大闸蟹

难以抗拒的美味

秋冬季节，大闸蟹肥满营养，对南方人而言，大闸蟹是秋冬季不可不吃的美食，如今生活水平不断提高，吃只大闸蟹并不算什么奢侈。在春节期间，大闸蟹似乎成了人们餐桌上必备的一道菜，也有越来越多的人把大闸蟹作为买年货、送年货的首选。本期就带大家来尝一尝小烹大治的美味干蒸大闸蟹。

“干蒸大闸蟹的做法很简单，将螃蟹洗净后，放置在盆上，再倒些许料酒，放入蒸箱，过 8 至 9 分钟便可食用。”小烹大治的大厨杨宗良告诉笔者，店里的大闸蟹全是从三门买过来的，绝对正宗。“干蒸能保留大闸蟹的原汁原味，很多喜爱大闸蟹的人都喜欢吃那种原始的蟹味。”

没几分钟，3 只干蒸大闸蟹便已出炉，待端



上餐桌上后，光是那红彤彤的蟹壳，便已让人垂涎三尺。打开蟹壳，蟹黄金黄流油肥满肚，妙不可言，无法比喻。而蟹身肉质肥硕鲜嫩，洁白晶莹，胜似白鱼，不亏为海鲜第一味。

据了解，螃蟹乃食中珍品，素有“一盘蟹，顶桌菜”的民谚。它不但味美，且营养丰富，是一种高蛋白的补品。螃蟹含有丰富的蛋白质及微量元素，对身体有很好的滋补作用。螃蟹还有抗结核作用，吃蟹对结核病的康复大有补益。

杨宗良还温馨提示到：“如果在家里自己做大闸蟹的话，必须选择鲜活的蟹，死蟹不能吃。另外蟹性寒，含有大量蛋白质和胆固醇，体质虚弱，脾胃寒者尽量少吃。蟹和



小烹大治 小网鲜老大

元宵佳节 别忘记吃碗香甜的山粉糊

■文/陈宣中 洪洁

当人们还未从春节的长假中回过神来时，转眼间元宵节又接踵而来，元宵节除了传统的赏花灯、猜灯谜、吃汤圆外，我们台州人却还有一直流传下来吃山粉糊的习俗。

山粉糊又叫糟羹，山粉即是番薯粉。相传唐朝初年，台州刺史尉迟敬德发动兵士修城防盗。修城大难，修完已是正月半。又逢大雪，民工返乡，乡中竟无好吃之物犒劳亲人。亏得有聪明人将家中所有吃食拌以薯粉共煮，御寒充饥，味道竟是大佳。人相效仿，流传至今。山粉糊有甜咸之分，黄岩习俗是正月十四吃咸的山粉糊，正月十五吃甜的山粉糊。

甜山粉糊是以湿淀粉、红枣、蜜枣、荸荠、金桔饼、桂圆、萝卜丝、花生米、红糖等烧煮而成的。做法很简单，但配料却很讲究，很复杂。通常要放葡萄干、桔皮丝、蜜枣丝、金桔丝，还要放各种新鲜水果丁，如苹果、梨、桔子、马蹄。把它们倒入事先调好的山粉糊里，再倒到煮沸的糖水里，按顺时针不断搅拌，不一会儿，白色的液体就会慢慢变成无色半固体状，这时就可以盛到碗里了。不过，在吃之前，还要在羹上均匀地洒上一层“粉”，这种“粉”是用芝麻、花生、核桃仁、瓜子仁碾成粉，再拌上桂花做成的。



这种甜品口感丰富，甜而不腻。

制作咸山粉糊则先要把萝卜、菜头、芹菜、猪肉、鳊干、墨鱼干、豆腐干等都切成方块小丁与豆子或花生仁一起下锅炒好，调好味，加水煮熟，再把事先用水调好的稀薄山

粉慢慢倒入锅内，一边倒入山粉，一边不断搅拌，防止锅底的山粉烧焦，直至煮熟。

正所谓糊者，和也。家和，则万事兴。元宵佳节，大家与家人一起吃碗香甜的山粉糊，为这个年增添一丝幸福感吧。



■Saiyuki

春节长假后如何调整心态？

春节长假结束，平日紧绷的心情和劳碌的身体刚得到些舒缓，又要再次调整到工作、学习状态，许多人感到不适，像王女士，她告诉小编，她从初六就开始烦躁不安，真希望一直能和家人吃吃喝喝，玩玩乐乐，多开心啊！其实像王女士这样患上“春节后综合症”的人不在少数，小编在此整理了些小技巧教大家春节后如何调整心态吧。

1.心理放松，轻松上班：七天长假之后，要将节日期间还没有处理完的事情，用最简捷的方式尽快了结，可写一张便签式的备忘录，将未尽事宜和上班后头几天要办的事情罗列其上，这样可做到心里踏实，一目了然。

2.深呼吸应对“上班恐惧”：上班族应尽快停止各种应酬，抓紧时间自我调节，规律睡眠、饮食，从生活内容到作息时间都做出相应的调整，静心思考上班后应该做的事，使自己的心理调整到工作状态上。

3.按摩、散步、减压对付“睡眠紊乱”和疲劳：长假玩乐过度，甚至通宵喝酒打牌等，打乱了人体正常的生物钟，结果“睡眠紊乱”就会找上门，可通过轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分心、听听音乐等得到解除，还要给身体及时补充营养，做到早睡早起，起居有序，要保证有足够的睡眠时间。

4.适当运动对付神经性厌食：过节往往出现一天不停嘴的现象，吃多了，就容易撑着，引起神经性厌食。对患有神经性厌食的人，可适当吃一些健胃消食片或山楂片，尽量吃清淡一点的饭菜，让塞满鱼肉的肠胃也歇歇；最佳的方法是参加一项自己喜欢的运动，如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等，做一些使自己心跳加快、出汗的运动，让自己的身心“动”起来，胃口也会调整到正常状态上来。