



秋冬茭白香

掉鞋袜，挽起裤管，露出如茭白似的玉腿，小心翼翼地从水里，用手扒开茂密的叶子，细细寻觅，看到近根部有鼓胀之处，先轻轻捏一捏，如果又硬又实，便可以确定是茭白。剥开紧裹在外面的层层叶片，用力一扳，茭白便在手中了。刚收上来的茭白，外表还包着一层青翠的绿叶。撕去嫩叶，就是雪白粉嫩胖嘟嘟的茭白，一股草木清香，直往鼻孔里钻。整个秋天，可以收好几茬茭白。

刚摘下的茭白，又嫩又爽又脆又甜，咬在嘴里，甜滋滋，脆生生，满口生津。茭白质地鲜嫩，味甘实，被视为蔬菜中的佳品，与荤共炒，其味更鲜。茭白炒肉片、油焖茭白、糖醋茭白、香菇茭白汤等都让人垂涎三尺。乡亲们喜欢用茭白和木耳炒鸡蛋，色香味俱佳，食后余香袅袅。

不光今人爱食茭白，古人对茭白也情有独钟。唐代大诗人李白在《宿五松山下荀媪家》一诗中写道：“跪进雕胡饭，月光明素盘。”“雕胡”即茭白。山里老妈妈在困苦中特意给素不相识的李白做了一盘鲜美的“雕胡饭”，足见她的热情、善良。杜牧的《早雁》诗中云：“莫厌潇湘少人处，水多菰米岸莓苔。”“菰米”也是茭白。诗人深情地劝慰南飞的征雁：不要厌弃潇湘一带空旷人稀，那里水中泽畔长满了菰米莓苔，尽堪作为食料，不妨暂时安居下来吧。“娇藕老莲荷叶嫩，慈姑茭白鸟英花。”等许多脍炙人口的诗句，足见古人对茭白的钟爱。

秋冬，菜市场满是茭白的影子，那淡香甘润的滋味让人能尝出鲈鱼的嫩滑感，舌尖稍一吧吧，便触到水乡湿润润的味道。



美食DIY

腐乳炖猪蹄



主料:猪蹄3个
调料:葱1棵、姜1块、八角2个、花椒15粒、桂皮2小段、干辣椒7克、生抽2汤匙、老抽1汤匙、腐乳(红)2块、腐乳汁50克、香叶2片、植物油2汤匙、水适量、白糖1汤匙

腐乳炖猪蹄的做法

1.猪蹄冷水入锅，加姜片、花椒焯去血水杂质，去除腥味，取腐乳和适量腐乳汁



2.腐乳和腐乳汁搅拌均匀，准备葱姜、八角、桂皮、香叶和干辣椒



3.锅内倒植物油烧热，放入焯好的猪蹄翻炒片刻



4.放入香料炒出香味，放入适量老抽



5.炒上色，倒入没过猪蹄足够的水



6.倒入适量生抽调味，加入适量白糖提味



7.加入搅拌好的腐乳，中小火炖制汤汁收浓，猪蹄软烂



烹饪技巧

- 焯猪蹄的时候加入适量花椒，能有效去除腥味；
- 炖制猪蹄的时候一定要加入热水，以免热的猪蹄遇到冷水收缩，难以炖至软烂；
- 汤汁收浓颜色才会红亮诱人；
- 腐乳味道很足，我就没有放盐，口重的朋友可以适量放盐调味。

吃货语录

- 有的饭桶相当于吃货，但吃货却不一定饭桶。两者的根本区别在于，饭桶很能吃，吃货很会吃。
- 没有吃就没有爱情，不信你一顿饭不带请的谈一次恋爱给我看看啊。
- 永远别问一个吃货吃了没，这对吃货来说根本不是问题，要问就问吃没。
- 一个吃货的遗言：别的什么的就得了，给我烧一份海底捞和两个服务员。
- 美食跟身材哪个更重要？吃货：身材是神马？能吃吗？
- 对吃货来说，这世上唯一不能吃的就是亏。

那些因电视剧红起来的美食

看完文章题目，你最先想到的是什么？炸鸡啤酒？那你知道铜锣烧是因为哪部电视剧红起来的吗？下面一起来看看吧！

吃什么是人生大事，追随美食的脚步永不停歇。美食总会经历一段时间的火爆，特别是当某个大热的电视剧或电影中出现某种美食的时候，就会引发全民追捧。镜头下的美食在故事演绎中更多了几分特色。

1.炸鸡啤酒 出自：《来自星星的你》
“下雪天，怎么能没有炸鸡和啤酒呢？”前段时间热播的韩剧《来自星星的你》中，女主角千颂伊最爱的美食引起无数韩剧迷的竞相追捧，各大炸鸡店门口更是门庭若市。

2.蚵仔煎 出自：《转角遇到爱》
唯美浪漫的台湾偶像剧《转角遇到爱》可能是很多80后回忆中的美好。剧中由蚵仔煎引发的爱情情缘，也让“蚵仔煎”(闽南话为 òu ā jī an)这个念着拗口的台湾小吃，一下子成了家喻户晓的明星。

3.濑尿牛丸 出自：《食神》
看过周星驰的电影的盆友对《食神》这部电影肯定不陌生，我敢肯定地说在

4.韩式炒米条 出自：《我叫金三顺》
剧中女主人公三顺在韩式小店里边吃炒米条边“教训”男友的场景让很多人记忆犹新。而这种食物，在当年该剧播出的时候，也是大大地火了一把。

5.寿司 出自：《鱼跃在花见》
2011年一部香港时装现代剧《鱼跃在花见》成功抢占各台的收视率宝座，也让各式精致的日式寿司在那年成为流行美食，是不少人出去吃饭的首选。

6.烤面筋
挑食吐槽：在洛阳的时候有种烤面筋的食品经常写着西安小吃，去西安的时候此物变成了济南小吃，在济南的时候神物变成了武汉小吃，在武汉的时候竟然标着成都小吃……最后在成都发现这货为神马是中原名吃！原来，烤面筋是大中华名小吃啊。

7.杭州小笼包
挑食吐槽：北方城市遍地都有的杭州小笼包，真正的杭州人看了觉得蛮有趣。常见路边小店里卖的是这种，实际上，这是发面小肉包，不是杭州小笼包。小笼包的皮是死面的，肉馅带汤，做出来是这样的。

8.陕西肉夹馍
挑食吐槽：各地的肉夹馍，尼玛都是加香菜和辣椒的，而正宗的陕西肉夹馍里面只有一种东西，那就是肉！肉！肉！看到那些往里加香菜辣椒甚至还有加土豆丝的，陕西人会忍不住来一句：肉夹馍里面只夹肉！这是信仰问题！就酱！

9.绝不能冷、热混吃求“中和”
一口麻辣烫一口冰冻啤酒，这是许多人喜欢的火锅吃法，美其名曰“中和”。忽冷忽热，对胃黏膜极为不利，极易造成胃肠疾病。吃火锅时应尽量避免喝冷饮。

10.火锅汤不要喝
火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料，又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料，吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外，火锅汤久沸不止、久涮不换，其中的成分会发生一些化学反应，产生有害物质。如：肉类、海鲜中所含嘌呤物质多溶于汤中，汤中的高浓度嘌呤，经肝脏代谢，会产生大量的尿酸，引起痛风，出现关节痛症状，严重时还会损伤肾功能。对于一次吃不完剩下的汤料和底汤，应倒掉。如果是放在铜火锅中过夜，更不要吃，不但有害健康，还可能引起铜氧化物急性中毒。

11.调味料清淡
调味料如沙茶酱、辣椒酱，对于肠胃刺激大，使用酱油、麻油等较清淡的佐料可避免对肠胃的刺激，减小“热气”。

12.放点生姜
生姜能调味、抗寒，火锅内可放点不去皮的生姜，因姜皮辛凉，有散火除热的作用。

13.贝类应选择鲜活的产品
在家吃火锅时要洗净贝类的外壳，浸养在清水中至少半天以上，待其自行清除出体内的污物后才能食用。死的贝类含大量致病微生物，不能食用。

14.食用火锅时食品不宜滚烫
因为口腔、食道和胃黏膜通常只能耐受50℃~60℃的温度，太烫的食物会损伤黏膜，导致急性食道炎和急性胃炎。从锅中取出滚烫的涮食时，最好先放在小碟中晾凉。

15.纠正半生不熟鲜美想法
为追求鲜嫩嫩滑的口感，食物在火锅里烫一下就吃。这样的吃法除了造成消化不良外，潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵

物，还必须放入较多的蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒凉，不仅能消除油腻，补充人体维生素的不足，还有清涼、解毒、去火的作用，但放入的蔬菜不要久煮，才有消火作用。

16.多吃点白莲
白莲不仅富含多种营养成分，也是人体调补的良药。火锅内适当加入白莲，这种荤素结合有助于均衡营养，有益健康，加入的白莲最好不要抽去莲心，因为莲子心有清心泻火的作用。

17.注意放些豆腐
豆腐是含有石膏的一种豆制品，在火锅内适当放入豆腐，不仅能补充多种微量元素，而且还可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。

秋冬季节，大家都爱去吃火锅，但吃火锅一定要注意健康的吃法哦，如果不注意，让人开心的火锅大餐也会危害大家的身体，那吃火锅有些什么要注意的呢？下面赶紧和小编一起来看一下吧。

1.多些蔬菜
火锅佐料不仅有肉、鱼及动物内脏等食



故乡水网密布，纵横交错的河塘如玉带，似瓷盘，镶嵌在广袤的江淮平原上。河塘边上，便是生长茭白的沃土。

也许生在水边的绿叶，能更多地吸收日月精华、阳光雨露，因而茭白生长很快。中秋前后，茭白就可食用了。收获茭白如同老师教育学生需要耐心和细致。故乡的姑娘大嫂们此时顾不上害羞，脱

吃货文学

“如果没有蒜泥”体走红网络

网友：就怕吃货有文化

“如果没有蒜泥，扇贝该会多伤心，它再也不想让你吃了。”日前，“如果没有蒜泥”体走红网络，网友纷纷接龙，经典菜麻婆豆腐、夫妻肺片纷纷“中枪”。

“如果没有蒜泥”体走红源于南京作家张嘉佳一条发布于长假期间的微博，被网友欢乐地接龙后，短短10多个小时转发就接近6000条，网友windywine回复，老虎穿上衣服，给青椒丢下100块，“舒琳童鞋”说，隔壁家的泡椒，思念着田鸡，锅躲在床头哭湿了衣服，牛蛙瞥了一眼悻悻地走出了房间，一向善于写段子的张嘉佳也贡献了两条关于夫妻肺片和姜醋螃蟹的段子：夫妻转身离开，肺片独自哭泣；螃蟹最后的眼泪，落进姜醋里。更多的网友接龙得充满了醋意，summer就说，扇贝永远不知道自己有多喜欢蒜泥，直到有一天看见它和白肉在一起；西红柿痴痴地跟着鸡蛋，即便鸡蛋还有青椒、茄子、米饭等一干情人。

各地网友的传递中，蘑菇炖小鸡、鱼香肉丝、松鼠鳜鱼、老干妈炒饭、豆瓣鲫鱼、孜然羊肉等红遍大江南北的名菜也纷纷中招。网友感慨，什么都不怕，就怕吃货有文化！文艺范儿菜名体甚至蔓延到了当下娱乐事件，有网友就根据王菲的离婚声明，编出了西红柿鸡蛋的段子：西红柿推开鸡蛋，这一世夫妻缘尽，我还好，你也保重……

流传最完整的一个段子是，如果没有蒜泥，扇贝是决不想让你吃掉的。如果没有剁椒，鱼头也会无聊开口的。隔壁家的泡椒，思念着亲爱的田鸡。肉丝坐船逃生，鱼香坠海身亡。夫妻转身离开的一瞬，肺片黯然哭泣。螃蟹闭上眼睛，那是他最后一次祈祷，隔壁寡妇家有醋，你还不快快快点借去。假如没有你们这张嘴，大家都会活得很开心。

秋冬季节天气凉，能够吃上热气腾腾的火锅真是一种享受，但是，吃火锅要遵循这些原则才能吃得更健康。

吃火锅有讲究



秋冬季节，大家都爱去吃火锅，但吃火锅一定要注意健康的吃法哦，如果不注意，让人开心的火锅大餐也会危害大家的身体，那吃火锅有些什么要注意的呢？下面赶紧和小编一起来看一下吧。

1.多些蔬菜
火锅佐料不仅有肉、鱼及动物内脏等食

物，还必须放入较多的蔬菜。蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒凉，不仅能消除油腻，补充人体维生素的不足，还有清涼、解毒、去火的作用，但放入的蔬菜不要久煮，才有消火作用。

2.多吃点白莲
白莲不仅富含多种营养成分，也是人体调补的良药。火锅内适当加入白莲，这种荤素结合有助于均衡营养，有益健康，加入的白莲最好不要抽去莲心，因为莲子心有清心泻火的作用。

3.注意放些豆腐
豆腐是含有石膏的一种豆制品，在火锅内适当放入豆腐，不仅能补充多种微量元素，而且还可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。

4.调味料清淡
调味料如沙茶酱、辣椒酱，对于肠胃刺激大，使用酱油、麻油等较清淡的佐料可避免对肠胃的刺激，减小“热气”。

5.放点生姜
生姜能调味、抗寒，火锅内可放点不去皮的生姜，因姜皮辛凉，有散火除热的作用。

6.贝类应选择鲜活的产品
在家吃火锅时要洗净贝类的外壳，浸养在清水中至少半天以上，待其自行清除出体内的污物后才能食用。死的贝类含大量致病微生物，不能食用。

7.食用火锅时食品不宜滚烫
因为口腔、食道和胃黏膜通常只能耐受50℃~60℃的温度，太烫的食物会损伤黏膜，导致急性食道炎和急性胃炎。从锅中取出滚烫的涮食时，最好先放在小碟中晾凉。

8.纠正半生不熟鲜美想法
为追求鲜嫩嫩滑的口感，食物在火锅里烫一下就吃。这样的吃法除了造成消化不良外，潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵

生土长的扬州人，我一直不清楚扬州炒饭长什么样。在外面吃炒饭的经验告诉我：加火腿的叫火腿炒饭，加鸭肉的叫鸭肉炒饭，有虾仁的叫虾仁炒饭，剩下那些随随便便炒的都叫扬州炒饭。

4.四川麻辣烫
挑食吐槽：估计你走遍四川，都看不到麻辣烫的招牌，因为当地只有川菜。川菜是直接烫菜，麻辣烫是烫串串，吃法上有些许不同。

另外再拉个家常：实际上麻辣烫起源于长江之滨，最初的时候，是船工吃的东西，既可果腹，又可驱寒、祛湿。后来，麻辣烫渐渐从江边上岸，四川重庆等地才将麻辣烫发扬光大。

5.重庆鸡公煲
挑食吐槽：鸡公煲其实是重庆烧鸡公和重庆干锅鸡在外地的杂交变种，重庆当地是没有鸡公煲的叫法的。之所以叫烧鸡公而不叫烧鸡是因为那里的方言管鸡公叫鸡公。更有小道消息说是因为第一个开这类店的人名字叫“X重庆”，所以“重庆鸡公煲”诞生了！

会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。据研究，三种严重的寄生虫病——旋毛虫、绦虫和囊虫都可能通过火锅传播。不洁的猪肉片和牛肉片里很可能含有这三类寄生虫。目前，虽不能肯定羊肉里是否含有旋毛虫、绦虫和囊虫，但曾有报道有人因吃涮羊肉而得了旋毛虫病的事件。如果得了寄生虫病，就会浑身乏力，肌肉酸痛，身体浮肿，有时候脚踏地面都会有刺痛的感觉。纠错：吃火锅的时候一定要将肉切薄、多烫，涮猪肉片、牛肉片时，一定要涮熟再吃。同时，还要看肉片上有无白色、米粒状物质，如有，则可能是囊虫卵。

9.绝不能冷、热混吃求“中和”
一口麻辣烫一口冰冻啤酒，这是许多人喜欢的火锅吃法，美其名曰“中和”。忽冷忽热，对胃黏膜极为不利，极易造成胃肠疾病。吃火锅时应尽量避免喝冷饮。

10.火锅汤不要喝
火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料，又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料，吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外，火锅汤久沸不止、久涮不换，其中的成分会发生一些化学反应，产生有害物质。如：肉类、海鲜中所含嘌呤物质多溶于汤中，汤中的高浓度嘌呤，经肝脏代谢，会产生大量的尿酸，引起痛风，出现关节痛症状，严重时还会损伤肾功能。对于一次吃不完剩下的汤料和底汤，应倒掉。如果是放在铜火锅中过夜，更不要吃，不但有害健康，还可能引起铜氧化物急性中毒。