

夏天翩然而至,虽然还留着几分春天的清爽,但是想到即将到来的炎炎酷暑,吃货们难免有些心烦意乱。好在,伴随着夏日的到来,青青的菊花脑也上市了。一碗清爽的菊叶蛋汤,一盘清炒菊叶,或是一小碟凉拌菊叶,都是清凉消暑的最佳时令菜蔬了。

现代快报记者 唐蕾

# 清炒菊花脑时别忘了多放点油



时令蔬果·菊花脑  
大厨陪你逛菜场



日常生活中,你是不是常为不会买菜而头疼?不同的菜中,即使是同一种食材,也会有不同的要求。究竟怎么选择食材?现在就跟随我们的大厨,一起去菜场走一圈吧。你也可以关注我们的微博@818小生活,说出你的困惑,请大厨专门指点。



菊花脑,又被称作菊花叶、菊叶,主要产于长江中下游地区,是南京市民最喜爱的特色菜了。一般在初夏上市,可以凉拌、清炒、烧汤,具有防暑降温、清热降火的功效。菊花脑中富含蛋白质、脂肪、纤维素等多种营养物质,叶子部分有黄酮类和挥发油,因此有清香味,吃起来口感凉爽、清新,具有提神、醒脑、明目的功效。

中医认为菊花脑对结膜炎、目赤头痛、便秘等有辅助治疗的作用。

用。特别适合高温作业、熬夜人群,气虚湿热的人也可以多吃一点;但因为菊花脑有清热的功效,腹泻、痢疾患者要少吃。

那么在挑选菊花脑时有什么讲究呢?来听听江苏酒家行政总厨王琛的建议吧。

“菊花脑分成小叶菊花脑和大叶菊花脑两种,这个可以从叶片大小来区分,一般挑选大叶的,品质更好。”具体挑选时,要选叶子颜色深绿,有光泽,叶片湿润的,不

要选叶片太厚或者太硬的。叶片太硬太厚说明比较老。然后,掐一下根茎部分,感觉应该是脆嫩、水灵灵的,如果掐不断就说明比较老了。

菊花脑要趁新鲜食用,现买现吃;如果一时吃不完,要注意保存。将买回的菊花脑清理干净,去除黄叶,放进透气的箩筐里,洒点水,然后用潮湿的纱布盖起来。放进冰箱冷藏室里,这样能保存两三天。

## 家有美食

吃货小聚,兜兜转转,总是又回到吃的话题上。这个说“我妈妈有一道拿手好菜”,那个说“我爸爸又自创了一道惊悚的美味”。家里的菜总是创意十足。

你们家的传家菜是什么?别藏着掖着了,赶快来露一手吧,把创意菜谱发至邮箱 xdkbchihuo@126.com。

## 花椒油温面



北方人,总是喜欢吃各种各样的面条。我老家的乡亲们,喜欢吃“温面”。所谓温面,属于干挑面的一种,介于热面和凉面之间,意即将面煮熟后,过一下温水,再浇上卤汁来吃。这个季节里,来一碗温面,不干、不烫,熨帖肠胃,补充水分,营养充足,酸、辣、麻兼备,爽极了!

所谓花椒油温面,指的是面条上要浇上一种花椒油麻酱汤,这汤很好做:备一个深底小盆子,以适量麻酱加凉开水调成半盆麻酱汤;把豆角或者蒜薹洗净在开水里焯熟,切成小段放进麻酱汤,也可将黄瓜擦丝直接放入;取大蒜一头,剥好洗净,砸成蒜泥放进麻酱汤;在麻酱汤里放上醋、盐、少许鸡精;最后在铁锅里倒油,油热了关火,撒一把花椒,炸至香味扑鼻,捞出花椒,只将花椒油泼在兑好各种作料的芝麻酱汤里。

吃面的时候,先将面条盛在碗里,用汤勺舀起花椒油拌好的酸辣麻酱汤,浇在温乎的面条上,搅拌均匀后即可大口朵颐。吃的时候,一口面条,一口汤,再好吃不过了,只觉一股酸辣鲜香直奔嗓子眼,刚要细细品味,味蕾和喉咙立即感觉到了丝丝不能忍受的酸辣味,赶紧夹一筷子面条与蔬菜,呼噜噜吃进嘴里。待面条止住了嘴里的辣,忍不住喝一口酸汤过过瘾……就这样,不一会儿,两三碗面条就下肚了。

做好一盆花椒油温面的秘诀就是,花椒要多放、醋要多放、蒜泥要多放,只有这样,一碗花椒油温面才地道,才够味,才够吊人胃口。

史丽娜

### 凉拌菊花脑

将洗净的菊花脑放入开水里过一下,然后用凉开水冲透,沥干水分,再放入盐、味精、麻油,拌匀。还可以在里加一些笋片、红萝卜丝,色彩更丰富,也更加开胃。

### 清炒菊花脑

清炒菊花脑的诀窍就在于油一定要多放点,因为油少不能均匀包裹叶片,受热不均,菊叶有些部分就会被高温灼伤,而有些部分还是生的。在炒菊叶前,可以把调料事先准备好放在旁边,翻炒菊叶时迅速放入调料,控制时间,才能在出锅时保持翠绿欲滴的色泽。

### 菊花脑蛋汤

这是南京人夏天最常吃的的美味了。但是很多人在水未烧开时就放入菊花脑,等汤煮沸再盛出,殊不知,这样破坏了大量维生素C,也破坏了其中的挥发物质,菊叶汤喝起来就少了那份清香。其实应该等水烧开后,将菊花脑放进水里焯一下,打入鸡蛋,汤一滚就出锅,再加点麻油即可。

QQ:2530256571 广告加盟热线:84214095 淘房超市 每周一、三、五见报

<b>商业地产</b> 中保街门面别墅 1-4/4 500㎡ 1500 万可 做门面商场 52207085	<b>世博大厦</b> 10/28 84㎡ 145 万 赤 小双南 15305140471	<b>金陵小区</b> 6F 77+50㎡ 100 万 05 年 房拎包住 13851980621	<b>银龙花园</b> 2/6 87㎡ 126.5 万 双 南一北全明 84646595	<b>南苑</b> 2/7 53㎡ 98 万 精装拎包 南北通透 15805191172	<b>雨花新村</b> 5F/6 48.3㎡ 68 万 / 产权南 北小区中间 13584032686	<b>湖景花园</b> 3/11 122㎡ 328 万 绝版 湖景豪装 13813826288
<b>凤城西街08年门面</b> 上下两层 378 ㎡ 1150 万 13951922879	<b>紫竹林1号</b> 1/7 87㎡ 229 万 院 30㎡ 双南 13851711637	<b>易盛家园</b> -1F 62㎡ 26 万 两室物 业小户 13851980621	<b>致和新村</b> 5/7 57㎡ 110 万 南北 房型好边户 84648553	<b>茶南</b> 2/7 65㎡ 116 万 满 5 南 北通透 15805191172	<b>兴梅雅苑</b> 4/11F 118.5㎡ 69.8 万 三 室精装可更名 52819994	<b>新庄村53号</b> 5/6 58㎡ 南北全明装修 13 中分投 86.5 万 85600905
<b>凤城西街01年门面</b> 84-92.5㎡ 三间 3.3 万 13951922879	<b>润声巷</b> 4/7 69㎡ 132 万 三房 地铁上 13851711637	<b>恒茂佳园</b> 6F 60㎡ 48 万 南北全明 精装小户 13851980621	<b>银龙花园</b> 2/6 72㎡ 99 万 边户 全明含税 84606553	<b>凤凰西街</b> 3/7 107㎡ 243 万 得房率 高房改房 15805191172	<b>梅欣小区</b> 3/6F 56.09㎡ 63 万 南 北产权房 52819456	<b>碑亭巷</b> 长小 9 中 150 万 / 居 住 18705176501
<b>东宝花园01年门面</b> 183㎡ 720 万 70 年 产权 13951922879	<b>司背后</b> 1/7 81+50㎡ 182 万 双南 带大露台 13851711637	<b>秦淮区</b> 150㎡ 255 万 89 4 室 2 厅 2 卫 有电梯车位 15312082752	<b>银龙花园</b> 2/6 72㎡ 99 万 边户 全明含税 84606553	<b>安如村</b> 5/7 63㎡ 118 万 新精装 满五采光好 68271862	<b>泰山公寓</b> 4/6F 136㎡ 78 万 四 室双卫精装 52819456	<b>丁家庄</b> 85㎡ 17F 97 万 特价 升值快 18761667571
<b>西桥双门面</b> 1/7 56㎡ 219 万 年租 8 万宽 7 米 13851711637	<b>西桥花苑</b> 4/7 104㎡ 260 万 三房 带车库 13851711637	<b>银龙花园</b> 2/18 80㎡ 228 万 精装 力小 29 中 84646595	<b>怡和佳苑</b> 6/7 61㎡ 90 万 落户 双南可贷款 84606553	<b>汉中门</b> 32/32F 86㎡ 146 万 三室 精装景观房 52205223	<b>七彩国际</b> 9/34F 87㎡ 67.8 万 双南毛胚还有设施 52205223	<b>望燕名居</b> 1/5 43㎡ 64 万 阳 光好 18705176501
<b>马台街双门面</b> 1/5 63㎡ 228 万 年租 10 万易投资 13851711637	<b>大方新村</b> 1/6 66+40㎡ 150 万 双 南带大院 13851711637	<b>银龙花园</b> 6/7 61㎡ 90 万 落户 双南可贷款 84606553	<b>游小本部</b> 9/10 120㎡ 325 万 双南 三室两厅 15312006168	<b>莲花嘉园</b> 26/34F 71.2㎡ 107 万 精 装二室产权房 52819456	<b>七彩幸福里</b> 5/21F 43㎡ 44.8 万 拎包 入住可办证 52812199	<b>新联二村</b> 2F 64㎡ 98 万 双南双学区 带外户口 13851980621
<b>南湖连家店</b> 1/6 60+40㎡ 185 万 双门 面带大院 13851711637	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 16/16 143㎡ 三室边户地 住 235.8 万 18014734372	<b>王府大街</b> 6/7 45㎡ 88 万 大单 地地势佳 15305140471	<b>云锦美地</b> 1/6F 125.78㎡ 318 万 豪 装环境优 18705194337	<b>江北/江宁</b> 4/6F 96㎡ 58.8 万 南 装 30 万地铁口 52812199	<b>南钢</b> 7/7 70㎡ 48 万 可入 户 18013301268
<b>天星翠城写字楼</b> 111㎡ 162 万 年租 9.3 万回报快 13851711637	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>莲花南苑</b> 6/18F 90.24㎡ 95 万 三室简装 52812199	<b>南钢</b> 3/6F 120㎡ 69.8 万 三 室简装 52205223	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
<b>朝天宫连家店</b> 1/7 37+15㎡ 128 万 市 口太好 13851711637	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 16/16 143㎡ 三室边户地 住 235.8 万 18014734372	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>人才市场旁</b> 7-8/7 80+80㎡ 三南一北两卫 跃层 165 万 18014734372	<b>南钢</b> 3/6F 120㎡ 69.8 万 三 室简装 52205223	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
<b>华桥路门面</b> 56 ㎡ 210 万 84712686	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>奥体南商品房</b> 8/33 72㎡ 二室南 92 万 18951673024	<b>南钢</b> 4/6F 96㎡ 77 万 三 室精装过户 52812199	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
<b>德基大厦</b> 225㎡ 558 万 含税 5A 级 86562770	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>安如村</b> 7-8/7 80+80㎡ 三南一北两卫 跃层 165 万 18014734372	<b>南钢</b> 3/6F 120㎡ 69.8 万 三 室简装 52205223	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
<b>夫子庙别墅</b> 250+200㎡ 688 万 秦淮河畔 全新欧式豪装 150 万 前庭后 院屋顶花园车库 86562770	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>雨台台区</b> 3/34F 94㎡ 73.5 万 三室新空 52205223	<b>南钢</b> 4/6F 96㎡ 77 万 三 室精装过户 52812199	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
<b>夫子庙别墅</b> 295+200㎡ 768 万 得房 率高七室三厅院 200㎡ 品质豪装 86562770	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>雨台台区</b> 6/34F 106㎡ 88 万 三室 精装另有车库 52819994	<b>南钢</b> 4/6F 96㎡ 77 万 三 室精装过户 52812199	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>雨台台区</b> 5/21F 88㎡ 120 万 两室 精装在办证 52812199	<b>南钢</b> 4/6F 96㎡ 77 万 三 室精装过户 52812199	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>雨台台区</b> 1/17F 69㎡ 84 万 两室 精装在办证 52812199	<b>南钢</b> 4/6F 96㎡ 77 万 三 室精装过户 52812199	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>雨台台区</b> 5/21F 103㎡ 130 万 三室产权 52819994	<b>南钢</b> 4/6F 96㎡ 77 万 三 室精装过户 52812199	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>雨台台区</b> 3/34F 94㎡ 73.5 万 三室新空 52205223	<b>南钢</b> 4/6F 96㎡ 77 万 三 室精装过户 52812199	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>雨台台区</b> 6/34F 106㎡ 88 万 三室 精装另有车库 52819994	<b>南钢</b> 4/6F 96㎡ 77 万 三 室精装过户 52812199	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>雨台台区</b> 1/17F 69㎡ 84 万 两室 精装在办证 52812199	<b>南钢</b> 4/6F 96㎡ 77 万 三 室精装过户 52812199	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268
	<b>西桥鼓楼新村</b> 1/7 71+40㎡ 165 万 97 年新大露台 13851711637	<b>银龙花园</b> 15F 76.5㎡ 134 万 精 装 206 万 15951896319	<b>来凤新村</b> 1/7 87.2㎡ 178 万 双 南有院 18705176501	<b>雨台台区</b> 5/21F 103㎡ 130 万 三室产权 52819994	<b>南钢</b> 4/6F 96㎡ 77 万 三 室精装过户 52812199	<b>南钢</b> 4/6 53㎡ 27 万 精装修 老人居住 18013301268