



时令春味马兰头

马兰头又名马兰、红梗菜、鸡儿肠、田边菊、紫菊等。马兰头分红梗和青梗两种，春秋二季皆有产出。相比之下，春天的马兰头更为美味。市民通常吃的都是它新鲜萌发的嫩叶芽，所以叫做 马兰头，喜欢清炒或拌以香干与麻油，食之满口清香，回味无穷。

马兰头是旧时充饥菜

三月，除了树枝尖端的香椿，河边的草丛里碧青的马兰头是早春最先出土的野菜之一。

近日，在田头忙着采马兰头的石柱人陈苏萍说：马兰头是一种生命力十分旺盛的野菜，割去了它的茎叶后，不用施肥，不用松土，过几天又会从根部长出鲜嫩的茎叶来。

以前家里老人常说，采马兰头必须在 惊蛰 后，下过雷雨，驱散了附在马兰头上的毒气才行。陈苏萍说。由于惊蛰前气候寒冷，马兰头还很小，很难采到，而惊蛰过后，天气转暖，雨水多。在春雨的滋润下，马兰头长得又大又嫩，自然是采摘的最佳时机了。

小时候，田野路边到处都是马兰头。我们放学时都要拎只小篮子去田里剪。现在生活条件好了，马兰头也有大棚种植了，不过野生马兰头比大棚种植的香。在陈苏萍心里，一口清香的马兰头，就能回忆起儿时手挎竹篮，信步乡野挑野菜的童年时光。

马兰头营养丰富

马兰头虽然是野菜，但由于它鲜嫩清爽，营养丰富，是春天野菜中的一宝。马兰头具有清热解毒、止血、散结消肿等食疗功效，不仅可以肉食，还可以外用。

采马兰头要选择菜梗刚刚微红的，太红的菜梗会很硬。用剪刀剪下来的马兰头，细细地闻会有种淡淡的菊香。陈苏萍说。

若是当天马兰头采得多了，不能久置过夜。因为马兰头水分蒸发之后会挥发其独特的香味，所以刚采摘的要进行焯水保存。

新鲜的马兰头不仅适合做冷菜，也适合鲜炒。陈苏萍将灶台火烧旺，热锅冷油青烟起。把蒜末微微炸出些黄色后，放入带着水红色嫩梗的马兰头，鲜香味顿时飘散开来。待一盘热气腾腾的马兰头端上桌，舌尖上属于江南春天的清新雅致立刻在记忆中蔓延。

段历史，每个永康人的记忆中
或是儿时最登大雅之堂的
每个味道背后或是
这味道可以一直
在时间轴上
。都是一
总
扫一扫
加入美食群

来一碗热气腾腾面，打开一天好心情

肉麦饼是永城的名片，而面条也是永城人难以割舍的心头好。你会发现，永城没有哪条街是没有面馆的。店门口摆几套旧桌椅和一口热气腾腾的大锅，就可以开张迎客。早起匆匆赶着去上班、上学的人，路过面馆，来一碗热气腾腾的面，吃得心满意足，打开了一天的好心情。

1 土索面

有着传统味道的土索面，不管是炒面还是汤面，都是市民最爱吃的主食。配料是时令蔬菜，再配搭肉丝和土鸡蛋，烧开水，将面条煮开，再点几滴酱油醋，一碗鸡子索面就完成了。细白的面条漂浮在汤里头，柔柔的、软软的，筷子一搅，面条像小鱼一样游荡。捞起一筷子，面条筋道爽口，再喝口热汤，好舒坦好温暖。

推荐餐厅：伟丰美食高圳店、阿宇土面、品丽州、九子土面馆、永康鸡蛋面、妈妈土面馆、永康土面馆等。



2 拉面

原汤牛肉拉面，汤是特别鲜的高汤。碗很大，面给得足足的，肉是那种带着筋的牛肉，炖得很烂，弹牙不涩，不会塞牙。爽滑劲道的面条和软嫩可口的牛肉，简直就是完美搭档。

推荐餐厅：第一拉面、兰州拉面、兰溪手擀面等。



3 刀削面

都说刀削面山西的最正宗，但永城的刀削面也很值得一尝。喜欢吃肉的可以点一碗牛肉刀削面，大块的牛肉就着辣辣的汤，汤能把面条完全淹没下去，刀削面厚嫩软滑，非常劲道而且有咬劲，也很易嚼碎，面香甜浓，有一点淡淡的油香味儿。不着急吃的可以等汤汁渗入面条，等辣汤完全包裹住面，爽得不能自己。

推荐餐厅：阿胜面馆、应格拉面刀削面、阿宇刀削面、飞刀削面等。



4 炸酱面

要知道炸酱面到底好不好吃，最能体现厨师功力，简单的一碗炸酱面没有多余的花俏，仅从面的软硬程度和佐料见真功夫。吃杂酱面一定要把握好时间，面端上桌就要马上和匀，时间久了就会有点粘在一起。肉肥瘦相间，饱满入味，酱汁也很浓厚。

推荐餐厅：何记炸酱面、老北京炸酱面各个门店、第一炸酱面等。



5 油泼面

油泼面，俗称 油泼辣子 biangbiang 面，其实这个 biang 字很复杂，一般人写不来的。手捧一个脸盆大小的海碗，宽厚的面叶子配上红通通的辣子油，吃得满头大汗吸吸溜溜的，那准是拿油泼面过瘾呢。

推荐餐厅：陕西秦味小吃、陕西凉皮。



6 海鲜面

海鲜面里的海鲜丰富得让你在一碗面的时间里尝遍了所有山珍海鲜，面里还有蛤蜊、蛭子、虾、鱿鱼，吃起来也是清甜爽口。肉嫩味美，浓郁的海鲜味道，鲜到眉毛掉哪都不知道。

推荐餐厅：小海鲜焖面、台记面馆、小螺号一面缘海鲜面、温州海鲜面、象山海鲜面等。



7 重庆小面

重庆小面特有的麻辣口味，在永城快速集聚了一群粉丝。佐料是重庆小面的灵魂，一碗面条全凭调料提味。佐料通常有油辣子、花椒、猪油、鸡精、葱花、芝麻或芝麻酱、熟花生碎等，粉糯的豌豆、入味的肉酱、再浇上用心熬制的红油，吃上一口满满都是山城味道。

推荐餐厅：重庆小面各个门店。

