

庭院种菜——

# 霜打的青菜，世上最好吃的蔬菜

本报特约撰稿人：彩烟游士

中国人很早就知道霜打的青菜特别好吃了。南齐（公元479-502年）年间，太子文惠有一次问当时著名的居士周颙：“什么蔬菜最好吃啊？”周颙回答说：“早春的头茬韭菜，晚秋的霜打青菜，是最好吃的蔬菜。”

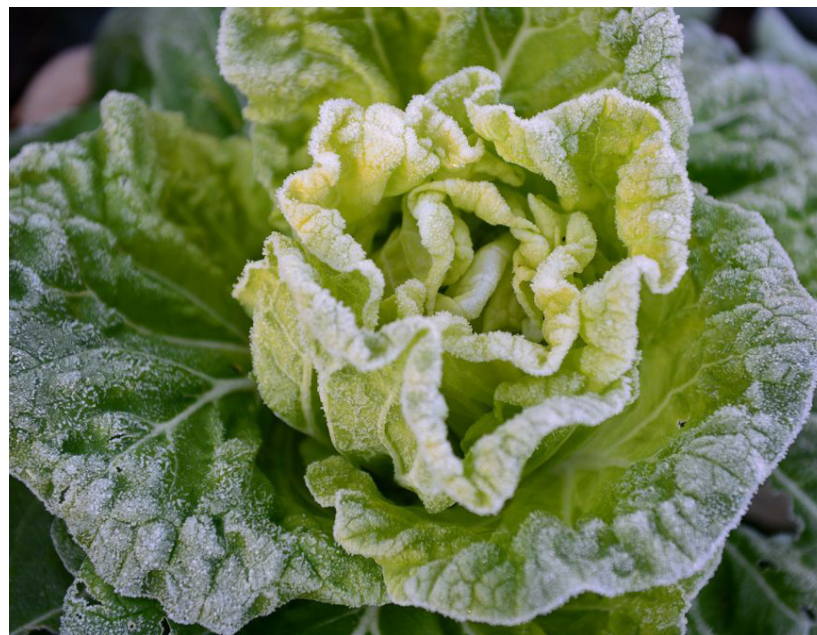
在四季分明的地方住过的朋友，只要吃过霜打的青菜，肯定同意这个说法。我在美国北方做了好几年的周末农民，发现美国的青菜也是这样。在同一块菜地种的青菜，经过几次霜打，就慢慢变甜，更加好吃了。除了青菜，很多绿叶蔬菜（如白菜和萝卜）经霜后也会变得更好吃。

霜打的青菜味道好，是有科学道理的。自然界所有的生物（包括菜地里的蔬菜），都必须适应生长的环境，不然就不能生存下去。秋天的时候，气温慢慢变低。当气温低到摄氏零度的时候，蔬菜叶子上的水就可能结冰。细胞一旦结冰，细胞结构就可能被破坏，最后被冻死。蔬菜也是有灵性的生物，它们可不愿被早早冻死，但它们又不能像动物那样走路。怎么办呢？蔬菜只好尽量不让细胞结冰。防止细胞

在零度结冰的其中一个有效办法就是降低细胞溶液的冰点。学过化学的人都知道，溶液的浓度越高，其冰点就越低。蔬菜提高细胞溶液浓度的办法就是把不溶于水的淀粉转化成溶于水的蔗糖、果糖和葡萄糖。这些可溶性糖的浓度高了，蔬菜吃起来就有甜味了。除了淀粉，蔬菜叶片里的其他高分子化合物（如蛋白质）也有可能被降解成氨基酸，进一步降低细胞的冰点。

霜打的青菜味道更好，除了糖的浓度升高以外，其他的物理和化学性质也会发生变化。霜打的青菜不仅略带甜味，吃起来有一种糯、软和绵绵的感觉，就是通常所说的入口即化的境界。享受霜打的青菜还要注意一点，就是不要用植物油，最好用动物油。我个人的感觉是以鸭油为佳，猪油鸡油次之。

生在热带长在热带的朋友，可能连霜都没有见过，更不要说吃霜打的青菜了。这些朋友到北方游玩的时候，一定要记得吃一次霜打的青菜。如此鲜嫩可口的美味，在不下霜的南方是吃不到的。



## 天津小吃

# Asian Snack

317-297-1072

3605 Commercial Dr.  
(in Saraga)  
Indianapolis, IN 46222-1681



韭菜盒子



牛肉面



天津煎饼

## 川菜坊

融合 川东·西·南 特色



宜宾燃面



干锅羊蝎子



双味松鼠鱼



317-595-8885

6304 E. 82<sup>nd</sup> St.  
Indianapolis, IN 46250

|                         |                    |              |
|-------------------------|--------------------|--------------|
| <b>Lunch</b>            | Monday - Friday    | 11 am - 3 pm |
| <b>Dinner</b>           | Monday - Thursday  | 5 - 9:30pm   |
| <b>Brunch</b>           | Saturday & Sunday: | 11 am - 3 pm |
| <b>Dinner</b>           | Friday & Saturday: | 5 - 10:30 pm |
|                         | Sunday:            | 5 - 9:30pm   |
| <b>Holidays All Day</b> |                    |              |



宝岛海鲜自助餐

www.formosaseafoodbuffet.com



全球连锁  
印州第一家

臺灣

珍珠奶茶  
爽口又爽心

Winner  
of  
WORLD  
BRANDING  
AWARDS



20% OFF

Chatime Lights Up  
the WORLD!

Castleton Square Mall (Near Macy's Entrance); (888) DOT-BOBA (888-368-2622)