

▲孩子姓名:马沂泽,性别:女,出生日期:2010年11月21日,出生医院:铁力林业局职工医院,母亲:付冬梅,身份证号:239005199012172525,父亲:马超,身份证号:239005198612275216,出生证明丢失,声明作废。

▲黑龙江威利华新材料科技有限公司,统一社会信用代码:91231282MACMB72X0H,不慎将开户许可证丢失,核准号:J2763001862901,开户银行:中国工商银行肇东市支行,账号:0912024109200122327,声明作废。

▲黑龙江威利华新材料科技有限公司,统一社会信用代码:91231282MACMB72X0H,不慎将公章、法人(裴玉清)名章、财务专用章丢失,开户银行:中国工商银行肇东市支行,账号:0912024109200122327,声明作废。

▲延寿县小幼煮麻辣烫店,统一社会信用代码:92230129MAC0BMK22Y,不慎将食品经营许可证副本丢失,许可证编号:JY22301290035972,声明作废。

▲木兰县接待服务中心、法定代表人:葛书范,统一社会信用代码:12230127078063802K,开户行名称:中国建设银行股份有限公司木兰支行,账号:23001867851050510121,银行开户许可证丢失,声明作废。

注销公告

哈尔滨市阿城区优质农产品协会,统一社会信用代码:51230112MJ0A62648C,经研究决议,拟向社会团体登记机关申请注销登记,现已成立资产清算小组。请各相关债权人、债务人自本公告见报之日起45日内向本清算组申报债权债务,逾期视为放弃。联系人:董树良,联系电话:13804633365,特此公告。

声明作废
注销公告
刊登热线
18686716631
13763511313

健康 美食

番茄洋葱炒蛋
家常营养组合

番茄炒蛋是国民家常菜品,加入洋葱改良后,口感层次更加丰富,营养搭配也更均衡全面,荤素、维生素与膳食纤维互补。

鸡蛋富含优质动物蛋白、卵磷脂以及多种矿物质。鸡蛋的蛋白质氨基酸配比贴合人体需求,极易被肠胃吸收,能够助力身体组织修复、增强体质。

洋葱的加入是整道菜的营养亮点。它富含膳食纤维、钾元素和大蒜素,膳食纤维可以促进肠道蠕动,改善肠道环境;天然的抑菌成分能够温和调理身体,辅助调节代谢。相较于传统番茄炒蛋,加入洋葱后,菜品的膳食纤维含量大幅提升,弥补了单一菜品营养单一的短板。

杨新华

蘸水一浇 暑热全消

2026年的夏天来得又猛又急。欧洲正在经历史上最严酷热浪,中国多地也被高温席卷。热浪扑面,食欲尽消,一碗贵州蘸水菜,鲜爽蘸汁入口,顷刻驱散所有暑热。

贵州蘸水菜,一开始指贵州人夏天爱吃的“素瓜豆”,四季豆和嫩南瓜同煮,不加一滴油、一粒盐,汤水就已经无比清甜。旁边搁一碗糊辣椒做的蘸水,夏天吃起来不油不腻,堪称贵州本地人的解暑神汤。冰镇之后,甚至可以作为甜品,也被贵州人称为“省汤”。整道菜无过多油脂,靠蘸水赋予风味,保留蔬菜本身清甜,也是贵州人代代相传的解暑家常吃法。

贵州蘸水菜 做法并不难

打开社交媒体平台,贵州蘸水菜、蘸水菜词条合计超过5亿播放量,全国各地人都在分享自己独特的蘸水菜吃法。素瓜豆的做法简单到近乎随意,四季豆去筋简单折成段下锅先煮软,嫩南瓜用刀背破开,“啪”地一下砸烂,用手或者剪刀掰成块下锅。断面粗糙,煮出来更容易入味也能更好挂住蘸水。清水咕嘟到食材微微发黄,烹饪就已经完成了。有人加入茄子、玉米、番茄,也有人加入了肉类同煮。

与此同时,一批名为“贵州蘸水菜”的餐饮店正在北京、西安、青岛、广东等地陆续冒头,菜单打出减脂、低卡等标签,大有跟轻食品牌抢生意的势头。

制作过程的容错率还极高,虽然全是素菜,但嫩南瓜煮开后会让汤水自带一种蔬菜本身的清甜,无论是热吃还是冷吃,完全没有“吃草”的“命苦”感。

真正的灵魂 在一碟蘸水

糊辣椒是主角,干辣椒烤到微微焦糊,捣成碎末。碗里加入蒜末、葱花,按自己喜好加入酱油和醋,讲究一点的再放几段折耳根,最后舀一勺煮菜的原汤浇进去。无论是瓜、豆还是莲花白等蔬菜,在蘸水里过一过,立刻脱胎换骨。蔬菜的清甜搭配开胃但不浓烈的辣度,被酷暑搅乱的肠胃都在熨帖的自然口味里舒展开来。

大家纷纷表示吃完有一种“又撑又饿”的感觉。因为全是素菜又足够清淡,虽然已经吃了不少分量,但没有任何负担感。有人调侃,一顿饭吃下来“嘴和胃对不上账”,甚至有种“倒欠卡路里”的错觉。

在不少当地人的视角中,蘸水菜实在是再寻常不过的家常便饭,连个像样的摆盘都谈不上。但正是这种“宝藏而不自知”的特质,让蘸水菜成为这个夏天贵州又一个火出圈的“网红单品”。

蘸水菜并非 简单水煮菜

在各种外卖软件里,能看到许多打着“贵州蘸水菜”招牌的店铺,但真正能谈得上正宗的并不多。以广州为例,新开的“贵州蘸水菜”店铺的蔬菜大多是普通的白菜、生菜、冬瓜等,且都被塞进了肥牛、肉片、午餐肉乃至各种丸子作为搭配。对于贵州人来说,这样的搭配与贵州定义上的“蘸水菜”完全不搭边。

贵州特殊的土壤和水质种出来的瓜豆蔬菜,自带一种外地难以复制的清甜。不是所有当季食材都能拿来煮,因为有些蔬菜煮制后带有异味。在大城市里用普通蔬菜复制,或是加入了其他复杂肉类食材的蘸水菜,往往容易因为失去了搭配的合理性,而变成一碗真正寡淡无味的“水煮菜”。

幸运的是,经历一轮跟风魔改以及本地人科普后,食客们开始逐渐看清这种食物的本质。那些仍然愿意在家尝试原始做法“蘸水菜”的都市人,追捧的仍是一碗清汤、一抹椒香。

牧羊

相关链接

贵州蘸水菜 地道做法

水煮主料(任选搭配)

嫩南瓜、四季豆、豇豆、莲花白、嫩豆腐、豆芽均可,最经典组合为南瓜+四季豆。

蘸水核心调料(一人份)

糊辣椒2勺、蒜末1勺、葱花、折耳根碎1勺、生抽1勺、陈醋半勺、盐、少许鸡精。可选木姜子油3滴、水豆豉、熟芝麻增香。

糊辣椒自制:干辣椒干锅小火烘至表皮微焦,放凉碾碎,自带烟熏焦香,是蘸水风味关键。

清水煮菜

四季豆去筋折成小段;嫩南瓜用刀背拍裂掰块,粗糙断面更易挂住蘸水。

锅中清水烧开,放少许盐,先下四季豆煮8分钟,再放南瓜煮3分钟至断生,全程无油。

煮好的蔬菜连少量原汤盛出,热吃、放凉吃都合适,煮菜的原汤不要倒掉,是调蘸水的灵魂。

调制灵魂蘸水

取青花小碗,碗底放入糊辣椒、蒜末、盐、鸡精,铺上葱花、折耳根碎,爱吃鲜可加半勺水豆豉。淋入生抽、陈醋,滴几滴木姜子油,最后舀2-3勺滚烫的煮菜原汤冲入碗中,高温瞬间激发出辣椒、蒜末的复合香气,搅拌均匀即可。

食用技巧与小贴士

煮好的蔬菜直接蘸取蘸水入口,清甜的蔬菜中和糊辣椒的焦辣,酸香开胃,酷暑天吃完全不腻。糊辣椒切忌用普通油辣椒替代,干烤碾碎的粗辣椒面,辣度柔和、焦香浓郁。

原汤必不可少,凉水无法激发出香料风味,蘸水一定要现调现吃。

不吃折耳根可省略,木姜子油风味独特,初次尝试少量添加。除瓜豆外,水煮青菜、白肉、豆腐都适配这款蘸水,一料百搭。

本报综合

藏在清水与蘸碟里的黔地文脉

贵州蘸水菜,民间俗称素瓜豆,是扎根山野农耕文明的平民风味,一碗清水煮鲜蔬,搭配一碟现调糊辣椒蘸水,浓缩着贵州数百年来生存智慧、多民族民俗与独特饮食哲学。

古时黔道艰险,盐、油运输艰难,盐价昂贵,普通农户常年少油缺盐,清淡食材难以下咽。先民就地取材,将山野辣椒埋入柴火烘烤至微焦舂碎,以辣代盐调和滋味,蘸水雏形就此诞生。

清代中期,辣椒在贵州全

面普及,蘸水菜逐渐成型。苗、布依、汉多民族混居,不断丰富蘸水配方:苗家加入山野木姜子增香,布依人添入水豆豉提鲜,汉族农户搭配折耳根、蒜末,原本单一的辣椒盐水,演化出层次丰富的复合风味。古籍记载,清末民间盛行苞谷饭配白水瓜豆,桌边常备一碟辣椒蘸水,“无蘸不食”成为民间共识。

贵州常年多雨潮湿,炭火烘烤的糊辣椒温和不燥,酸辣辛香可驱散体内湿气;清水煮

菜保留食材清甜,低油清淡,酷暑时节开胃解暑,是古人适配本地气候的食疗之道。

清水烹煮不掩盖瓜豆原生鲜甜,蘸水负责调味,一淡一浓相辅相成,讲究“清而不寡,鲜而有魂”。蘸水菜更是贵州人的社交符号。民间有“先打蘸水,再开饭桌”的习俗,家庭聚餐、乡村宴席上,众人围坐,各自调配专属蘸水,有人偏爱木姜子的清冽,有人钟情折耳根的野香,一碗蘸水藏着每户人家的生活印记。

本报综合