

安阳市级非物质文化遗产项目

小米稠饭

小米稠饭是林州的传统饮食，深受广大人民群众喜爱。做成之后的小米稠饭色泽明亮，米香醇厚，配料齐全，加上制作时间和火候的把握，使小米中的营养价值充分释放出来，得到强身健体抵御百病的目的。

小米稠饭做法极简单，火候却很关键。铁锅置火上，加半锅水烧至微响，投入已淘洗好的小米（小米不宜过多淘洗，否则米脂损失过多，不仅降低营养成分，口感也大受影响），也可加点玉米糝子。大火烧开后转小火熬至融稠、不见余水却可冒气泡的程度即可。吃小米稠饭多配些应季的家常菜蔬，切丝后以家常手法炒熟。尤以炒土豆丝、红白萝卜丝、西葫芦丝、酸菜等多见，金黄的米饭冒着腾腾热气，让人食欲大增。吃时不宜过度翻搅，用筷子沿碗边浅浅的刮着吃，糯、软、热、甜、香，尤其是当年的新米，口感最好。









