

·九阳紫砂煲·

阿永下厨



顺德小炒王

顺德有“鱼米之乡”之称,当地人的餐桌上几乎顿顿离不了鱼。顺德人不仅喜欢吃鱼,还非常重视烹饪鱼的方法,无论是蒸、煮、烤、煎,都力求保留鱼的鲜味。顺德小炒王用了煮、煎、炒三道工序后,还能保留鱼的鲜味。而其中的秘方,就是利用“锅气”来保留食物的原味。所谓“锅气”,就是用武火烹煮食材,过程中要快速地抛起锅里的食物,用铁铲快速翻炒,让食材熟的同时避免营养流失,最大限度地保留菜的本色。这道菜味道咸鲜,既有鱼糕条的鲜香,又有炸芋条的香脆,口感非常丰富,很适合一家大小同吃。

材料:香芋(半个)、韭菜花(一把)、虾米(一小把)、鱿鱼干(一片)、鱼滑(4 两)

调料:海天海鲜酱油(1 汤匙)、白酒(1 汤匙)、砂糖(1 汤匙)、鱼露(适量)

做法:

1. 将鱼滑压扁放在碟子上,烧开半锅水,隔水蒸至半熟。
2. 洗净香芋以及韭菜花,切成段状;鱿鱼用开水浸泡 15 分钟后,切成丝状;虾米在温水泡至回软。
3. 烧热 5 汤匙油,把半熟的鱼滑煎成金黄色,切成鱼糕条。
4. 芋丝用盐稍微腌一下入味,再入油锅大火炸成表面金黄。
5. 倒掉一部分油,留余油在锅,爆香虾米、鱿鱼干,沿锅边蘸酒。
6. 依次放入韭菜花、鱼糕条翻炒,再倒入 1 汤匙酱油、1 汤匙白酒、1 汤匙糖、适量鱼露以及一点水调味,快速翻炒。
7. 倒入炸好的香芋丝,拌匀即可上碟。

[小贴士]

1. 蒸鱼滑前,先在碟底抹油,鱼滑才不会粘锅。
2. 芋丝先用盐水浸泡一会儿,会比较入味。
3. 用鱼露做调味料,可以突出鱼糕条的鲜香味。这道菜无需多放盐,因为鱼露味道较重。
4. 炒这道菜时,油要足,火要旺,而且动作要快,才能最大限度地利用“锅气”保留材料的原味。

(阿永)

九阳紫砂煲将传统的紫砂工艺与现代的电子、电脑技术、测温、控温技术有机结合,充分发掘紫砂特有的双重气孔结构的通气特性及健康美食的特质,是高品质、理想的健康绿色炊具。

本栏目由“九阳股份有限公司”冠名赞助
热线电话:8230822 8239708 8230922



冬季吃什么进补养生?

冬天的日常膳食,可适当增加些“肥甘厚味”的食品,但不宜过多。到了冬季,人体的消化机能比春季、夏季、秋季均为活跃,胃液分泌增多,酸度增强,食量增大,这反映了冬季机体对热能需要的增加。当机体处于寒冷的环境中,要维持体温平衡,就必须增加体内的代谢率,从而增加对食物的需要量,特别是对脂肪性食物的吸收较好,摄食适量的脂肪有较好的抗寒耐冻作用,但不宜过多,以防发生高血脂症和肥胖病。

冬季饮食以营养为特点,即多增加热量。在三大产热营养素中,蛋白质的摄取量可保持在平常的需要水平,热量增加部分,主要应提高糖类和脂肪的摄取量来保证。矿物质应保持平常的需要量或略高一些。增加热量可选用脂肪含量较高的食物。维生素的供给,应特别注意增加维生素 C 的含量。可多食萝卜、胡萝卜、土豆、菠菜等蔬菜及柑橘、苹果、香蕉等水果,同时增加动物肝、瘦



冬季忌吃生冷食物

肉、鲜鱼、蛋类、豆类等,以保证身体对维生素的需要。

调好冬季“饮食钟”。冬季寒冷,人们食欲多有增加,但这并不意味着在冬季人体需要更多的热量。现代科学研究证明:人体在冬季所需的能量与其他季节的差距并不大,因为人体的“激素钟”在寒冷气候下,运转有所改变。

传统养生十分注重“天时”、“地利”、“人和”。黑色食品如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、黑菇、黑

(中网)

天冷喝鸡汤能提高免疫力

冬季来临,天气越发寒冷,有关专家提醒,在寒流袭来时,为增强身体抵抗力,最好多补充一些具有防病功效的饮食。而在此季节,不妨多喝些鸡汤。

生活中人们或多或少都知道一些滋补养颜的常识,但对鸡汤的功效可能只是粗浅的了解。专家研究发现,鸡汤在缓解症状(如鼻塞与喉咙痛)及提高人体的免疫功能等方面有着一定的作用。

冬季易感冒,同时是流感的高发季节。与一般性感冒不一样的是,

流感发病时来势凶猛,通常症状为疼痛、高烧和乏力,同时还伴随咳嗽、鼻腔堵塞和喉咙疼痛等。当受流感病毒侵袭后,人体内会分泌出大量黏膜类的物质。研究证明,鸡汤可以抑制黏膜的产生,因此,喝鸡汤有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙疼痛,咳嗽的次数也会随之减少。此外,对鸡汤药效的实验结果也表明,鸡汤可以抑制血液中一种具有抗感染功效的白细胞的活动。虽然这种白细胞的功能是消灭人体内的细菌,但是,它们在“战斗”中会使人体产生

大量黏液,而这种黏液会令感冒和流感者倍感不适。此时,鸡汤对黏液的抑制作用就会令患者的症状得到明显的缓解。

鸡汤能够改善人体的免疫机能,所以,在战胜感冒和流感的过程中,鸡汤的作用是不可轻视的。在流感高发季节,适量喝点鸡汤,对健康人来说,有助于提高身体免疫能力,而对于那些已被流感病毒感染的患者,则有利于抑制因感冒引起的炎症和黏液的大量产生,从而减轻患者的痛苦。

(朱旭东)

上班族常吃娃娃菜可消除压力

很多人觉得整天没精神,排除熬夜、饮食不规律等因素外,缺钾也是一个很重要的原因,这时可以多吃点娃娃菜。

缺钾现象原本并不常见,营养师称,现在的人一日三餐没正点,长期不吃主食,靠大量喝咖啡来提神,再加上工作压力大,这种肉体和精神紧张也会造成钾元素的流失,这个时候吃点娃娃菜就很不错。

娃娃菜是种“超小白菜”,但它的钾含量却比白菜高很多。据测定,每百克娃娃菜中约含有 287 毫克的

钾,而同样重量的白菜仅含钾 130 毫克。钾是维持神经肌肉正常功能的重要元素,经常有倦怠感的人多吃点娃娃菜可有不错的调节作用。常见的“上汤娃娃菜”就是很好的一道菜,可加些金针菇,用鸡汤来做高汤,对提高免疫力也有好处。娃娃菜还有助胃肠蠕动,促进排便,秋冬季节多吃点还有解燥利尿的作用。

此外,营养师还特别提醒,孕妇也可以多吃点娃娃菜,因为其叶酸含量也很大。

(地铁)



本周特色菜



酱油焖鳝鱼 龙湖山庄提供
美食热线:2698999
食评:酱香滋补 味中珍品



蜜制排骨 中州国际饭店提供
美食热线:8519966
食评:酸甜可口 养胃健食



萝卜丝烧带鱼 东云阁提供
美食热线: 8686865

食评:清香醇厚 鲜咸爽口



火焰盐焗虾 夏威夷生态酒店提供
美食热线:8201111

食评:清淡养胃 爽口生津

告读者

凡是在餐饮消费中,遇到烦心事,均可向本报投诉。

投诉热线: 13592220030 13592220015 13938098684

特色酒店 名吃推荐

本栏酒店推荐、每周特色菜、大众品菜活动都是受欢迎的栏目。欢迎餐饮酒店加盟展示,有意者请与本报联系。

联系电话:13592220015

周口邢氏海餐馆 8100666 8817790
地址:市区周商路兰亭山水四期东大门南 50 米

周口峰基酒店 8102999 8103999
地址:市区七一东路峰基庄园东邻

淮阳龙湖山庄 2698999 2698666
地址:淮阳太昊文化广场东 200 米

新华楼大酒店 8393000
地址:市区文明路与新建街交叉口

东云阁大酒店 8686865
地址:市区迎宾大道兰亭山水

禧龙阁 8279616 8279619
地址:市区交通中路市中心车站西侧

总商会会馆 8681119
地址:市区大庆路与交通路交叉口

神农庄园 13033921122
地址:市区周西路口北 5 0 0 米

夏威夷生态园酒店 8201111
地址:市区周商路与宁洛高速交叉口南

周口中州国际饭店 8519966
地址:市区文昌大道与中原路交叉口

新品海楼酒店 6197666 6197888
地址:交通路与汉阳路交叉口