

大暑期间 吃饭原料有讲究

所谓“天生万物以养民”。大暑期间,市民应该多吃丝瓜、西兰花和茄子等当季蔬菜。大暑天气酷热,出汗多,脾胃活动相对较差。这时人会感觉比较累和食欲不振。多吃淮山一类益气养阴的食品,可以促进消化,改善腰膝酸软,使人感到精力旺盛。而南瓜则是三高人群在暑伏季节的优质食品。

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜。”吃姜有助于驱除体内寒气。养生专家建议市民可以尝试一下子姜炒牛肉、子姜炒木耳等菜式。但吃姜的时间也有讲究,最好不要在晚上吃。

冬补三九,夏补三伏。三伏天也是进补的好时候。鸡、鸭、鸽子等家禽都是大暑进补的上选。家禽肉的营养成分主要是蛋白质,其次是脂肪、微生物和矿物质等,相对于家畜肉而言,是低脂肪高蛋白的食物,其蛋白质也属于优质蛋白。

在家自制消暑菜

如果不喜欢餐馆的大油大盐,一些消暑菜自己在家也可以操作。本期,我们就为您带来两道大厨推荐的消暑小菜的配方,伴您轻松度暑伏。

凉拌茄子

配料:嫩茄子 500 克,香菜 15 克,蒜、米醋、白糖、香油、酱油、味精、粗盐、花椒各适量。

做法:茄子洗净削皮,切成小片,放入碗内,撒上少许盐,再投入凉水中,泡去茄褐色,捞出放蒸锅内蒸熟,取出晾凉;蒜捣末;将炒锅置于火上烧热,加入香油,下花椒炸出香味后,连油一同倒入小碗内,加入调味料调成汁,浇在茄片上;香菜择洗干净,切段,撒在茄片上即成。

功效:清热通窍、消肿利尿、健脾和胃。

绿豆南瓜汤

配料:绿豆 50 克,老南瓜 500 克,食盐少许。

做法:绿豆清水洗净,趁水汽未干时加入食盐少许(3 克左右)搅拌均匀,腌制几分钟后,用清水冲洗干净;南瓜去皮、瓤,用清水洗净,切成 2 厘米见方的块待用;锅内加水 500 毫升,烧开后,先下绿豆煮沸 2 分钟,淋入少许凉水,再煮沸;将南瓜入锅,盖上锅盖,用文火煮沸约 30 分钟,至绿豆开花,加入少许食盐调味即可。

功效:绿豆甘凉,消暑、解毒、利尿,配以南瓜生津益气。

(张鑫)

夏季吃西瓜皮可消暑健脾



夏季是人们吃西瓜比较多的时候。其实,西瓜皮也可以食用。西瓜皮是一种具有药性的食物,对人体有益无害。

中医称西瓜皮为“西瓜翠衣”,是清热解暑、生津止渴的良药。把西瓜皮焙干,研末外用可治口疮。西瓜皮解暑清热、开胃生津,其含糖不多,适于各类人群食用。

据了解,西瓜皮拥有丰富的营养成分,除了与瓜瓤一样含蜡质及糖分之外,还含有瓜氨酸、甜菜碱、苹果酸、果糖、葡萄糖、蔗糖、番茄红素、维生素 C 等。

益处

1.消暑利尿: 将去掉外层硬皮

的西瓜皮切成小块或小条,入水煮沸,加番茄、鸡蛋和调料,喝汤食西瓜皮。

2.夏季痤疮: 绿豆 100 克,加水 1500 毫升,煮汤,沸后 10 分钟去绿豆,将洗净的西瓜皮(不用削去外皮)500 克放入再煮,煮沸后冷却。饮汤,一日数次。绿豆甘凉,可消肿下气、清热解毒;西瓜皮甘寒,可清热解暑、除烦止渴。

3.健脾消暑: 新鲜西瓜皮 100 克,大枣 10 枚,共煎汤,每日当茶饮。

4.暑热伤肺、身热口渴、干咳无痰或便秘: 鲜扁豆、鲜蛇舌草各 50 克,鲜荷叶 60 克洗净,海蜇 200 克,西瓜皮 500 克,丝瓜 250 克,洗净切块,共入沙锅武火煮沸后,文火煲 1 小时,调味后饮汤吃海蜇。每天 1 剂。

5.壮阳: 西瓜皮切丝,开水焯后捞出,与熟鸡丝、瘦肉丝加调料食用。

(人民网)

李白是个美食家

李白不仅有“诗仙”之称,而且是个美食家。

杜甫有一首诗《饮中八仙歌》,写了唐代的八个酒仙,其中李白的形象尤为突出。“李白一斗诗百篇,长安市上酒家眠,天子呼来不上船,自称臣是酒中仙。”酒后的李白豪气纵横、狂放不羁、桀骜不驯。

“太白鸭”相传始于唐朝,与诗人李白相关。李白幼年时随父迁居四川绵州昌隆,直至 25 岁时才离川。李白在四川近 20 年生活中,非常爱吃当地制作的焖蒸鸭子。

后来李白为了实现自己的抱负,曾设法接近唐玄宗,他竟想起了年轻时在四川吃过的美味鸭子,就用肥鸭加上枸杞子、三七和调味料等蒸制后,献给玄宗。玄宗食后,觉得此菜味道极佳,回味无穷,大加称赞,并为焖蒸鸭子起名为“太白鸭”。“太白鸭”便由此历代相传,成为四川的一道名菜。

“翰林鸡”是楚北安陆市太白酒楼烹制的系列太白菜肴之

一,此肴得名,是取李白曾供翰林职之意。据有关史籍记载,李白平素嗜酒佐食之物,最喜食鸡、鸭、鹅、鱼及蔬果菜肴,也吃牛、羊肉,唯独不食猪肉。友人素知诗人生活癖好,故常以鸡、鸭、鹅等作菜佐助兴。在众多酒肴中,而李白尤对“烹鸡”最感兴趣。曾作诗曰:“白酒新熟山中归,黄鸡啄黍秋正肥,呼童烹鸡酌白酒,儿童嬉笑牵人衣”。后来,人们便把“烹鸡”起名为“翰林鸡”。

由此可见,诗仙李白一生很爱美食。

(李晓萍)



○最美味下酒菜○

在随州遭遇“应山滑肉”

一次偶然的的机会去湖北随州的广水市旅游,在饱览了广水大大小小的景点之余,也品尝到了广水的名吃“应山滑肉”。

“应山滑肉”为随州市境内广水市的一道传统名菜,有 1000 多年的历史。在广水市历来就有“无滑肉不成席”之说,无论红白喜事或宴请宾客,在民间所出的第一道菜,必是“滑肉”,可见其在宴席中的地位之高。大凡去广水的人,无论你是做客,还是旅游,如果不品尝“应山滑肉”,也可以说你就跟没去过广水的感觉一样,也体验不出广水的真正味道。

“应山滑肉”的起源是在应

山,广水市原名应山县。在漫长的历史岁月中,历代广水人在社会生产实践中,创造了极其丰富的饮食文化。“应山滑肉”就是广水传统美食中一朵耀眼的奇葩。民间传说“滑肉”贵为皇家菜肴的关系。相传,唐贞观年间,唐太宗李世民久病,不思饮食,便诏告天下,凡能进贡美食令皇上开胃者重赏。当时应山一位姓詹的厨师得知后,到宫中用猪肉为皇上精心制作了一盘肥而不腻、滑嫩可口的菜肴,皇上刚把肉送进嘴里,便一滑下喉,满口留香,顿时胃口大开,连称:“滑肉!滑肉!”此后每天皇上的餐桌上都会有这道菜,

李世民身体强壮起来,便封詹御厨为厨王。此菜因此而得名,又因詹厨为应山人,故名“应山滑肉”。

当地有人撰文总结出“应山滑肉”的制作工艺特点为:精益求精,油润滑爽,软烂醇香,肥而不腻,风味隽永,养颜健身。“应山滑肉”制作工艺,从唐朝詹厨开始,历经多少代人心手相传,已有 1300 多年的漫长历史,“应山滑肉”一直坚持詹厨所定制原则,一要净(干净卫生);二要实(做菜的材料货真价实);三要精(做菜的工艺要精益求精),才能做出上好的“滑肉”。此工艺一直传承到现在,仍古今一样。“应山滑肉”制作

工艺是集民间传说、人民智慧、自然天物三位一体完美结合的产物,具有很高的工艺美术价值和实用价值。其做工也很讲究:将猪脯肉去皮切块,置碗中加精盐、姜末、纯豆粉和鸡蛋清均匀上浆后,入油锅炸制七成熟,取出整齐排在碗中,上笼蒸一小时取出,扣入汤盘,加香菇、玉兰片、酱油、葱、胡椒粉等勾芡,淋入肉上即成,其质嫩味鲜、入口滑润、油而不腻。

“应山滑肉”是湖北的名肴,曾载入《三楚名肴》、《中国菜谱湖北菜系》等书中。据应山县志记载,解放初期每年 8 月 13 日,各路厨师都要集会应山,杀猪宰羊祭祀“詹厨王”,并举办“应山滑肉”厨艺大赛,说明广水饮食精品文化源远流长,具有深远的历史文化价值。

(新相映)

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3. 本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表,凡文章见报,作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

我最喜欢的下酒菜征文

菜?下酒菜的搭配技巧都有哪些?为了丰富大家的生活,本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1. 要求:征文体裁以散文、记叙文及随笔为主,原创,字数在

800 字以内。

2. 投稿方式:发送电子邮件至 zkrb2578@126.com,并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办
品鉴热线:15538612798