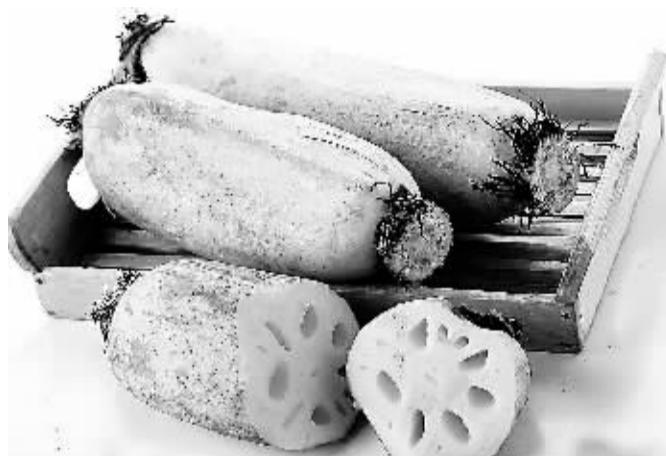


# 莲藕是秋季第一菜

初秋，又到了进补的季节，其实有些素食的营养和滋补作用不亚于荤食，莲藕就是一种理想的素食。

民谚曰：“荷莲一身宝，秋藕最补人。”莲藕不仅是佳蔬，还是一种良药。莲藕含大量淀粉、蛋白质、维生素B、维生素C、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种矿物质，肉质肥嫩，白净滚圆，口感甜脆，生食堪与梨媲美，适宜老少滋补。

早在《神农本草经》中就有记载：藕“补中养神，益气力，除百病，久服轻身耐老。”中医认为，藕性寒味甘，入心、肝、脾、胃四经，分生、熟，且生、熟药性有别。生藕性寒，甘凉入胃，可生津解渴、散瘀清热、凉血、止呕。所以，妇女产后忌食生冷，唯独不忌藕。熟藕更偏重于益胃健脾、养血补虚的作用。因此，吃熟藕对老年人特别是脾胃虚弱的人大有



好处。藕段间的藕节因含有2%左右的鞣质和天门冬酰胺，其止血收敛

作用强于鲜藕，还能解蟹毒。莲藕肉质甘甜脆嫩，常用吃法是炖肉，素炒

或葷炒，下面介绍几种既饱口福又滋补养生的藕品佳肴：

## 绿豆填藕

取藕两节，绿豆和冰糖适量。将绿豆浸泡3小时后填入藕孔中，加冰糖和水适量，煮熟即可，连汤食。此道菜能消暑热和眼热赤痛。

## 莲藕粥

取鲜藕250克、糯米50克、红糖100克，先将藕洗净，刮去表皮，切成丁块；糯米淘洗干净。再取沙锅1只，倒入清水，放入糯米、藕丁，用旺火烧沸，再用小火煮至米烂汤稠时，加入红糖，调匀即成。此粥有健脾止泻、养血生肌之功效。

(养生主)

# 味蕾上舞蹈的羊肉

想要爱在味蕾上绽放，你需要精湛的厨艺！本期，我们特意为大家奉上两个羊肉佳肴。

## 红烧羊排块

☆选料：羊肉的胸肋

☆肉质特点：质地松软，温补

## 肝肾

☆做法：凉水浸泡冲洗干净。冷水入锅，烧开后撇去浮沫，捞出来冲干净附着在羊排上的浮沫，沥干水分备用；锅中放少许色拉油，开大火烧热后，转小火，下入白糖，等糖变色；放入调味料，炒出香味后，加入少量料酒和酱油，再略翻炒一下；加入适量热水，放入盐和大葱；捞去锅中的葱姜和其他大料。大火收汁，等汤汁浓稠时，加适量味精即可起锅。

(大河)

## 香酥烤羊腿

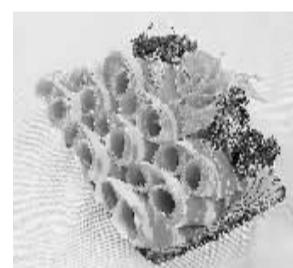
☆选料：羊肉前腿，去掉多余

脂肪

☆肉质特点：筋肉相连，滋补脾胃、温补肝肾

☆做法：将羊腿放入高压锅

中，放入姜、葱、蒜、大料等；盖上锅盖，大火煮开，上气后加限压阀，20分钟关火；加入盐、老抽煮5分钟，原汤中浸泡5~8个小时后取出，抹上盐、迷迭香、孜然粉，装入保鲜袋，放入冰箱腌制8小时；抹上蜂蜜水、辣椒粉；烤盘垫上锡纸，放入羊腿，烤箱预热，将烤箱温度设定在250℃；将烤盘放入烤箱倒数第二层，将烤箱温度设定在230℃，烤制15分钟；将烤盘放入正数第二层，再烤15分钟。



## 酸甜爽口的水果组合 桃李砂冰

制作这款桃李砂冰的用料为：小油桃20个、小李子20个、盐1/4茶匙、蜂蜜25g、冰糖20块、冰块12块。具体做法如下：1.把油桃和李子分别在淡盐水中浸泡，半小时后取出重新洗干净沥干水分，再分别切成小块，(果核丢掉不要)。2.把切好的水果放入榨汁机，加一点点盐、蜂蜜、冰糖、冰块后搅拌均匀即可食用。

**小贴士：**1.砂冰里加入一点点盐，可以很好地去掉水果的酸味提升甜度，但盐一定要少，一丁点就可以。2.做砂冰不要加水，否则就成冰凉的果汁了，让水果本身的水分与碎冰融合口感最好。做好的砂冰里也可以再加入点冰块，会更加冰凉些。3.除了盐以外，蜂蜜、冰糖和冰块的量，可以根据自己的喜好作调整。如果使用的水果并不是特别酸，可以减少糖的用量，不建议用白砂糖，因为这样做出来的砂冰口感不是最好，并且白砂糖会上火。4.如果用料理棒做砂冰，可以把全部食材放入较深的容器内，最好高一些，然后按住开关电动数秒，略停后再次点动一会儿到理想状态即可。

(茅仪毅)

## ○最美味下酒菜○

# “姐溜”美

蝉，学名知了，俗名，地方不同，叫法也不同，比如我们那儿管蝉叫“姐溜”。为啥呢？蝉胖嘟嘟的，给人的感觉温顺，或许跟傻大姐似的没一点儿脾气吧。

我有个叔叔平时会来两口，喝酒时常常不由自主地感叹：“要是有‘姐溜’下酒，多好啊！”夏至水门开，意思是到了夏至雨水多了，藏在地底下的“姐溜”就要破土而出，爬到树上。

那年夏至一到，天要黑了，叔叔拿着手电筒到我家：“琴华，今晚照‘姐溜’。”照“姐溜”就是逮

在我们周口，人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分是乙醇，进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外，这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝，能减少酒对人体的伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜，有好酒，再有合适的下酒菜搭配，方能喝得尽兴，吃得开心！酒桌上，你最喜欢哪些下酒

“姐溜”。我赶紧拎着个小网兜跟着叔叔走出了家门。可到哪儿照“姐溜”呢？大堤上树多，有松树、槐树，可是“姐溜”最爱往柳树和杨树上爬。叔叔说：“我们过河到浅滩上照‘姐溜’。”村前那个浅滩，柳树、杨树最多。四面都是水，平时一般人不过去，到了夜晚，更是少见人影。

到了浅滩，呀！黑魆魆的，不是柳树就是杨树。风一刮，就传来哗啦啦的响声。叔叔的手电筒往树干上一照，有没有“姐溜”，我们一眼就能看出来。我看不见有“姐

溜”在树干上缓缓向上蠕动，会上前率先伸手捉住，放到网兜里。叔叔担心遗漏了“姐溜”，往往对一棵树，会从下照到上、从左照到右、从前照到后，不大的浅滩被我们照遍了，网兜也装满了“姐溜”。回到叔叔家里，叔叔就把这些“姐溜”用洗脸盆罩着，只等用油炸好做下酒菜了。

第二天中午，我放学了，叔叔见到我，就从盘子里抓几个“姐溜”对我说：“你尝尝。”原来那些“姐溜”已被叔叔炸好了。那些油炸过后的“姐溜”油光锃亮，香味

扑鼻，我赶紧送一个在嘴里，嚼嚼，觉得“姐溜”肉有螃蟹的细腻，有龙虾的鲜嫩，真是人间少有的美味。于是我一口一个，很快几个“姐溜”就被我吞下肚了。可是我不过瘾，还想吃“姐溜”，叔叔就说：“把你爸叫来。”我一脸疑惑，叔叔说：“你爸不是也爱那一口吗？叫你爸来我家喝酒啊。”独乐乐不如众乐乐，爸爸还没到叔叔家就闻到了“姐溜”的香味，叔叔得意地对爸爸说：“哥，你猜今儿中午我家下酒菜是什么？”

爸爸一脸笑容，连想都没想，就说：“‘姐溜’，美啊！”于是，叔叔和爸爸喝一口酒就各自捏一个“姐溜”塞到嘴里，一盘“姐溜”很快就没了。

(陆琴华)

## 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“我最喜欢的下酒菜”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

周口市民  
最喜爱的饭店  
订台热线

## 周口百春永和豆浆

一店：八一大道南路 8685666

二店：七一中路 8916666

三店：育新街东路 8260111

## 东云阁大酒店

周口店：周口迎宾大道 8686865

项城店：项城市青年路 4322836

## 北京酱骨头

地址：庆丰东路 8591888

加盟电话：13525702088

## 信阳私房菜

一店：文明南路 8363588

二店：汉阳南路 8395855

三店：汉阳中路 6191777

## 周口农家大院

地址：中州大道南段 8390277

## 峰基酒店

地址：七一路峰基庄园东邻

8102999 8103999

## 中州君悦饭店

地址：文昌大道 8519966

## 信阳人家

地址：汉阳路 8238986

## 刘家老母鸡中式快餐

地址：人民路与大庆路交叉口 8226569

## 粤海城

地址：中州大道 8394980

## 老东乡开锅羊肉

地址：建安路（原光荣路）中段 8635678

## 仙翁渔庄

地址：建安路北段（原光荣路） 8917188

## 越秀酒店

地址：七一路 8223333 8233333

## 越秀商务酒店

地址：八一大道北路 8568333

## 皇家越秀

地址：周口大道 8819999 8853333

## 九弟生蚝城

地址：汉阳中路 6129878

## 味道江湖火锅

地址：汉阳路 8599777

## 锦绣江南酒店

地址：黄河东路 8318787

## 怡景田园休闲农庄

地址：市南开发区 15603941116

代驾电话：13803940018

## 千味居

地址：建安路中段（原光荣路） 8288000

## 云南石锅鱼

地址：建安路中段（原光荣路） 万果园隔壁 电话：8526888/13523109000

## 春香园食府

地址：七一路与文明路交叉口 南100米路东 8267683

## 重庆沱江鱼府

地址：建安路南段（原光荣路） 路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目  
咨询电话：8599376