

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

或荤炒,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

刘洋是中国第一个飞上天的女性航天员,照片上的刘洋绽放着河南人特有的淳朴笑容。神舟九号飞天的那段时间,人们几乎踏破其父母家的门槛。远朋关心刘洋父母怎样教育出这么优秀的孩子,亲人关心刘洋家人的生活,访问的人关心刘洋的生平履历……而大家共同关心的,就是刘洋归来后的安好。民以食为天,刘洋回归地球的第一餐有羊肉、两三个蔬菜,还有咸菜。这一配餐也让中国人顿悟羊肉具备的极高营养价值。

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。

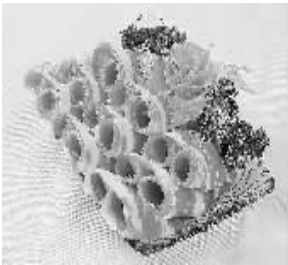
香酥烤羊腿

☆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,上汽后加高压阀,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。(大河)



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

“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,会从上照到上、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啥?”

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)

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

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

东云阁大酒家

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:七一东路峰基庄园东邻

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 中 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