



月饼没吃完?



试试这些新吃法!

虽然长假已经结束,但是不少读者却依然为家里剩下的月饼犯难:转送亲友吧,明显已经错过最佳时间;自己留着吃吧,实在是觉得有点腻;丢了,又觉得可惜。因此,不少网友开始纷纷交流“剩下的月饼怎么吃”的心得,记者总结出网友们交流的以下九大别出心裁的月饼吃法,感兴趣的读者朋友们不妨一起来了解一下吧。

1.烙月饼

切碎月饼,少放些酵母粉,再打一个鸡蛋,放一袋牛奶,再放些白面,放点水将其搅成粥状,然后烙成饼。

点评:烙月饼增加了月饼的营养,保持了月饼的味道,降低了甜腻的口感,而且便于操作,重要的是要注意把握住火候,以免影响营养。

2.炸月饼

把月饼先放到冰箱里冻一下,半冻状态拿出来用刀切成两片,在油中炸至黄色,然后盛出来,稍凉片刻食用。

点评:豆沙、枣泥等软馅类的月饼比较适合这种做法,蛋黄、肉松等类型的使用这种做法太过油腻。这种做法的月饼虽然皮酥可口,但毕竟是油炸食品,一次吃上一两片即可。

3.炒月饼

将月饼切成小长条,加葱花、姜丝、味精,在油锅中略炒即成。

点评:肉馅类月饼比较适用于这种做法。经过葱花、姜丝炒过的月饼,少了些月饼的甜腻,多了些家常菜的口感,姜丝能刺激胃黏膜,促进血液循环,振奋胃功能,有健胃作用,还能增强胃液的分泌和肠壁的蠕动,从而帮助消化。所以,长假吃腻了大鱼大肉的读者朋友不妨试试这种月饼新吃法。

4.月饼寿司

主要材料是紫菜、寿司米、切条的月饼、黄瓜条等,配料是醋、盐。具

体做法是将紫菜铺平放在寿司席上,放入米饭,用勺抹平,再放上切条的月饼、黄瓜条,将紫菜卷起,再用寿司席卷好,切件供食。

点评:这种月饼特点是松软清爽,既有月饼的美味,又不失寿司的可口。尤其巧妙的是,月饼甜腻的“缺点”,这里变成了点缀美味的优点!但是值得提醒大家的是,如今已经是秋季,月饼寿司要趁热吃,以免引起胃肠不适。

5.香菜拌月饼

月饼切成细丁。然后准备好香菜、葱花、榨菜丝、味精,愿吃黄瓜的也可放点儿,拌成的月饼爽口不腻。

点评:香菜性温味甘,能健胃消食,作为凉拌月饼的配菜比较适合,如果配合菜粥食用,更加健康。这种做法口味容易偏咸,高血压患者要少吃。

6.月饼沙拉

方法很简单,就是将月饼切成小块,然后加入白菜心、小西红柿、苹果肉,当然少不了沙拉酱,也可根据自己的喜好放其他水果。

点评:沙拉大都具有色泽鲜艳、外形美观、鲜嫩爽口、解腻开胃的特点,与果蔬以及切成小块的月饼搭配食用,更有营养,但是这种吃法热量大一些,所以作为休闲食品,偶尔吃吃还是不错的。

7.月饼三明治

把月饼切成薄片,夹在两个半片全麦主食面包之间,制成三明治,配合低脂牛奶食用,再加一份水果。

点评:这种做法的优势在于全麦面包降低了月饼的甜腻感,而且增强了营养,全麦类食品与高热量的月饼搭配,有利于最大限度地降低月饼的劣势,而且有助于肠胃蠕动。

8.月饼豆浆

把果仁类的月饼切成小丁,在打豆浆的时候一起放入打浆机,像平时制作豆浆时那样进行月饼豆浆的制作。

点评:很多人喝豆浆要加糖,这

种月饼豆浆不需要另外加糖便增加了豆浆的甘甜口感,而且果仁的香气让这种豆浆品味起来更有滋味。很多豆浆机都有自动加热的功能,所以在天气渐冷的这个季节,这种月饼豆浆喝起来有利于保护肠胃,但是为了不影响豆浆的口感,果仁月饼不宜添加过多,一般以不超过半块月饼的量为宜,糖尿病患者最好在医生或者营养师的指导下食用。

9.月饼八宝粥

把素馅的月饼切成丁块,放在煮好的八宝粥上面,配合食用。

点评:秋凉时节吃一碗热乎乎的月饼八宝粥有利于暖胃,八宝粥富含膳食纤维,配合少量月饼食用,有利于取长补短,增加营养的同时,也利于吸收,但是这种做法依然偏甜,糖尿病患者最好在医生或者营养师的指导下食用。(扬子)

鲜香诗词

好的诗词不仅可以拿来下酒,同时也可以用来入肴。鲜香诗词,令人陶醉。

先上一个凉菜拼盘。“霜余蔬甲淡中甜,春近录苗嫩不萎。采掇归来便堪煮,半铢盐酪不须添。”对于美食,陆游有自己的心得。选用蔬菜不要调味,吃起来也很新鲜。少吃盐,利于健康。这一道凉菜,汇聚各色时鲜,过一下热水就行,水灵灵的蔬菜,何等鲜嫩。

再上四道热炒。第一道,竹笋水煮肉。“无竹令人俗,无肉使人瘦。不俗又不瘦,竹笋焖猪肉。”苏轼于美食颇有研究,天生的美食家。这道菜爽脆鲜美,还开胃。

第二道,烤兔肉。“胡麻压油油更香,油新饼美争先尝。猎归炙火燎雉兔,相呼置酒喜欲狂。”旧时绍兴乡下,每到割麦时节,野兔、野鸡满地乱窜,而且最易捕捉。乡民大都在田间劳作时,抓住野兔,即在火上烤熟现吃。此时,香气四溢,味美无比,又充满野趣。陆游自然不会放过此味,吃完了还要放在诗里回味。

第三道,清蒸河豚。“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知。蒹葭满地芦芽短,正是河豚欲上时。”这首七言绝句,出自苏轼之手。俗话说“拼死吃河豚”,想来苏轼为了享用美食,绝对有第一个吃螃蟹的勇气。

第四道,红烧肉,俗称东坡肉,

是苏轼常吃的美食之一。为此,他还专门写了《猪肉颂》:“净洗铛,少着水,柴火罨烟焰不起。待他自熟莫催他,火候足时他自美。黄州好猪肉,价贱如泥土。富者不肯吃,贫者不解煮。早晨起来打两碗,饱得自家君莫管。”苏轼无形中担任了红烧肉的形象大使,免费做了近千年的广告,精神可嘉。

再来两道鱼肴。“夜半酣酒江月下,美人纤手炙鱼头。”鱼头菜历来为淮扬名饌,湖水煮湖鱼。美味的鱼头,要美丽的女子玉臂纤指,兰花微翘,小心在意,精细烹煮。江边月下,郑板桥诗得意品,真是人生享受。“扬州鲜笋趁鲥鱼,烂煮春风三月初。”郑板桥的诗,道出了江南时鲜是以笋和鲥鱼为冠的,足以诱人馋涎。

主食是油煎酥饼。“纤手搓来玉色匀,碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重,压扁佳人缠臂金。”苏轼只用了寥寥28个字,便勾画出此饼匀细、色鲜、酥脆的特点和形似美人环钏的形象。金黄,香脆,形若玉镯,色香味俱全。

无酒不成席。诗词佳宴,美酒不可或缺。“兰陵美酒郁金香,玉碗盛来琥珀光。但使主人能醉客,不知何处是他乡。”李白的《客中行》让我们知道,他喝的酒不仅味美,而且酒具也相当精美,美不胜收。(夏爱华)

○最美味下酒菜○

凉拌三丝,好爽口的下酒菜

第一次品尝“凉拌三丝”是在七八年之前,那是一个燥热的夏夜,我和两个同事因给单位加班错过了晚饭时间,我们一行3人便弄了瓶二锅头来到街口的一个夜市饭摊前就餐。

“老板,收拾两个下酒小菜,一荤一素,再做3碗鸡蛋捞面。”我们喊了一嗓子,便找张桌子坐下来。

“好的。”老板应声操起了菜刀……

“菜来了,香辣回锅肉一盘。”

几分钟后,一大盘回锅猪肉端上了餐桌……

“老板,盐放多了,太咸了。”“老板,辣子放多了,太辣啦。”“老板,太肥腻了。”品尝过后,我们3个人竟都对这盘回锅肉说三道四。

“不好意思,刚才忘了问你们啥口味了。”老板抱歉地对我们笑了笑。

“你们尝尝这个菜,凉拌三丝,换换口味。”两分钟后,老板亲自将一大盘调制好的凉拌三丝端

到了我们面前。

“好吃。”“好吃。”“味道不错。”

一片叫好声中,我们3人举杯把盏,顷刻之间便喝下了半瓶酒,而那盘凉拌三丝也早见了底。

“老板,再来一盘凉拌三丝。”

半个钟头后,一瓶酒见了底,而那第二盘凉拌三丝也早被我们一扫而光了。

从此,凉拌三丝便成了我最喜爱的下酒菜,无论是朋友小聚、

同事会餐,还是一家人逢年过节吃团圆饭,只要饮酒,我必要一盘凉拌三丝。

凉拌三丝以胡萝卜丝、海带丝、豆腐皮丝(白萝卜丝或木瓜丝亦可)为原料,加入食盐、香醋、小磨油等调拌而成,简单易做,人人可为。

凉拌三丝虽算不得什么名贵菜,甚至登不得大雅之堂,只是寻常百姓餐桌上一道很普通的家常菜,但吃起来酸香爽口、鲜脆宜人。而且从外观上看:萝卜红、海带黑、豆腐白,三色交错,也给人以视觉上的享受,可谓色、香、味俱佳,实在是道上好的下酒菜。

要是哪天你请朋友喝酒,也弄一盘凉拌三丝尝尝!(王金生)

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

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。

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