

春夏吃泥鳅 养肾又补血

泥鳅又名河鳅、鳅鱼等。泥鳅肉质细嫩,味道极为鲜美,是一种高蛋白、低脂肪食品,为膳食珍馐,适宜各类人群食用,素有“水中人参”的美誉。

营养丰富 老幼咸宜

中医学认为,泥鳅味甘、性平,有补中益气、祛邪除湿、养肾生精、祛毒化痔、消渴利尿、保肝护肝之功能,还可治疗皮肤瘙痒、水肿、肝炎、早泄、黄疸、痔疮等症。

《医学入门》中称它能补中、止泻。《本草纲目》中记载鳅鱼有暖中益气之功效,对解渴醒酒、利小便、壮阳、化痔都有一定药效。

日常生活中,我们食用泥鳅主要在于它的保健功效。泥鳅是一种营养丰富的水产品,可食部分每百克蛋白质含量高达18.4~22.6克,比一般鱼类高;还含有脂肪2.8~2.9克,以及钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2和烟酸等。但泥鳅所含胆固醇比较高,若将泥鳅与富含维生素C的果蔬相搭配,则可将多余的胆固醇排出体外。

儿童、老人、孕妇、哺乳期妇女、青壮年男子、营养不良、病后体虚、贫血、浮肿、脚

气、神经炎患者宜食用泥鳅来调养身体。

养肾补血 独具优势

保护血管 泥鳅中含有尼克酸,能够扩张血管,降低血液中胆固醇和甘油三酯浓度,可以调整血脂紊乱,减缓动脉硬化程度,降低心肌梗死等病发病率,有效预防心脑血管疾病。

养肾生精 泥鳅中含有一种特有的氨基酸,具有促进精子形成的作用,成年男子常食泥鳅有养肾生精、滋补强身之效,对调节性功能有较好的帮助。

补钙壮骨 泥鳅富含微量元素钙和磷,经常食用泥鳅可预防小儿软骨病、佝偻病及老年性骨折、骨质疏松症等。将泥鳅烹制成汤,可以更好地吸收钙质。

补血补铁 泥鳅富含多种蛋白质和微量元素铁,对贫血患者十分有益。

抗衰老 泥鳅中含有的一种不饱和脂肪酸,能够抵抗血管衰老,对老人很有益。其体表的滑涎还具有抗菌消炎的作用。

泥鳅味美 切勿生食

泥鳅的营养价值这么高,在我国关于用泥鳅进补的说法也很多。最流行的说法就是吃生泥鳅可进补、泄火。但是,即使生吃泥鳅有这些优点,最大的危险却是易导致寄生虫病,得不偿失,所以千万不能生吃泥鳅。

泥鳅豆腐白菜汤

我国传统美食里有一道营养丰富、价值很高的养生菜——泥鳅豆腐白菜汤。泥鳅与豆腐白菜搭配,不但味道和口感很美,更重要的是这几种食材的营养素可充分互补,营养价值也跟着大大提高。其制做方法是:

泥鳅500克放入带盖的桶中,加盐、料酒、醋,盖上盖子,约1小时左右,泥鳅就死去了,将其放在盆中去掉头及内脏,冲洗干净,放入锅中,加清水,大火煮2分钟,捞出备用。再取豆腐适量,切成4×4厘米见方、0.5厘米厚的块,蘸蛋清后,先在油里煎至焦黄,再加入葱、姜、蒜和适量盐,炒出香味后,加入适量水,大火烧开,改小火,等汤汁变白后,加入白菜叶适量,同时将煮好的泥鳅放入,炖熟后即可。一道味道鲜美、营养丰富、补气益精的泥鳅豆腐白菜汤就完成了。

这道汤还可以给孩子喝,具有补气虚、暖脾胃、止虚汗的功效,适合因身体虚弱、脾胃虚寒、营养不良而盗汗的小儿。



倡节约反浪费“法姬娜”特推“光盘价”——访河南法姬娜置业有限公司总经理刘光中

□记者 任富强

餐饮企业是弘扬饮食文化、践行餐桌文明的窗口,作为周口高端餐饮行业的代表,周口法姬娜国际大酒店积极采取各种有效举措,强化自律和引导。近日,身兼两会人大代表和政协委员双重身份的河南法姬娜置业有限公司总经理刘光中表示,俭以养德、奢以灭志。法姬娜国际大酒店推出“光盘价”、“小份菜”,增加菜的品种,减少浪费,带头向餐饮浪费宣战。

刘光中介绍,法姬娜国际大酒店“倡导节约,反对浪费”的具体举措是:酒店华府中餐厅带头取消了包间最低消费、开瓶费等,同时为前

来酒店的消费者提供平价酒水,为消费者文明用餐、节约消费提供便利。在酒店的大堂、二楼预订处等明显位置摆放易拉宝,利用酒店的电子屏幕和LED屏广泛宣传“提倡节俭、杜绝浪费”,在每个包间餐桌上放置有明显提示杜绝浪费的桌签等等。服务员做到主动提醒消费者适量点餐,吃多少点多少。同时,我们也为消费者提供“光盘价”、“小份菜”,做到让消费者花同样的钱可以吃到更多品种的菜,营养全面而又不会铺张浪费。

适量点餐,剩余打包。要树立“适量点餐、不

够再添、剩余打包、绝不浪费”的消费理念,不讲究“排场”,不充“胖子”,不爱“面子”,努力做到不剩饭、不剩菜,吃不了“兜”着走,绝不浪费。为此,酒店为消费者提供了更为方便、卫生、环保的打包盒、打包袋等。

刘光中倡议:让我们积极行动起来,从一日三餐做起,从自身做起,从现在做起,尊重劳动,节约光荣,摒弃陋习,努力争做文明用餐和节约消费的倡导者、先行者、示范者,法姬娜国际大酒店将为周口市民提供味道好、有特色、价格适中的消费场所。

○最美味下酒菜○

农家三脆

贵州出好酒,也出好的下酒菜。农家三脆就是其中之一。

在贵州,只要能酿酒的地方,随便沽的酒闭着眼几乎都有美酒之质。有酒一般就得有下酒菜佐酒。历经久远的酒文化濡染下的贵州下酒菜亦慢慢变得与酒文化并驾齐驱。在黔地,只要有美酒的地方,就什么都可以做成美味的下酒菜,名声大多也不输美酒。诸如我们所知的大名鼎鼎的官保鸡丁、骗鸡点豆腐、猪排小米渣等等。然而,农家三脆却是这些名菜以外

摒弃了富贵的最朴素、最平民化的佐酒菜肴。

说农家三脆朴素平民化就是因为它的取材简单。无非是平常的花生米、洋芋片,加特别点的余秋辣而已。

然而这道菜好就好在其所用材料都是贵州本土最常见的最原生态的山野土产,做法也很简单。花生米、洋芋片用产自本乡本土加工过的干货,用油炸过就是。一方水土所产作物自有其特别之处,而最显特别的还数余秋辣椒的加工了。辣椒要用秋末冬初、寒气渐生季节大辣椒被

摘完刺在地里枝头没有经过夏天毒辣太阳煎熬的小青椒,余水或锅蒸之后,晒干备用。做时如炸花生、洋芋一般,炸至金黄入盘即可。

摆盘时,洋芋片白里透黄、花生米红装素裹、余秋辣积玉堆金,观之就让人食欲大增、酒意盎然。在讲就的席面上,大多还佐以一小碟风味特产——霉豆腐。因农家三脆均来自民间,和品酒的百姓少了许多界限。如此,花生、洋芋两脆下酒那是酒色生香,而余秋辣一脆蘸霉豆腐下酒,更让饮者感受麻甜咸辣、五味杂陈,就和平常最真实的生活一模一样。正因为余秋辣椒留存有秋天的况味,佐酒食之,才会余味不绝、余韵萦绕。

农家三脆,舌尖上最亲切的下酒菜,它让美酒更美,饮者愈酣。

(李海君)

我最喜欢的下酒菜征文

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。

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
粤海杂家菜
地址:汉阳中路 8238936 8236444
粤海美食广场
地址:七一路 8275115 8275116
粤海如意坊
地址:莲花大道 8598566 8598599
上海世家
地址:大庆中路 8266642 8266742
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
鸿运大酒店
地址:五一路与交通路交叉口路南 8386166 6191266
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
槐店王婆大虾
地址:刘明路交通路交叉口向北 82米路东 电话:8539800
宋氏姐妹土豆粉
地址:五一路育新街交叉口
加盟电话:13033945018
千味居
地址:建安路中段(原光荣路) 8288000
小肥羊
地址:建安路中段(原光荣路) 电话:8781998
重庆刘一手火锅
地址:建安路中段(原光荣路) 电话:7979777
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