

春困夏热没胃口

# 三道小清新美食帮您增食欲

目前正处于春夏交接之际,春困、食欲不振是这个时候的现象。记者走访市区几家饭店大厨,收集到三道小清新美食,会给您的胃口带来清新的感受。

这三道美食分别是凉拌姜汁藕、凉拌蛋丝、肉蒸蛋,两素一荤,皆是清爽淡雅之美食,其清新的味道,不仅会增食欲,而且其营养非常好,适合大众口味。现将各菜的备料及做法列举如下,以供美食爱好者参考。

**凉拌蛋丝 入口好心情**

**材料:**鸡蛋 2 个,香菇 3 朵,色拉油少许,食盐适量,醋适量,料酒适量,香油少许,淀粉少许,香菜少许,白糖少许。

**做法:**

1.香菇洗净,切丝;香菜洗净,切段;香菇用开水氽烫熟,晾凉备用。2.淀粉中加入料酒调匀,用料酒调淀粉,可起到给鸡蛋去腥的作用。3.鸡蛋打入碗内,放少许盐。4.将和好的淀粉糊倒入鸡蛋碗内,用筷子或者打蛋器将其打散。5.打散后的蛋液用滤网过滤一下,这样做出来的蛋皮更加细腻滑嫩。6.锅烧热,锅内抹上一层油。7.用勺子取适量蛋液倒入锅内。8.转动锅,使蛋液均匀铺在锅底,加热至表面凝固,

翻面。9.继续加热至令一面凝固,取出,煎制下一个蛋皮。煎完后,晾凉备用。10.将晾凉的蛋皮切丝。11.蛋皮丝、香菇丝和香菜放入一个大碗内。12.放入适量醋、盐、糖和香油调味,拌匀即可食用。

鸡蛋性味甘、平,归脾、胃经,可补肺养血、滋阴润燥,用于气血不足、热病烦渴、胎动不安等,是扶助正气的常用食品,能补阴益血、除烦安神、补脾和胃。香菇是具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的菌类食物,可提高人体免疫力、抗衰老、降血压、降血脂、降胆固醇。

**凉拌姜汁藕 入胃好舒服**

这道凉拌姜汁藕,除了有好口感,还有很高的养生价值。莲藕含有维生素 C、钙、磷、铁,能治疗缺铁性贫血、肝病、便秘、糖尿病,并有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等多种功效。

**原料:**藕。

**配料:**姜、米醋、白糖、盐、芝麻油。

**做法:**

1.将藕洗净、削皮后,切成薄片。2.姜去皮,切末。3.小锅内加入清水,大火烧开后将藕片倒入,焯烫至藕片稍变色即可捞出,也就一分

钟的事。4.藕片捞出后立即在冷水下冲凉,这样能保持脆嫩的口感。5.然后控干水分,加入姜末、米醋、白糖、盐、芝麻油。6.调拌均匀即可。

**制作贴士:**

1. 凉拌藕一定要用米醋,因米醋是发酵醋,比较纯,做凉拌菜味道很柔和。米醋颜色也浅,不会破坏菜品原有的色泽。2.藕千万不要煮太长时间,否则就不脆了,稍变色即可。

**肉蒸蛋 大众喜欢的小资美食**

**材料:**鸡蛋 1 个,肉馅 150g,料酒 1 大匙(15ml),香油 1 大匙(15ml),盐 1 小匙(5g),糖 2g,葱、姜各 5 克,小葱适量。

**做法:**1. 准备:买回来的肉馅用刀继续剁烂些;大葱切成葱花;姜切成姜末;小葱切末备用。2.把葱、姜末放在剁好的肉馅中,然后加入盐、糖和香油,顺一个方向搅拌。3.把搅好的肉馅放在耐高温的容器中,在肉馅的表面用勺子压出一个小坑。4.把鸡蛋打在压好的小坑中,放入上气的蒸锅中蒸 15~20 分钟。5.吃的时候在表面撒上小葱,再滴几滴生抽,拌着吃很香。蒸肉的时候再煮一锅绿豆粥,多美的一餐啊!

(记者 梁照曾)



## 上海阿三生煎 历经一年 很火爆

作为上海的地方名吃,上海阿三生煎进驻周口美食市场一年来,生意日益火爆。其制作不仅考究,而且其清香爽口、满嘴流油的美食感受,吸引着众多食客前来品尝。一年来,上海阿三生煎的生意非常好,尤其是周末的生意更是好,不早点到场预订,估计很难享受到口福。图为上海阿三生煎的师傅在制作生煎。

记者 梁照曾 摄

## 吃洋葱的四个新理由

防癌、护心、抗菌……提到洋葱,多数人想到的可能是上述关键词。近日,台湾《康健》杂志刊文,总结洋葱不为人知的健康好处。

**预防骨质疏松。**刊登在《自然》期刊中的研究报告指出,洋葱是最能防止骨质流失的蔬菜。有研究表明,绝经妇女每天吃洋葱可降低髌骨骨折危险。洋葱中富含的硫化物还对人体结缔组织的形成具有十分重要的作用。

**增加“好”胆固醇。**

哈佛医学院心脏科教授格尔威治博士指出,每天生吃半个洋葱,平均可使心脏病人增加约



30%的“好”胆固醇。

**对抗哮喘。**洋葱含有多种抗发炎的天然物质,可治疗哮喘。德国研究发现,吃洋葱可使哮喘的发作几率降低一半。

**有助脂肪代谢。**实验发现,洋葱能阻止血小板凝结,并加速血液凝块溶解。当吃牛排等高脂肪食物时,最好能搭配洋葱,有助减少高脂肪食物引起的血液凝块。

洋葱最好生吃,能发挥出活性成分的健康功效。若不喜欢生吃,也可以短时间清炒。

(张全坊)

## 周口美食 人气榜

订台电话

荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘家界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
炙青春主题烧烤吧	8316789
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
滨江国际酒店	8538666
大真园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20 字以内),发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话: 8599376  
8599369