



我市多家饭店争推春季新菜品

本报讯(记者 张晨阳)孔子主张:“不时,不食。”就是说一年四季应当根据时令安排合理的膳食。眼下,正值春季,我市的不少饭店都纷纷推出一系列当季新菜品。

抢上时令菜

春季正是万物生长时期,丰富的食材也给餐饮行业提供了一股清新的气息。就像在时尚界,会在春季纷纷举行时尚发布会,在餐饮界,各家饭店也忙着发布自家的春季新菜品,也带动了餐饮界的“食尚”气息。

“我们陆续推出的春季新菜品,客人反响非常热烈。”泰山路上一位餐饮店负责人告诉记者,

随着春季的到来,不少“时令蔬菜也开始走红,如香椿、荠菜、槐花、榆钱、面条菜等数十道时令菜品闪亮登场。

“经过一个冬天,在春天里特别希望能吃些新鲜的蔬菜。”在饭店用餐的王先生说。王先生告诉记者,这次他点的基本上都是时令蔬菜,价格也不贵,春季新菜品味道够鲜也够特别,如烹香椿鸡蛋、蒸槐花、养生冰糖雪梨汤等几道新菜都不错。

新菜品以清淡为主

菜谱最能体现一个餐饮企业市场定位和策略。这个春天,为了新菜谱,厨师们纷纷“出走”寻找各种新做法。“春季的食材虽

多,但做法最关键。现在食客的口味多样化,不过在春季,一般都喜欢菜品体现食材本身的味道,这就对我们提出了更高的要求,怎样把这些食材做得更鲜。我们饭店的厨师团队每年至少出去3次考察学习,寻找特色食谱。尤其是春季,正是每年菜谱更新的好时候。现在大家都追求养生,清淡,少油腻也成为我们改进菜谱的主要方向。尤其是春季,大家的口味普遍比较淡,对食材更是要求新鲜。”一位饭店负责人告诉记者。记者从多家饭店了解到追求原生态是各饭店春季新菜的共同特点。这种原生态,成了食客们喜欢的标准和味道,也成了饭店不断发展和创新的目标。

多吃春笋芹菜好处多

春季在饮食上应多吃含植物蛋白以及维生素的清淡食物,适当食用一些甜味食物。

天气变暖,清淡的食物有助于新陈代谢。多食一些春笋、芹菜等粗纤维蔬菜,对增加肠胃蠕动有好处。

春笋,因季节而得名。立春后笋就会破土而出,肉质鲜嫩、美味爽口。春笋在菜品中有百搭之称,可荤可素。并且春笋还是一种提鲜的食物,可以和任何一种肉类食物一起烹饪。另外,春笋可以根据其各部位的鲜嫩程度进行分档食用,各有各的口感。最嫩的笋头可以用水焯一下凉拌,这样不仅鲜嫩爽口,还可以保留住春笋的原味。笋的中部可

以切成笋片,用来和肉片一起炒制或做配菜食用。比较老的根部,则可以与肉类一起炖制,或者煲汤。

对于特别喜欢吃肉的人,建议以食用瘦猪肉为好,猪肉性平,含有丰富的蛋白质,可增强体质,抵御病菌的侵袭。除此之外,鸭血、水萝卜、木耳菜、山药、莲子、银耳等都是较好的食物。

春天还应多吃生津润肺的食物。

梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效。梨的吃法很多,可生食、可蒸煮,也可以榨汁。春季吃梨最好还是以冰糖煮制,这样不仅可以避免食物冰

冷,更利于和胃降逆。

另外,推荐两道特别适合春季的饮食:凉拌银耳和翡翠玉丝。

凉拌银耳。银耳含有多多种维生素,具有滋阴补肾、补血补气的功能。经常服用还能增强免疫功能,提高肌体对外界致病因子的抵抗力。

翡翠玉丝。翡翠就是青椒,玉丝是土豆。这道菜制作过程相对简单,青椒营养价值颇高,其中含有丰富的维生素和微量元素,能增强体力缓解疲劳。烹饪时,先放入花椒,然后放入土豆丝,倒入一些醋,最后放点糖,放入青椒丝翻炒一下就可以出锅了,在装盘以后再淋上麻油。”

据美食天下网

食用橄榄油 营养又健康

随着我国人口增长、生活水平提高和城镇化进程加快,我国对食用油消费需求在总量上继续保持刚性增长的趋势。据预测,2020年我国居民人均食用油消费量为20公斤,消费需求总量将达到2900万吨。然而与此同时,多重心血管疾病也随之发生。根据世界卫生组织的统计,目前心脑血管疾病是危害人类生命和健康的疾病,在全球每年约占死亡总数的30%~70%,我国约占40%左右,每年死于心脑血管疾病者达210万~300万,估算到2020年,全球心脑血管疾病死亡总数将达到2000万。心脑血管疾病来源于血脂异常,而血脂异常又来源于人们日常的饮食结构不均衡,这其中尤其是脂肪的摄取不均衡、不科学、不合理所致。

橄榄油优于其他植物油的原因在于,它富含单不饱和脂肪酸和抗氧化剂,多不饱和脂肪酸充足而不过量,具有最恰当的亚油酸、亚麻酸比值,虽然橄榄油也

含有多不饱和脂肪酸,但其比例均衡,且这些多不饱和脂肪酸受到橄榄油中像α生育酚或多酚之类的抗氧化剂的适当保护。

橄榄油中单不饱和脂肪酸含量达80%以上,而其中的油酸含量高达55%~83%,是植物油中含量最高的。菜籽油油酸含量为12%~18%,豆油为25%~34%,花生油为42%~62%,玉米油为28%~32%。橄榄油中人体自身不能合成必需脂肪酸ω-3和ω-6的比率为1:4,正好是人体健康的合理比率。菜籽油、豆油、玉米油、花生油等ω-6偏多。

因而无论是老年时期,还是生长发育时期,橄榄油是更均衡、更健康的食用油。

2004年11月美国食品药品监督管理局发表公告称,在不增加每天所摄入的总热量的基础上,每天只要吃大约2匙(23克)橄榄油,就能有效降低心血管疾病的发生概率。

禹艳涛

葡萄酒余味知多少

在参加一些葡萄酒品鉴会上,我们经常听到很多的专家说葡萄酒余味,这到底是什么意思呢?余味对于葡萄酒又有什么作用呢?下面给大家详细介绍一下。

产生 将葡萄酒含在口中所获得的感觉是变化的,当我们将葡萄酒咽下或吐掉后,口腔中的感觉并不会立即消失。在口腔、咽部、鼻腔中还充满着葡萄酒及其蒸气,还有很多感觉继续存在,它逐渐降低,最后消失,这就是余味。余味的长短和舒适度因葡萄酒不同而变化。

具体的品尝方法是将酒杯举起,杯口放在嘴唇之间,并压住下唇,头部稍向后仰,把酒吸入口中。让整个口腔充分与酒液接触,去感受酒的酸、甜、苦涩均衡协调与否。最后咽下少量葡萄酒,用舌头舔牙齿和口腔表面,鉴别余味。

描述 一些葡萄酒的酒精含量很高,它的余味可能是辣味,或者因为葡萄酒内含有丹宁酸,所以其余味是苦味,两者都有不足之处。在好的葡萄酒中,你能够感觉到它的香气比如水果味或香料味在你的口腔后部和咽喉处。当我们在描述一款葡萄酒的余味时,通常可以使用矿物质味、圆润、胡椒味、苦涩、辛辣、浓郁等词汇来形容。一般情况下,这些词都可以用来修饰一款酒的风味和质地。比如,在说一款葡萄酒的余味时,可以这样说:“余味清爽,带有柠檬和柑橘的香气。”

时长 实际上,葡萄酒的余味取决于葡萄酒的质量。质量一般的酒余味很短或者根本没有余味,而高质量的葡萄酒余味绵长,好的葡萄酒余味可以持续15秒~20秒,你可以感觉到千变万化的味道。一般而言,越好的葡

萄酒香味越持久,同时香味种类也越丰富,特别是一些久存的老酒,余香可在口中经久不散。

如果一款葡萄酒的余味能持续半分钟以上,则说明该酒风味浓郁,是经过精工酿造而成的。而对于一款品质卓越的葡萄酒,其余味通常能持续1分钟甚至更久。

类别 优质的干白葡萄酒余味香而微酸、清爽。随着干白葡萄酒的陈年,其口感更趋向于柔和,而余味也就显得更加圆润。雷司令干白葡萄酒余味爽脆清新,勃艮第霞多丽干白葡萄酒余味则更加浓郁。而对于红葡萄酒来说,年轻的干红葡萄酒通常余味清淡,持续时间较短,不过真正顶级的干红葡萄酒余味悠长,期间还会散发出更加复杂的风味。波尔多和勃艮第葡萄酒就是余味悠长葡萄酒的典型代表。

据中国红酒网

橄榄天下

特级初榨橄榄油——原装原瓶进口



漯河办事处现诚招各区域经销商
咨询电话: 0395-3386888 3139577