

“五一”小长假一起玩乐吧

再过几天,就是“五一”小长假了,“五一”假期你是准备在家。还是趁着春暖花开出去转转?无论哪种选择,我们都有很好的推荐。

“五一”假期“宅”家里

“五一”小长假,即使待在家里,也不能委屈了自己,可以一家人一起逛逛菜市场,一起做饭,一起享受美食。在这里小编给大家推荐几道菜,简单易学,方便操作,味道也很好。

第一道菜:咖喱鸡排饭。
原料:鸡胸脯肉、土豆、胡萝卜、西兰花、鸡蛋、咖喱块、料酒、生抽、胡椒粉、淀粉、面包糠、盐。
做法:把土豆、胡萝卜切块,西兰花撕成小块。然后,把鸡胸脯肉根据厚度分成两份到三份,去掉筋膜,用刀背拍松,用料酒、生抽、蚝油、胡椒粉腌制20分钟。再把鸡肉按照淀粉、蛋液、面包糠的顺序依次“打滚”。平底锅里放少许油,把鸡胸脯肉放入锅中,小火煎熟。在另一个炉子上煮西兰花、土

豆和胡萝卜。用筷子戳一下土豆,基本软烂即可加入咖喱块。咖喱汁不妨多一些,浇到鸡排上也很美味。

第二道菜:清蒸鲑鱼。原料:鲑鱼、葱丝、姜丝、枸杞、鸡油、料酒、白胡椒粉、生抽。做法:鲑鱼两块,用少许料酒和白胡椒粉将鲑鱼稍微腌制一下。把葱叶划成细丝,再泡几粒枸杞。在小碗里倒入4勺生抽,做调味汁备用。蒸锅中加水烧开后,往笼屉里放入鲑鱼块,将葱丝和姜丝放在表面。淋上调味汁,盖上锅盖,大火蒸4~5分钟,关火,不揭盖,虚蒸两分钟。点缀上葱丝和枸杞即可。

郊区游玩野炊

厌倦了人山人海的旅游景点,又想借着假期游玩?到郊区游玩野炊,带上烧烤架和食物,也是不错的选择。在这里给大家推荐几个好去处,在沙澧春天生态园可以采摘草莓,还可以烧烤,如果不想动手,还可以点餐,品尝农家乐。离市区比较近的还有沙河湾农

庄,欣赏农家风光,品尝纯正的土窑鸡,也可以自己烧烤。此外,在河堤附近,也是很多市民野炊的好去处。

国内旅游赏美景

有很多人宅在家里,躺在床上,看着别人的朋友圈,是不是觉得自己白白浪费了假期呢?那么就走出家门旅游吧,在这里小编整理了几条旅行社比较火热的线路推荐给你,如新乡宝泉瀑布一日游,尧山一日游,武汉云雾山和木兰草原两日游。三天的线路有青岛日照线路,还有长江三峡大坝、西陵峡全景线路,如果觉得小长假旅游没有过瘾,大家还可以选择长点的线路,可以跟随火车团旅游,张家界天门山玻璃栈道、凤凰古城双卧六日游,桂林精华双卧五日游,长隆双卧四日游,厦门、鼓浪屿、永定土楼、曾厝垵双卧六天以及周庄乌镇西塘浪漫水乡纯玩双卧五日等。美景和美食都可以在“五一”小长假中尽情享受。

张晨阳

樱桃的三种吃法

现在已经是樱桃上市的季节。近日,记者在菜市场看到一串串彤彤的樱桃,让人食指大动。

樱桃含有丰富的维生素和微量元素。它每百克含铁量最高可达到11.4毫克,远远超过此时节其他水果。中医认为,樱桃具有调中益气、健脾和胃、祛风湿、使皮肤红润嫩白、祛皱消斑的功效。

现在,人们在市场上可以买到的樱桃种类可以从大小和颜色上区分。大一点的是从国外引进的品种,小樱桃大都是国内的品种,这两种从营养上区分不大。从颜色上看,有红得发紫的品种,还有颜色淡红甚至发黄的品种。颜色越深的营养价值越高,口感也是颜色深一点的更甜一些,颜色浅的酸一些。

应季吃新鲜的樱桃,非应季时也有很多办法能吃到樱桃。现在多买一

些,能生吃,还可以拿一部分用来泡酒、做果酱、做罐头或是冷冻起来。这样即使在寒冷的冬天,也能品尝到美味的樱桃。经营水果生意的刘先生告诉记者3种樱桃的吃法:1.做樱桃酒。鲜樱桃500克,米酒1000毫升。樱桃洗净置坛中,加米酒浸泡,密封,每2~3日搅动1次,15~20天即成。2.做樱桃酱。选个大、味酸的樱桃,1000克左右,洗净后分别将每个樱桃切一小口,剥去皮,去核。将果肉和砂糖一起放入锅内,上旺火将其煮沸后转中火煮,撇去浮沫涩汁,再煮。煮至黏稠状时,加入柠檬汁,略煮一下,离火,晾凉即成。3.冷冻樱桃。将樱桃放入容器中,再放入冰箱冷冻室,可长时间保存。冬季吃完火锅,来几枚冻樱桃,可以帮助消化、解除油腻。

王丹



常喝白茶有哪些好处

听说常喝白茶能增强身体抗辐射能力,为减少电视、电脑等辐射的危害,笔者便由喝绿茶、红茶改为喝白茶,如安吉白茶、宁波白茶、天目山白茶等等。

后来翻阅《中国茶经》,才知道所喝的三种白茶名字叫白茶,实属绿茶,真正的白茶,产地在福建省的福鼎、政和,故有“世界白茶在中国,中国白茶在福鼎”之说。

福鼎、政和所产白茶是我国特有的稀世珍品,产地小,产量少,且大部分远销欧美、东南亚。

白茶是我国六类茶叶(红、绿、黄、青、白、黑)中的一颗璀璨明珠,主要品牌有白毫银针、白牡丹、贡眉、寿眉及新白

茶五种。

最受国内外的茶客欢迎的是白毫银针,这种茶是白茶中的上品,从外形到内质都散发着自然清香、纯净高雅的神韵。

白毫银针芽头肥壮,满披白色茸毫,挺直似针,色泽如银。若用开水冲泡于玻璃杯中,便立刻展现出一道靓丽的风景。蕊芽亭亭玉立,如钟乳悬垂,顷刻三三两两徐徐向下沉落,犹如芭蕾舞女在杯底跳动。

白毫银针茶汤杏黄透亮,入口清鲜甘醇,齿颊留香。

据了解,白毫银针自古以来就是人们治疗热症的良药。清初户部侍郎周亮工在《闽小记》中写道:“太姥山有绿雪芽茶(白茶),性寒,功同犀角,

为治麻疹圣药。”

经现代中外科学家和医学专家研究证明,它不仅具有清热降火功能,而且具有降血压、降血脂、降血糖及抗辐射等功效。

福鼎白茶尤其是白毫银针何以具有如此独特的功效?对此,专家解释,白茶之所以有良好的保健功能,主要缘于原材料和制作工艺。

福鼎白茶选用的是太姥山生长的大毫茶和大白茶茶树。这种茶树具备茸毛厚密、白毫显露等氮化合物高的特点。

白茶制作工艺比较天然,属于微发酵茶。加工时一般只有两道工序,将采摘的茶芽均匀地摊在竹筛上,置微弱阳光下或通风处晾干,干度达到八成后,再用文火焙干,趁热装箱。

这种制作工艺最大限度地保留了茶叶中丰富的多酚类物质以及多种营养成分,是最原始、最自然、最健康的茶。

国内外的专家、学者最新研究表明,白毫银针含有人体所必需的活性酶,长期饮用可提高体内脂酶活性,加快脂肪分解代谢,促进血糖平衡。

近年来白茶受到了很多爱茶人士的关注,它那素雅的外形,醇厚的口感,吸引着越来越多的人。

禹艳涛



bi á ng——”之声不绝,一时饥肠辘辘,不由得进去了。只见白案上摆满了和好的长条状面块儿,师傅拎过一块儿,扯住两头,摔打成裤带般宽厚扔进锅里,摔打了好几块儿,从锅里捞出盛入一碗碗,碗底事先盛着调料和一些豆芽、青菜,浇上一大勺油泼辣子,热腾腾端上来。秀才看得兴起,大叫:“好啊!店家来一碗!”“这位客官一碗……”店小二一声长长的吆喝,顷刻间一碗面摆到秀才面前,碗中罄净,直吃得秀才大汗淋漓。“店家,结账!”秀才喝道。一摸兜,坏了,一时忘形,竟忘了囊中早已空空如洗,顿时窘住,刚才的热汗顷刻间冷冰冰刷在脸上。

秀才与店小二搭讪:“小二,你家这面何名?”“何名?”店小二学着秀才

的腔调说:“bi á ng、bi á ng面。”秀才问:bi á ng、bi á ng字咋写?”这家面店可是远近闻名的老字号,其面做得特殊,面与面板摔打撞击,“bi á ng、bi á ng”也,故称“bi á ng、bi á ng面,bi á ng、bi á ng”二字咋写,店家做面,客人吃面,谁也没去想过。见店小二答不上来,秀才顿时有了主意,他说:“小二,你与老板商量过,本人今天没钱,可否写出‘bi á ng、bi á ng’二字,来换这碗面吃?”店小二顷刻间回来,说:“成。”

古往今来偏偏没有这“bi á ng、bi á ng”二字……“书上没有,岂可生造乎?”秀才大大地写了一个bi á ng!他一面写一面歌道:“一点飞上天,黄河两边弯。八字大张口,言字往里走,左一扭,右一扭。西一长,东一长,中间夹个马大王。心字底,月字旁,留个勾搭挂麻糖。推着车进咸阳。”一个字,写尽了山川地理,世态炎凉。

秀才写罢掷笔,满堂喝彩。从此,“bi á ng bi á ng面”名震关中。

据人民网

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌
漯河旗舰店
白茶始祖 传世经典
Lv Xue Ya
一年茶 三年药 七年宝
地址:海河路39号 电话:0395-3386888



老陕西 bi á ng bi á ng 面



有一座城市叫:漯河
有一个品牌叫:老陕西
有一种美食叫:bi á ng bi á ng面
有一种团队叫:面食专家,坚持到底!
有一种体验叫:一碗好面香天下!
bi á ng bi á ng面进驻漯河老陕西,两年间无论怎样努力,都是为了把这“一碗面”做到极致,“面比肉香”是我们的追求!
老陕西bi á ng bi á ng面,关中名吃,一定要去尝尝!

地址:泰山路北段张生记辣椒炒肉对面 抢面热线:3113888