

本报免费学习面点烘焙活动第二站顺利结束

“下次有活动一定叫上我”



读者们正在认真地学习糕点制作。

□文/图 本报记者 张晨阳

近日,本报联合我市多家饭店和烘焙学校开展面点烘焙免费学习活动,上周六本报记者带领报名的读者走进了第二站漯河市森烘焙学校免费学习糕点制作,该校是与漯河医专食品营养系联合办学的。本次活动吸引了诸多烘焙达人及烘焙“菜鸟”的热情参与,活动现场气氛十分热烈,欢声笑语阵阵袭来。

本次活动有将近200多名读者报名。轻松有趣的氛围、香甜的糕饼香味吸引了很多人,带着读者们一起学做曲奇饼干、蛋糕等各种中

西式点心。李女士说:“本来是带着已经上大学的女儿过来玩的,可没想到,到了现场被这次的活动深深吸引住了,忍不住要上手尝试一下。”在西点专业老师的耐心指导下,大家从最初认识基本的烘焙原理,到了解烘焙技巧以及进一步的烘焙制作。经过几个小时的投入创作,每位参与者不仅收获到了形状各异、香气扑鼻的曲奇饼干和香浓诱人、松软可口的老婆饼,更收获了满满的欢乐与喜悦。为了保证学习的质量,本报记者把报名的读者分为上午和下午两场,经过一天的学习,在上周六这个倍受欢迎第二

期免费学习烘焙活动画上了圆满的句号。一位没能及时参与本次活动的读者打来电话说:“下次有活动一定叫上我。”

从烤箱里拿出自己烘焙的饼干,看到的是自己的劳动成果,闻到的是充满爱意的香气,心里感受到的是生活的味道,自己动手做西点,既学到了知识又品尝到了美味。杨女士是个烘焙达人,已经做了很多点心,她说:“我特别喜欢给朋友做蛋糕,做完后我都会发到我的微信朋友圈里,和朋友们分享一下。”记者从杨女士的微信朋友圈里看到了她做过的一些点心,颜色搭配非常漂亮。

如果你想参加活动可以关注公众号“漯河旅游”,扫一扫微信公众平台二维码进行关注报名。每期都会有不同的收获。

关注QQ群:119534994天下旅游俱乐部
加微信也可报名:
13643950039(微信号)
15803955599(微信号)



干烧鱼

材料:罗非鱼750克、猪油50克、食盐2克、葱5克、姜5克、蒜5克、米醋5克、郫县豆瓣酱50克、黄酒10克、白糖3克、胡椒粉1小匙、植物油20毫升。



做法:准备材料,鱼洗净,两面划花刀,别太深,不然烧的时候会裂开。豆瓣剁细,肥肉切丁,大葱切段,姜、蒜切块。



炸鱼,油要热,两面大火煎黄就成。重新倒油,温油放肥肉粒小火煸炒,煸到肉粒缩小一些后放剁好的豆瓣,小火慢煸至吐出香气。



下葱、姜、蒜、黄酒、酱油,倒水或者汤,量以不没过鱼为好,放一点盐、糖、胡椒粉把汤烧开,把鱼放入,中火烧,烧的过程中需要时常的晃锅,以防鱼皮粘底。一面烧三分钟左右然后翻面再烧,汁快干的时候更要勤动锅,看到锅里面汁快收干的时候把鱼盛出盘,然后大火熬一下锅里的汁,最后淋一点醋就把锅里连干带稀的汁浇在鱼上就可以了。

据美食网

健康养生饮品——白茶

茶叶最早的用途是药用。中国人饮茶的历史已有几千年,以前就有神农以茶解毒的传说。中国传统医学典籍里,也多有这样的记载。

茶,无疑是养生的佳品。茶叶的品类繁多,由于制作工艺等方面的不同,不同茶类适用的人群又有不少差别。鉴于白茶近些年才渐为人知,下面,笔者结合白茶的功效,向大家介绍白茶的保健功效。

美白养颜抗衰老

白茶含有丰富的咖啡因和茶碱,可以有效地减少脂肪的堆积,从而起到瘦身、减肥的作用。白茶里的茶多酚(春茶比秋茶含量更多),不仅是茶叶香气的来源,还

能够保护皮肤结构蛋白,消除面部油脂,使皮肤保持弹性,从而起到美白、养颜、抗衰老的作用。白茶也因此有“女人茶”的别称。

不过有一点需要注意,孕期内的女性尽量不要喝茶,以免影响健康。

缓解焦虑

白茶中含有丰富的维生素A原,它被人体吸收后,能迅速转化为维生素A,维生素A能合成视紫红质,能使眼睛在暗光下看东西更清楚,可预防夜盲症与眼干燥症。同时白茶还有防辐射物质,对人体的造血机能具有显著的保护作用,能减少电视、电脑、手机对人体辐射的危害。



降血糖

白茶可以降低血糖。白茶中除了含有其他茶叶固有的营养成分外,还含有人体所必需的活性酶,长期饮用白茶可以显著提高体内脂酶活性,促进脂肪分解代谢,有效控制胰岛素分泌量,延缓葡萄糖的肠吸收,分解体内血液多余的糖分,促进血糖平衡。

解毒护肝

白茶有护肝、养肝的功效,主要源于白茶成分二氢杨梅素等黄酮类天然物质。这些物质可以加速乙醇代谢产物乙醛迅速分解,变成无毒物质,降低对肝细胞的损害。另一方面,二氢杨梅素能够改善肝细胞损伤引起的血清乳酸脱氢酶活力增加,抑制肝性M细胞胶原纤维的形成,从而起到保肝、护肝的作用,大幅度降低乙醇对肝脏的损伤,使肝脏正常状态迅速得到恢复。

禹艳涛

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

张生记 辣椒炒肉

这是一道让全漯河人竖大拇指的菜,这是一道还没吃就流哈喇子的菜。400平方米餐厅,年销量超过3万份,吃掉了1000头猪!

地址:漯河市泰山路北段房管局南100米路西 电话:3168686