

“漯河晚报吃货团”

将走进绿缘捞面条自助餐厅

□本报记者 张晨阳

夏季,如果能坐在河边赏着优美的沙澧河风景,吹着清凉的河风,吃着各式各样的美食该是多么惬意啊。近日,“漯河晚报吃货团”走进绿缘捞面条自助餐厅,感受美味与美景的融合。

“漯河旅游”官方微信送福利了,近期“漯河晚报吃货团”邀请《漯河晚报》的粉丝走进绿缘捞面条自助餐厅,品尝烧烤和自助餐,午餐每位原价29元的跟着“漯河晚报吃货团”进店消费只需要每位19.9元,晚餐每位原价38元,现在跟着“漯河晚报吃货团”进店消费

每位只需要29.9元,身为“吃货”的你准备好了吗?

5月17日,记者走进绿缘捞面条自助餐厅替“漯河旅游粉们”探店。绿缘捞面条自助餐厅分为午餐和晚餐两部分,午餐有真正的西北纯麦面粉现擀现做的捞面条,六十多种菜品、酒水、瓜果、饮料不限量供应。晚上绿缘捞面条自助餐厅为大家奉上了羊肉串自助晚餐,现宰本地羊肉烤羊肉串,潮州砂锅粥,手工大烙馍以及上百种菜品、瓜果饮料酒水不限量随便吃喝,适合大众口味,老少皆宜。

亲,快拿起你的手机,关注

“漯河旅游”官方微信,报名参加“漯河晚报吃货团”。

报名电话:13781707655
15803955599



肉皮冻

材料:

猪皮500克、食盐适量、醋2小匙、鸡精少许、姜1大片、蒜2瓣、八角2个、花椒10粒、桂皮1小块、料酒1小匙、生抽4小匙、老抽1小匙、香油1小匙、苹果1个、香叶2片、辣椒油2小匙、白糖0.8小匙。



鱼腥草炒熟吃 美味又健康



说到清热解毒的中药,经过了非典和H7N9的重大考验后,板蓝根想必是人们第一个想到的药材。

实际上,有许多药食同源的食材也具有清热解毒的功效,比如广为人知的鱼腥草。提到鱼腥草,不少人都会皱起眉头,生吃过的人都知道,鱼腥草带有鱼腥的味道,兼有药草的苦味,实在让人难以下咽。

其实,换一种做法,说不定你就能体会鱼腥草的美味呢!

鱼腥草炒腊肉所需食材:鱼腥草150克,腊肉一小块,蒜苗、干辣椒适量,生姜、大蒜适量,生

抽、食用油适量。

做法:1.将鱼腥草摘成3~4厘米小段后用清水淘洗干净备用,蒜苗洗净后切段、干辣椒切段,生姜切丝,大蒜切片后备用;2.将

腊肉上锅蒸10分钟左右后取出放凉,切成薄片后备用;3.取炒锅放少许油,下入蒸好的腊肉开中火翻炒,直至腊肉的肥肉部分变得透亮后,将腊肉捞出;4.下入蒜苗、干辣椒、姜丝和蒜片后大火翻炒,炒香后下入鱼腥草继续翻炒,鱼腥草变色后再将腊肉倒入,充分混合翻炒后,加入少许生抽着色调味即可盛出食用。

鱼腥草又称折耳根、折耳菜、九节莲、肺形草等,属于多年生草本植物,其根入药食,就是我们常看到的鱼腥草了。鱼腥草味辛,性寒凉,能清热解毒、消肿痔疮、利

尿除湿、健胃消食,治实热、热毒、湿邪、疾热为患的肺痈、疮疡肿毒、痔疮便血、脾胃积热等。现代药理实验表明,本品具有抗菌、抗病毒、提高机体免疫力、利尿等作用。国外还从鱼腥草中分离出一种防癌抗癌物质;除对胃癌有效外,并对中晚期肺癌、绒毛膜癌、恶性葡萄胎、直肠癌也有一定的治疗作用。在日本,鱼腥草受到青睐,除采用传统汉方、药膳食疗外,还以功能性保健食品(茶、饮料等)方式应用。

鱼腥草生熟均可食用,在云贵川等省,夏季常用鱼腥草搭配苦蒜、香菜等凉拌食用,清热又下饭;而在广东、广西等湿热地区,则更常以鱼腥草作为清热药材,用于煲水和煲凉茶饮用,以做祛湿降火之用。鱼腥草在熟食方面,可用于搭配肉类炖汤、熬粥等,但更多的做法是搭配香肠、腊肉等一起炒食,炒熟后的鱼腥草口感粉绵,鱼腥味和苦味较生吃时均可以说是几乎吃不出来,对于吃不惯鱼腥草的人来说,熟食能够更有效地摄入鱼腥草中的营养成分。 据39健康网

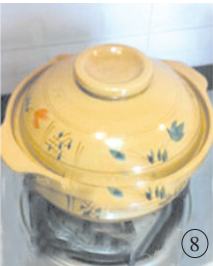
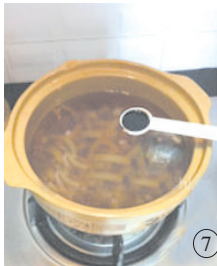


做法:

1.将肉皮洗净,用刀刮去表面的污物及残毛。2.将肉皮分成小块,放入锅中,加入适量的水,煮约5分钟后捞出。3.用冷水过凉一下,然后用刀将肉皮表面的油脂刮净后再用清水洗净。



4.将处理干净的肉皮切成小块。5.锅内放入适量的水(约为肉皮的两倍量),将调料八角两颗,桂皮一小块,花椒十余颗,苹果一个,大蒜两瓣,生姜一大片(切成小片),香叶两片(撕成小块)用纱布包裹起来,放入水里。6.煮约5分钟。



7.下入肉皮,加入白糖0.5小匙,生抽3小匙,老抽1小匙,料酒1小匙,盐适量。8.盖上锅盖,中小火,煮1小时以上。9.关火,捞出香料包。



10.待晾凉后将肉皮连汤一起倒入保鲜盒中,放入冰箱,冷藏一个晚上。11.冻好的肉皮冻,将其切成小块。12.将调料蒜末、姜末各适量、辣椒油2小匙,白糖0.3小匙,盐少许,鸡精少许,芝麻油1小匙,生抽1小匙,醋2小匙放入小碗中拌匀,倒在肉皮上即可。

据美食天下

保护眼睛的食物有哪些

维生素A和β-胡萝卜素有助于补肝明目,缓解眼睛疲劳。维生素A主要存在于各种动物的肝脏、鱼肝油、蛋黄中。

植物性食物只能提供维生素A原。β-胡萝卜素主要存在于胡萝卜、西红柿、菠菜、韭菜、杏、红薯等绿黄色蔬果中。

维生素C对眼睛也十分有益。人眼中维生素C的含量比血液中高出数倍。随着年龄增长,维生素C含量明显下降,晶状体营养不良,久而久之会引起晶状体变性。要多吃维生素C含量丰富的蔬菜、水果。

菠菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等,它不

仅是营养价值极高的蔬菜,也是护眼佳品。

西红柿含有丰富的维生素、矿物质、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质。因带酸性,所以有保护维生素C的作用,烹煮过程中不易破坏。

青椒含有丰富的维生素,糖类、纤维质、钙、磷、铁等营养素,是蔬菜中维生素C含量最高的。

枣营养十分丰富,含有对人体有益的14种氨基酸,维生素含量高出苹果、香蕉几十倍,有“活维生素丸”的美称。

枸杞子含有丰富的胡萝卜素,维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、钙、铁等,是

健康眼睛的必需营养。常喝枸杞菊花茶能起到养肝明目的功效。

胡萝卜富含蔗糖、葡萄糖、淀粉等,其中以维生素A的含量最多,其作用和鱼肝油相似。此外,胡萝卜还含有丰富的胡萝卜素,可维护眼睛和皮肤的健康。

韭菜富含维生素A原、维生素C,还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、纤维素以及挥发油等。另外,韭菜还含有抗生物物质,具有调味、杀菌的功效。

杏含有适量的维生素C及丰富的维生素A原,还含糖、蛋白质、脂肪、无机盐、维生素B1维生素B2等,是一种营养价值较高的水果。

据美食天下