

哪里冷饮味最美 等您来推荐

尽管有卡路里,但相信没有人能在夏天拒绝冰爽可口的各式冷饮。飘香的热带水果,细腻的冰淇淋球,清爽的薄荷香味,爽口的各式冰沙,刺激着味蕾。

西方人公认的冷饮鼻祖是意大利人,可考的是古罗马的一位御厨,他巧妙地拿阿尔卑斯山的冰雪和牛奶制成了冰淇淋。其实,冷饮在中国的传统绝不输西方。《诗经·豳风·七月》曰,劳动人民“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴”。在

《清明上河图》里就有冷饮摊:撑着青布大伞,伞底下摆着红木桌椅,等着顾客买冷饮吃。至于卖什么冷饮呢?据《东京梦华录》记载:冰雪甘草汤、冰雪冷元子、生淹水木瓜、凉水荔枝膏……得有个十来种,比现在的冰淇淋店一点不差。

元明清三朝,由于游牧民族入主的缘故,冷饮有了划时代的飞跃:除了水果和冰,也大量使用牛奶成分。古代盛行的几样冷饮,其实在现在也万变不离其宗:雪花酪?其实就是

是土法的冰淇淋。杏仁豆腐?其实就是土法的杏仁慕斯奶冻。

暑热的天气,喝口冷饮是最舒服的事情了。漯河的夏季哪些冷饮最美味?哪些冷饮最有特色值得推荐?从本周开始,漯河日报社生活事业部将会为大家搜罗漯河特色美味的冷饮和冰品,伴您轻松一夏。快快拨打电话推荐吧。

电话:15803955599

13781707655

张晨阳

白茶的功能性成分及作用

夏日如此炎热,茶友们,煮壶老白茶吧,让白茶陪你度过难熬的烈日。

白茶中的品质成分有几茶素类(白茶中一种多酚类物质,表现出较强烈的苦涩味,白茶中的含量通常高于红茶,低于绿茶。

氨基酸(白茶中鲜爽性的主要贡献成分,白茶中的氨基酸含量显著高于其他五大茶类)。

生物碱(白茶中的呈苦味物质,主要包括咖啡碱,可可碱与茶碱,其中咖啡碱占90%以上)。

黄酮类(黄酮类是白茶区别于其他茶类的特征性物质,在白茶中含量丰富)。

芳香物质0.02%(构成白茶香气特征的物质基础,以醇类、醛类化合物为主)。

儿茶素的抗氧化性。主要体现在清除自由基增加抗氧化酶的活性。增强免疫力:动物实验表明其可以增加生物体内白细胞数量。

黄酮类的抗氧化性。改善血液循环,改善心脑血管疾病。降低胆固醇,降低血糖。

白茶中的茶黄素含量约0.5%~0.25%,茶红素3%~5%抗氧化性、降低血压,血脂,可以预防心血管疾病的产生。

抗肿瘤。茶色素可以显著抑制癌细胞的生长速率。抗菌、抗病毒、预防齿等药理作用。

咖啡碱具有舒张血管,兴奋中枢神经,促进血液循环,预防高血压,头痛,心肌梗等药理和生理作用。

氨基酸是人体必需的营养成分,茶氨酸具有镇静、降血压、提高记忆力、保护神经细胞、增强抗肿瘤药物效果,抑制肝癌细胞浸润等功能。

白茶中的水溶性维生素主要有维生素B与维生素C。

维生素B具有抗脚气、辅助DNA修复,防止突变等功效

维生素C具有防治坏血病。

抗氧化、预防癌症等功能。

白茶中矿物质元素以钾盐、磷酸盐为主,其次为钙、镁、钛、锰、铝、微量成分有铜、锌、钠、硫、氟、硒等。

矿物质元素对增强固执、促进血红蛋白生成,促进生长发育,增强人体抵抗力均有重要作用。

氟在白茶中的含量远高于其他植物,对防治老年骨质疏松有明显效果。

茶多糖具有降血糖、降血脂、增加冠状动脉流量。减慢心率、抗炎、抗凝血、抗血栓、抗辐射等药理作用,增强机体自我保护能力。

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

煲汤五忌

要煲出一锅美味的汤可不是一件容易事儿。煲汤的过程中如果犯了以下这些错误,那汤的味道可就没那么好了。

一忌:加水少。水是煲汤的关键,它既是传热的介质,更是食物的溶剂。人们在煲汤时容易犯的第一个错误是加水不够,导致中途加水,影响汤的风味。一般情况下,煲汤时的加水量应至少为食材重量的3倍。如果中途确实需要加水,应以热水为好,不要加冷水,这样做对汤的风味影响最小。

二忌:煲太久。有些人总怕汤熬的时间太短不入味儿。其实,如果是煲肉汤,时间以半小

时至一小时为最佳,这样既能保证口感,也能保证营养。时间过长会增加汤中嘌呤的含量,进而增加痛风的风险,同时食物中的营养也会慢慢流失。如果是炖骨头汤或猪蹄汤,时间可适当延长,但也不要超过3个小时。

三忌:乱加“料”。不少人希望通过喝汤进补,因而在煲汤时会加入一些中药材。但不同的中药材特点各不相同,煲汤前,必须通晓中药的寒、热、温、凉等特性。如西洋参性微凉,人参、当归、党参性温,枸杞性平。另外,要根据个人身体状况选择中药材。在煲汤时如果想要加中药材,最好根据自己的体质来。

四忌:加盐早。盐是煲汤时最主要的调料之一。有些人认为早点加盐可以让盐完全“融入”食材和汤中,提高汤的口感,这其实是一种误解。因为盐放太早会使肉中的蛋白质凝固,不易溶解,也会使汤色发暗,浓度不够。盐放得晚并不会影响汤的味道,反而还能使肉质保持鲜嫩。所以最好在快出锅时再加盐。

五忌:汤太热。煲汤时,开始时应该先用大火将汤煮开,然后转为文火煲汤。因为大火会使肉中的水分流失过快,导致其口感变差。控制火候以汤微微沸腾为好。

据美食网

夏天催热外卖经济

随着生活节奏的不断加快,不少人已习惯足不出户,一切消费通过网络解决,尤其是现在夏季的急速的升温,催热了外卖等网络订餐平台。

足不出户就能吃到美食,还有折扣可享,如此方便实惠的订餐方式受到广大市民的青睐,越来越多的人开始选择这种方式解决就餐问题。面对庞大的市场,外卖商家们忙碌起来。但是也有一些商家并没有加入外卖行列。

**顾客:
足不出户
就可以享受美食**

到饭点了,不愿意做饭,出门又嫌麻烦,动动手指就能把外卖叫到家里来。随着天气转热,一些外卖订餐平台火了起来。坐在办公室或家里,就能下订不同餐厅的外卖餐饮,操作便捷,这成为许多消费者选择外卖订餐平台的原因。

“刚开始用手机订餐时,商家优惠的力度很大,我曾只花3元钱就吃了一顿饭。”市民王女士告诉记者,从去年起,她就开始用手机叫餐,几乎所有热门订餐平台她手机里都有。记者打开其中一款外卖订餐平台,输入地址,软件自动提供周边所有可以送外卖的商家。与电话订餐相比,手机订餐软件上的饭菜及价格等一目了然。消费者可以有更多的选择,还可以享受不同的优惠。支付途径也十分方便,可以选择通过支付宝、微信等方式在线支付,也可以选择货到付款。只要选好菜品,完成支付,填写收货地址、电话,点击立即下单,便可等待美食上门了。

**小吃店:
从加入外卖平台
到自己雇人送餐**

我市一家有名的小吃店宋老板告诉笔者,他的店开了3年,用外卖平台送餐3个月后,他果断地退出了。“当时有家外卖网络订餐平台的业务

员上门推销业务,我觉得机会很好,想都没想就加入了。但是干了3个月后,我就退出了。”对于退出的原因,宋老板说得直截了当,“不挣钱。比如我们店一份西红柿鸡蛋盖浇饭10元,成本大约占到一半,我卖出一份就可以挣5元钱。可是如果我用外卖网络订餐平台送餐的话,按照规则,我要设置‘满减优惠’。刚开始这方面的支出由商家补上,可现在商家出一半我们出一半,如果由第三方送餐,还要支出一部分钱,这样一来,我的利润就没多少了。”

我现在雇了一个人专门给顾客送餐,一个月支出1500元。“不送餐的时候,他还能帮我洗洗菜、打扫卫生。要是用外卖订餐平台第三方给我指定的送餐员,他们只负责送餐,其他事都不管。我算来算去还是觉得自己雇人方便、划算。

**面馆:
怕影响食物口感
持观望态度**

随后,海河路一家面馆。“老板,能送外卖吗?”笔者问。“不好意思,我们店暂时不送外卖。”对于为什么一直没有加入“外卖大军”,店主李先生有自己的考虑,“虽然外卖平台现在很火,但是我一直在观望。我的想法是再等等看。”

“我的餐馆主要经营的是面条,这种食物放得时间长了,容易黏在一起,影响口感。”李先生说,“几天前我听到一名顾客抱怨,她从一家外卖订餐平台上订的饭菜,等了近2个小时才送到,送到的时候饭菜都凉了。”

李先生主要是考虑,他家的一份面要10多元,虽说送餐费不贵,但万一因为送餐员速度慢而导致饭菜变凉,影响口感,就会影响店的声誉,得不偿失。现在到他店里吃饭的顾客,他都会给对方留个电话。“只要是我们店附近的顾客给我打电话,我都会送,不过最近还是被那些外卖平台‘抢’走了很多客源。”李先生说。

张晨阳

水果易坏 保存有高招

水果的种类有很多,保存的方法也是不同的。水果的保存方法如果不正确就很容易放坏,那么,现在为大家具体介绍水果的保存方法吧。

餐前吃水果,补充维生素。两餐之间吃水果,可及时补充大脑和身体所需的能量,此时水果中的果糖和葡萄糖能被人体快速吸收。红枣有“天然维生素C丸”之美称,空腹时摄入维生素C,吸收效果最好。

接下来,一起来看看水果的保存方法吧。

第一类:不要放入冰箱,否则

会冻伤。如:香蕉、杨桃、枇杷等。

第二类:可以放入冰箱,但一定要先催熟。如:榴莲、芒果、释迦、百香果、柿子、木瓜等。

第三类:必须放入冰箱,才能久存。如:桃子、桑椹、李子、荔枝、龙眼、红毛丹、樱桃、板栗、番石榴、葡萄、梨、草莓、山竹、火龙果、甜瓜、柚子等。

第四类:常温保存或冰箱冷藏均可。如:柠檬、凤梨、葡萄、柳橙、橄榄、青枣、苹果、西瓜、橘子、椰子、葡萄柚、甘蔗等。

据美食网