

电视剧《深夜食堂》美食多

漯河的深夜美食也不少

见习记者 姚晓晓

随着夜生活越来越丰富，对于“夜猫子”来说，深夜找一家食堂美美地吃一顿，顺便在朋友圈“炫耀”一把似乎成了一种流行趋势。

近日，电视剧《深夜食堂》正在热播，剧中的美食让看客们垂涎三尺。咱们漯河的深夜美食又有哪些呢，来听“夜猫子”们说一说。

家住市区嫩江路的于先生今年35岁，从事路灯维修的工作，也算得上是一名夜间工作者，所以深夜美食对他来说再熟悉不过。

“凌晨下班对我们来说都

是常事，所以下班以后经常会约几个同事，找个小馆子，喝点小酒解解乏。”于先生告诉记者，他和同事经常会去龙塔路附近吃碗饸饹面，“特别是大冬天，先吃点热乎乎的面，再放点香菜喝羊肉汤，不仅味道鲜美，喝完之后浑身都是暖的”。

离于先生家较近的淞江美食城也是于先生经常光顾的地方。由于美食城内营业时间较长，于先生经常会和朋友去喝点啤酒，“晚上十一二点去美食城内开几瓶啤酒，再吃碗手擀面，有时吃个小火锅，几个同事坐在一起讨论自己感兴趣的球星，觉得自己又年轻了一

把。”于先生说。

家住市区长江路的陈先生对漯河的深夜美食也是颇感兴趣。陈先生平时在郑州工作，只有周末才会回家，所以每逢周末都会约上三五好友一起打桌球。“我们打球结束经常也是十一二点了，很多餐馆都已经关门，所以我们经常去的就是五一路北段，那里好吃的比较多。有时会吃碗砂锅烩面，热腾腾的砂锅端上来，冒着热气，光看着就让人食欲大振，再配碗牛奶荷包蛋，美！”

“有时点上一盘肉汁鲜美的小龙虾，配上鲜榨的冰啤，这小生活，那叫一个满足！”陈先生说道。

网购白酿啤酒需谨慎

见习记者 姚晓晓

随着夏季的到来，啤酒成了了解暑清凉的必备饮品之一。近年来，越来越多的自酿啤酒出现在人们的视野内，喝惯了瓶装啤酒，不少人开始尝试自酿啤酒。同时，微信朋友圈也成了自酿啤酒商家的营销阵营。

王先生今年25岁，经常会和朋友小聚，“前几天见朋友圈有人发白酿啤酒的广告，据说是精酿、无添加，就买了两桶品尝”，没想到一口喝下

去，王先生的眉头便皱了起来“真没有广告上说的那么好喝，可能是不对我的口味吧”。

那么，自酿啤酒到底是如何酿制的呢？市区一啤酒销售公司的工作人员向记者介绍了其加工过程。首先将购置回来的麦芽粉碎后放入糖化锅，原料糖化后进行过滤、降温、发酵处理，发酵完成后将温度再降低，充入二氧化碳后即可用。一般自酿啤酒制作周期在12~15天。

该工作人员称，正规厂家生产的瓶装啤酒大约有50多道

生产工序，每道工序都有专业的技术人员进行检测，化验，确保生产过程中没有化学残留，无污染，进而来保证食品安全。

随后，记者联系上了漯河市食品药品监督管理局，该工作人员告诉记者，一些自酿啤酒商家也是购买的正规设备制作的，但一些小作坊或自己在家制作的购买的时候还是需要谨慎。该工作人员也提醒市民，不管是自酿啤酒或是瓶装啤酒，都建议市民通过正规渠道或实体店购买。



品茗识茶

品白茶 享受健康生活

茶和葡萄酒从产品特性、经营方式都有着相似之处。然而在文化传播上，葡萄酒带给国人一种高雅的印象，成为热衷时尚们的宠儿，而提到中国茶，就仅仅是古旧、平淡。其实远在英国，白茶一直是皇室和奢侈品的宠儿，伊丽莎白女王的下午茶，选择的是来自中国的白茶；威廉王子大婚，英国皇室御用茶商Twinings（川宁）选用白茶制作纪念茶；香奈儿选择白茶提取液制作护肤品……

在缺少医药的年代，白茶中的白毫银针被闽东山区的人们视为至宝。它治疗小儿麻疹、咽喉肿痛、感冒发烧、肠胃不适、水土不服等具有立竿见影之作用，使人们不得不服其神奇之处。古代富家女出嫁时，陪嫁品中往往会有两个锡制的罐，内中是陈年的白毫银针。

近几年，白茶被国人认可与接受，因“一年茶，三年药，七年宝”之说传播甚广。但很久以来，白茶都是墙内开

花墙外香，中国白茶几乎用于出口，自1891年起就有已有外销，而后主要销往香港、美国、德国、日本、荷兰、法国、澳门、印尼、新加坡、马来西亚、瑞士等国家和地区。

在国外，白茶作为药用已有100多年的历史。

白茶中含有的茶多酚具有抗菌、抗氧化活性和清除自由基等作用；白茶含有丰富的茶多酚、维生素和维他命P，起到防治高血压及抗辐射的作用；白茶中的茶多酚氧化产物、黄酮类化合物、茶氨酸等活性物质有提高肝细胞抗氧化的能力，保护肝细胞膜的完整及功能；由于白茶特殊的加工工艺，较好地保留了对人体所需而其他茶类含量较少的活性酶，长期饮用白茶可以显著提高人体内脂蛋白脂肪酶，使血糖降低。

此外，国内诸多科研机构科研成果证明了白茶具有显著的美容抗衰老、消炎清火、降脂减肥、调控尿酸、抵御病毒等保健养生功效。

晚综



吃碗凉面 让你清凉一夏

明天就是夏至了。“冬至饺子夏至面”，古往今来，夏至面人们是必吃的，好像只要捞出的面条在凉水里过一下，就觉得再炎热的夏天也不怕了。本期就为大家带来三种不同的凉面做法，快点学起来吧！

鸡丝凉面

原料：面条300g，鸡胸肉1块，芝麻油、生抽、大蒜、胡萝卜、黄瓜、花生、芝麻酱各适量。

做法：

1.锅内倒入清水，鸡胸肉放清水里，大火煮沸后，撇去浮末，转小火煮十分钟，煮熟后捞出放凉。顺着纹路把煮熟的鸡

胸肉撕成小丝。

2.用小火把花生炒香，捞出放凉备用。

3.将放凉的花生切碎。

4.煮一锅水，水开后放入面条，用中火煮3~5分钟熟后捞出，反复过凉水，然后沥干。等水分挥发后，倒入橄榄油搅拌，以防粘连。

5.把芝麻酱和半块腐乳放入碗里，加入水搅拌均匀。

6.加入米醋和生抽，继续搅拌，之后加入少许盐和糖。

7.把调好的酱汁，和所有配料加入盛面条的碗中，最后撒上花生碎即可。



鸡丝凉面

香辣凉拌面

原料：面条300g，胡萝卜、黄瓜、绿豆芽、花生、白芝麻、辣椒粉、蒸鱼豉油、色拉油、盐、生抽、味精、葱各适量。

做法：

1.锅里水烧开后，面条下锅里煮熟，捞出后过凉水，沥干水分，倒少许油拌匀。

2.胡萝卜和黄瓜洗净切丝。

3.煮开一锅水，依次放入胡萝卜、绿豆芽焯熟，过一下凉水沥干水分。

4.小火把花生炒香，捞出切碎。

5.面条里调入辣椒油、盐、

生抽、蒸鱼豉油、味精和葱花拌匀。

6.摆上黄瓜、胡萝卜、绿豆芽，撒上花生碎。

7.炒花生的热油浇在辣椒粉和芝麻上面拌匀，最后浇在面上即可。



肉酱凉面

肉酱凉面

原料：面条300g，肉末、牛肉酱、黄瓜、木耳各适量。

做法：

1.木耳提前泡发。

2.锅中倒入清水，水开后放入面条，泡发的木耳一起

煮，适当加一点盐和玉米油。

3.煮好的面条，过凉开水后沥干，木耳沥干备用。

4.肉末煮熟，加入一勺牛肉酱搅拌后挤到面条上，黄瓜、木耳切丝码好即可。

据《钱江晚报》



您是“食尚”达人吗？您有独特的美食心得吗？或者您有什么拿手好菜？抑或对美食有着特殊的情愫？

《天下美食》版面现已推出《我家私房菜》栏目，意在发现家庭美食，为喜欢烹调且擅长做饭的你们提供一展身手的平台。只要您爱吃，或者身边有爱做菜的朋友，都可以来告诉我们。我们将走进社区，走进您身边，寻找您或您身边的烹饪达人，寻找特色私房菜。

享受美食，享受生活！如果您足够有“料”，就来接下我们的征集令吧！联系电话：15139550001（记者姚晓晓）

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