

漯河市旅游特色名优小吃评选结束

最美漯河味道都在这儿

健康饮食

□文/图 本报记者 刘亚杰

12月13日上午,漯河市旅游特色名优小吃表彰大会在亮奇酒店举行。此次表彰大会上,共有30种漯河金牌旅游特色小吃,40种旅游特色小吃,30个旅游特色小吃名店和10种旅游特色名优产品受到表彰。

本次评选活动由市旅游局、市商务局主办,市餐饮与饭店行业协会承办,各县区旅游局、商务局协办,活动旨在提升我市餐饮文化品位,弘扬传统餐饮文化。

获得此次“漯河金牌旅游特色小吃”奖牌的沙河湾农庄的张赢告诉记者:“这次我们的产品能获得漯河金牌旅游特色小吃,我非常高兴。接下来我们将坚守初心,更加努力,创造出更多大家喜爱的特色小吃,为我们食品名城增砖添瓦。”

活动现场,本次活动主办方负责人告诉记者:“本次活动进一步弘扬了漯河饮食文化,扩大漯河食品名城美食知名度,全面展示漯河市特色小吃和名优菜品,推进餐饮业特色化、品牌化进程和挖掘漯河历史文化名优小吃的传承和发



获奖人员上台领奖。

扬。值得一提的是,今年的参评单位和菜品比往年要多,共有83家餐饮单位和146道菜品参加了本次评选。活动的举办,让我们看到了更多漯河的名优小吃、特色小吃参与我们的活动。评选活动的开展激发了漯河餐饮行业协会各个会员单位的工作热情,提高了餐饮行业技能人才个人综合素质和技能水平,对促进漯河市餐饮业可持续发展起到了重要的推动作用。”

据悉,此次评选活动从今年10月份开始,评选活动分为

两个阶段:第一阶段为评选认定:各餐饮单位向县区旅游局或商务局提交旅游特色小吃申报表,县区旅游局、商务局进行初审,加注初审意见后报漯河市旅游特色小吃评选活动领导小组。第二阶段为专家评审认定阶段,组织专家评审组对比赛作品进行现场集中评定。整个评选活动历时一个多月,由市餐饮与饭店行业协会邀请餐饮界的专家、技师等组成评审组,评审组按照程序认真筛选,以保证活动的公开、公正、公平。

酥香小馒头 让你吃不够



一个个小面团在膨胀



刚从烤箱出炉的小馒头

□文/图 本报记者 姚晓晓

酥香小馒头作为一款很可爱的小点心,无论是大人打发时间,还是宝宝用来磨牙都是非常受欢迎的。自制的小馒头不甜,但是特别香,奶香味源自于黄油、炼乳、奶粉等。家住大学路的杨女士自制的酥香小馒头,制作简单,造型小巧。12月17日,记者采访了她。

杨女士先将马铃薯粉、低筋粉、奶粉、泡打粉放在一个碗里,用打蛋器将它们混合均匀,“有的做出来口感会偏硬,那是因为添加了其他的淀粉,或者加入了面粉。”杨女士说。

接着杨女士将黄油软化加糖粉打发,打至微微发白。杨女士说,如果使用色拉油,可以直接用手动打蛋器搅拌均匀即可。只见杨女士一边打发黄油,一边将蛋液分三次加入,然后加入炼乳,用电动打蛋器将他们打到微微膨胀,再将干粉材料倒入,用手动打蛋器均匀拌匀即可。

最后是搓团。“马铃薯淀粉面团不宜太干,不然搓团费力并且容易开裂。取一份面团搓成长条,用刀子切成相等的小剂子,然后开始搓团,这个比较费时费力,但是只要保持面团的湿润度,熟练了速度还是很快的。”杨女士边搓边说。

在搓团的过程中,如果觉得还没有搓完的大面团有点干,就准备一个小喷壶,可以用喷壶对着面团喷一喷。另外搓完的小面团如果发干了也要及时喷一喷,这样做出来的小馒头才不致干裂。

待整盘快摆满时就可以预热烤箱了,上层180度预热,下层170度预热,然后把烤盘放入烤箱烤15分钟。

“每家的烤箱内部温度可能不太一样,还有馒头大小有一定的区别,所以要随时观察。因为上下层温度不一样,下层的温度可调低一些,馒头底部上色会不太深。如果15分钟后,小馒头的颜色还比较浅,可以适当多烤两分钟。”杨女士提醒道。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

冬季养生家常菜

“

中医认为,冬天是万物封藏的季节,这个时候大地的生机也会减退,是一个非常适合进补的季节。老话说得好,药补不如食补,在寒冷的冬季,服用一些美味的食物,不仅能够满足味蕾,同时有很好的补益身体,一举多得。今天,小编为大家推荐了几道适合冬季养生吃的家常菜,快来看看吧!

蒜味荸荠

材料:大蒜、荸荠、食盐、白糖、食醋、麻油。

做法:将荸荠清洗干净,去皮切成薄片,放入淡盐水浸泡,十分钟之后取出沥干水分;将准备好的荸荠放入盘子中,放适量食盐腌15分钟,沥干水分备用;大蒜去皮后剁成蒜末洒在荸荠上面;在锅中将白醋以及白糖溶解混合,最后倒在荸荠上面,盖上盖子焖制十分钟撒上麻油即可。

功效:这道食谱具有很好



的清热化痰的效果,在冬天的时候我们很容易出现咳嗽、发烧的情况,服用这道食谱能够很好的令身体恢复健康。中医认为荸荠性寒,服用之后具有清热祛痰的效果,所以适合一些发热、咳嗽的症状。

山药炒鱼片

材料:草鱼、山药、生粉、料酒、葱姜蒜、食盐。

做法:将草鱼宰杀干净之后切片,然后用生粉搅拌均匀;将山药去皮之后切片备用;在油锅中加入葱姜蒜爆香,随后放入准备好的山药、鱼片爆炒,最后放入葱姜蒜以及食盐、料酒;炒熟之后就可以起锅了。

功效:这道食谱具有健脾益气的效果,所以非常适合那些由于脾虚所引起食欲下降、



拉肚子的患者服用。山药具有很好的止泻以及补肾的效果,和草鱼搭配烹饪之后,大大提高了健脾的功效。本道食谱味道鲜美,具有很好的保健功效,是一道不可多得的冬季进补菜肴。

乌鸡炖板栗

材料:鲜板栗10枚,乌鸡1只,生姜1块,精盐适量。

做法:鲜板栗去壳取栗仁备用;乌鸡褪毛,去除内脏,洗净晾干;将乌鸡、板栗仁同入砂罐中,加清水没过乌鸡与板栗,放生姜入水中,加盖文火炖2小时。起锅加少量精盐食用。

功效:乌鸡甘平,入肺



肾,滋阴益气,能双补肺肾;板栗补肾强筋。两种食物同用,可为冬季补肾做好准备。

晚粽



品品香 PINPIN TEA

晒白金 AGED WHITE TEA GOLD

老白茶 煮着喝

广告

地址:黄河路与崂山路交叉口往北100米路西 福鼎白茶·漯河体验馆 电话:0395-3386888