

信阳炖菜用家乡话说就是 “吃得真得劲”

到信阳求学,在与朋友的聊天中,谈起信阳的美食,香辣、软滑的热干面,清凉可口、美味的拌烩黄花菜,酥软、香嫩的板栗焖鸡,鲜嫩的南湾糊辣鱼等民众口碑相传的美味信阳菜很受人们的喜爱。信阳炖菜是信阳菜的一个重要品种,也是信阳菜的一个知名品牌!信阳炖菜这一地方知名品牌效应不仅遍布信阳餐饮市场的大街小巷,还走俏省内多个地市和周边地区,信阳炖菜这一系列乡土菜已从街头排挡登上宾馆、酒店。

张师傅是信阳餐厅的老厨师,一把刀在他手中可以做出很多美味的菜,老师傅最拿手的是信阳炖菜,天麻双雄炖鱼头、清炖母鸡、清炖鸭汤等,很多顾客来这里就是冲着招牌菜来的。信阳炖菜,肉酥软可口,汤很是鲜美,顾客会很豪爽地说:“吃得真得劲”。信阳炖菜制作工艺并不复杂,一般炖菜的主要原料都要经过初步的熟处理,焯水、煸炒、煎炸等。特殊的还要腌制,卤制,也有直接加水

上火炖,信阳炖菜大多用特制陶罐作为炖器。信阳炖菜大致可分为清炖、蒸炖、奶汤炖、混炖等几种。根据不同的炖法采取不同的加热方式。如:清炖,蒸炖加热的时间都较长,一般原料需要焯水,维持小火,冷水下锅更易营养成分溶解,汤色清澈见底。蒸炖加水最好用沸水中火,密封以保证主料酥烂而不失其形,口味鲜美。(如:鲜人参翅唇炖母鸡等)。奶汤炖用旺火加热,汤色乳白,浓厚沾唇(如:炖南湾鱼,奶汤鲫鱼等)。

浑炖所用主料都需煸炒,煎炸后炖制,汤色和调味丰富多彩,“兼容”并蓄,不拘一格(如:腊肉炖鳊鱼等)。

信阳炖菜是靠群众的口碑传出来的,菜香不怕巷子深,靠一手美味的炖菜厨艺很受信阳民众的欢迎,人们对炖菜是情有独钟。在烹饪技法上,“炖”法占有突出的地位。如遍布郑州的炖菜馆,以罗山炖菜,潢川甲鱼泡馍,固始炖鸡,商城家常风味等为代表,集中了信阳炖菜的精华。(翟海燕)

百草留香 健康董酒的传世品味

大凡世间精粹,无不承袭岁月神韵。中国董酒,自魏晋之时,便已见诸笔端。历经千年酒风浸润,中国董酒,以娄山关为骨,赤水河为血,独特的山水灵秀配以双陪串香的国密工艺和不可复制的百草配方,被誉为中国白酒界的一朵奇葩。

中国白酒界泰斗,百岁老人秦含章精气十足的为董酒题词:“董公名酒传西东,中草药多百余种,保健养生众认可,延年益寿男女同”。这是对董酒健康品质传神而通俗的总结。百草入曲,三年酿造,五年出品。也正是经过长期、神奇的发酵,百草精华融合,去掉了对人体有毒有害的物质,保留了对人体有益的成分。形成了董酒神奇的综合养生功能,赋予了董酒固本、活血、益神、提气等养生功效。

治未病是中医的最高境界,经常科学适量饮用董酒,可以起到疏通经络、宣通气血、扶正祛邪的作用,从而达到调整机体平衡,达到治未病的目的。现已80多岁的原中央保健局局长王敏清也曾说过:“董酒是我国名酒中唯一使用大量中草药成分参与酿造又没有成为药酒、具备多种保健功能的绿色健康白酒。”至今,王敏清先生依然保持着每天喝一杯董酒的习惯。

“一杯董酒在手,人生别无所求”,台湾美食家朱振潘老先生在品尽中国四百余种名酒之后曾发出这样的感慨。这既是董酒的高尚、健康品质的褒奖,更是一种阅尽千事万物之后的一种人生豁达。

一杯董酒在手,玩味而忘形。其意不止在酒,在乎懂与不懂之间的领悟。闻其香,知其味,懂其心。一杯董酒,彰显一群人。而董酒正是为这群懂生活、懂品位、懂健康、懂天下之人所酿造的传世佳酿。



可乐鸡翅

材料:鸡翅中、可乐一听、八角、姜、葱段、料酒

制作:鸡翅洗净,入葱姜水中煮沸捞出,沥干水分。

锅内放少许油烧熟,放入鸡翅。

煎至外皮两面泛黄。

倒入可乐没过鸡翅即可。

加入酱油、大料、葱段、姜片,大火烧开后转小火。

炖至汤汁浓稠即可。

每周一菜

冬季胡萝卜防手脚脱皮

为了预防冬季手脚脱皮,可多吃富含维生素A的胡萝卜,维生素A属于脂溶性维生素,对皮肤的表层有保护作用,如果缺乏的话,就会引起皮肤干燥和脱皮等现象。

有些人的手和脚,一到冬天就脱皮,开始刺痒、起小泡、脱皮,脱皮面积逐年加大,并向深层扩展,最终露出鲜嫩肉色。由营养缺乏引起的手脚脱皮一般与缺乏维生素A有一定的关系。维生素A属于脂溶性维生素,对皮肤的表层有保护作用,如果缺乏的话,就会引起皮肤干燥和脱皮等现象。

为了预防冬季手脚脱皮,要保持皮肤干净,尽量少沾水,即使洗手最好用热水。多吃富含维生素A的食物,如动物肝脏、蛋黄、牛奶、奶酪、鱼类、贝类、胡萝卜等。这些食物中的胡萝卜素可在体内转变为维生素A,平时不妨多吃一点。维生素A属于脂溶性维生素,因此应注意和油脂一起烹调。需要注意的是,每天洗手后涂抹护手霜,也可以用维生素E擦在手上,一边抹一边按摩。(李燕妮)

豆腐渣也好吃

大豆是一种极为优质的食品,传统制作方法是将其磨成豆浆或制成豆腐,而将其残渣——豆腐渣作为废品舍弃,这实在是一种浪费。从营养的角度来说,它实在是“养在深闺无人识”。

大豆的主要的三类成分:蛋白质是常见的植物蛋白中唯一的优质蛋白;油中主要是不饱和脂肪,与动物脂肪相比有利于心血管健康;而碳水化合物中主要是膳食纤维,只增加饱腹感而不产生热量,从而有利于控制体重。而且,其中还有一些可溶性的纤维能够被肠道菌群发酵,产生一些有助健康的小分子——也就是通常所说的“益生元”。

在制取豆浆的过程中,一部分油和蛋白质被浸取到了水中,剩下的不溶成分就构成了豆腐渣。在通常制作豆浆的条件下,豆腐渣中还会留下相当过多的蛋白质、脂肪和矿物质。大豆中的纤维以不可溶纤维为主,基本上都会被留下。也就是说,豆腐渣至少还占有一半的营养物质,将它扔弃,实在可惜。

不过,作为食品,豆腐渣实在难吃。虽然膳食纤维对健康大有好处,但是不可溶膳食纤维往往口感粗糙,一进口就满嘴钻,就像吃了一口粉笔灰。再有营养的东西,难吃也就没有号召力。所以,除了在吃不起饭的穷人,很少有人愿意去吃它。在传统上,它都是作为饲料进入了牲畜的肚子。

要充分利用豆腐渣的营养,就必须改善它的口感。传统的办法是把它进行发酵。蛋白质在发酵中会被水解成氨基酸或多肽,会产生浓郁的香味。大豆蛋白中富含谷氨酸,所以,发酵的豆制品跟味精一样有“鲜”味。膳食纤维经过一定程度的水解,口感也会得到一定的改善。经过发酵的豆腐渣,也被称为“豆豉”。虽然跟大豆做的真正的豆豉不同,也还是可以作为一种风味小食品。

直接改善口感的思路就是把豆腐渣打得更细。现在的豆浆机可以把豆腐渣打得跟面粉差不多细,操作起来就容易多了。

这样的豆腐渣,最简单的就是加入鸡蛋和面粉做成“豆渣鸡蛋饼”。“豆渣鸡蛋饼”几乎没有“豆腐渣”的口感,在营养、口感和风味上能达到很好的统一。当然,直接把它加到面粉中,用来蒸馒头、烤面包,也都是不错的渠道。(何琼)

初冬吃橘子的三忌

眼下又到了食用橘子的季节。橘子含水量高、营养丰富,含大量维生素C、枸橼酸及葡萄糖等10余种营养物质。食用得当,能补益机体,特别对患有慢性肝炎和高血压患者,多吃蜜橘可以提高肝脏解毒作用,加速胆固醇转化,防止动脉硬化。适当食用可增进食欲,但如食用不当反而无益。

因此,在食用橘子时应注意以下几点:

一、控制食用量。

据测,每天吃3个橘子,就能满足一个人一天对维生素C的需要量。若食用过多,过量摄入维生素C时,体内代谢的草酸会增多,易引起尿结石、肾结石。

二、橘子不宜与萝卜同食。

萝卜进入人体后,会迅速产生一种叫硫酸盐的物质,并很快代谢产生一种抗甲状腺的物质——硫氰酸。若这时进食橘子,橘子中的类黄酮物质会在肠道被分解,而转化成羟苯甲酸和阿魏酸,它们可以加强硫氰酸对甲状腺的抑制作用,从而诱发或导致甲状腺肿。

三、橘子与牛奶不宜同食。

牛奶中的蛋白质易与橘子中的果酸和维生素C发生反应,凝固成块,不仅影响消化吸收,还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状。另外,胃肠、肾、肺功能虚寒的老人不可多吃,以免诱发腹痛、腰膝酸软等病。(朵朵)

传承革命精神 酿造美酒传奇

这里是鄂豫皖革命根据地首府,这里是土地革命时期黄麻起义的策源地,这里是红一军、红四军、红二十五军、红二十八军的诞生地;是红二十五军长征的出发地,是刘邓大军千里跃进大别山的战略基地,并培育了许世友、李德生、郑维山等43位叱咤风云的共和国将军和50位省部级以上领导

干部……当我们怀着一颗崇敬的心踏上这片红色的土地,内心便热血沸腾起来。

信阳地处大别山北麓、淮河上游,自古以来就是南北经济文化交流的重要通道,素有豫鄂皖“三省通衢”之称。历史上向为兵家逐鹿中原必争之战略要地,当代又以“红军摇篮”和“红旗不倒”的革命老区

而著称。

此外,脍炙人口的革命歌曲《八月桂花遍地开》、《送郎当红军》从新县传唱全国。《五更寒》、《风雪大别山》、《上将许世友》等影视作品以艺术手法再现了大别山艰苦卓绝的革命斗争历程。

同时,鸡公山酒业为传承和发扬信阳红色革命精神,

2012年5月份特推出的鸡公山粮液核心产品红之源,让红色之花在淮河两岸再次绽放。据了解,鸡公山粮液红之源产品精选十年窖藏原酒精华,其溢纯正窖香于八方,让人饮后感淡然幽雅于心间,调诸味之和,品红源之精制,让我们感受红色故土之风,真为浓香之极品。(张一恒)

