

信阳地锅饭

家乡的“地锅饭”——这一普通得不能再普通的食物,随着时代的变迁,变幻着丰富的滋味。从食不果腹的饥荒年代到注重科学饮食的新世纪,“地锅饭”扮演着不同的角色。回想当年,以“地锅饭”充饥的窘况,到今天,“地锅饭”成为家乡“农家乐”的特色小吃。岁月荏苒,时光穿梭,伴随着改革开放的伟大历史进程,家乡的面貌在发生深刻的变化,人们的生活方式在发生深刻的变化。

“地锅饭”,原料简单,做起来也容易。灶台用黄泥土垒建,架一口铁锅,以树枝、树叶做燃料。主食是红薯加大米,放在一起煮,家里条件好,就多放一些米,不好,就少放一些米;家里人多,就多加一些水,人少,就少加

些。在困难的年代里,吃菜是一个大问题,很多的时候是只有饭,没有菜;或者是以自家腌制的腊菜、咸菜作为一日三餐的下饭菜。偶尔改善一下伙食,也是把像样一些的菜,诸如豆腐、肉、萝卜、粉条等一起放在地锅内,叫作“一锅焖”。虽然做得简单,但却别有风味。

进入 20 世纪 90 年代,个体经营粗具规模,人们的思路更活了,以往自给自足的生产模式已经不能适应时代的发展,村里人采取走出去的办法,把农产品运出山,投放到市场,搞专业化生产。村里很快出现了“养猪大王”、“蔬菜大王”、“板栗大王”等。“万元户”多起来了,农民真正走上了共同致富之路。当然,这个时期的“地锅饭”也随着时代

的发展大大进步了,讲究炒、炖、煎、炸,注重口感和营养的均衡,用老家人的话说,如今天天都像是在过年。

现在,乡亲们利用山清水秀、空气清新和当地盛产多种特色农产品的独特优势,发展生态旅游,创办“农家乐”,把“地锅饭”的品牌推介出去,吸引城里人到乡下体验农村生活,呼吸新鲜空气,品尝乡土风味浓郁的特色食品。

抚今追昔,信阳的“地锅饭”,是家乡的名片,是永远的眷恋。家乡“地锅饭”的演变史是我国改革开放 30 年进程的一个缩影,难忘它苦涩的昨天,期盼它更甜蜜的明天。

(丁昕)



鸡公山酒业 为孩子们送去祝福

信阳消息(易续震)在“六一”儿童节之际,鸡公山酒业大客户部经理陈强一行人来到游河乡金色童年幼儿园,为孩子们送上节日祝福和礼物。

在金色童年幼儿园,陈强一行参观了幼儿园各项设施,并为孩子们送去了书包、彩笔、文具盒等学习用品,希望孩子们能过上快乐的节日。在观看孩子们活泼精彩的演出时,陈强一行与孩子们进行了亲切交流和互动。孩子是未来的希望,为孩子创造良好的成长环境至关重要。同时,鸡公山酒业通过此次公益活动,希望更多的人来关注和关爱儿童的成长,更希望孩子们在成长的过程中能拥有一份爱心,将来回报社会。

今年的端午节刮起“节俭风” “平价粽”成市场主角

虽然距离端午节还有一个星期,但西安各家卖场都已将粽子码放在了显眼的位置上。记者走访西安市场发现,以往动辄上千的豪华礼盒装不见了,“平价粽”成为今年市场的主角。

昨日,记者走访西安人人乐、沃尔玛等大型超市看到,各类粽子产品礼盒都被放在了显眼的位置,买减、买赠、打折各式促销方式也被运用得淋漓尽致。不少品牌的粽子加入燕麦、山药、海鲜、水果、板栗等具有食疗保健作用的馅料,打起了“养生粽”概念。

除了在产品上的创新,今年各大品牌主推的粽子礼盒从包装到定价都较往年产生了明显的变化。从包装上来看,各品牌的盒装粽子多以每个 100 克以内的小粽子为主,每盒装 6 至 8 个粽子。从价格来看,100 多元的家庭礼盒占据主要市场,百元以内的粽子礼盒并不少见。某品牌销售人员表示,今年国家限制三公消费,高端消费疲软,粽子礼盒纷纷卸下了金银、玉石、书画等过度包装,百元左右的礼盒成为了今年的主推产品。

(据《西安晚报》)



这个夏季,自制冰激凌走起

信阳消息(见习记者 刘方)炎炎夏日,清凉甜蜜的冰激凌成了不少市民的心头最爱,而今年许多冰激凌品牌因为成本升高,纷纷涨价,加之市民对冰激凌品质的安全越来越关注,因此,自制冰激凌成了不少市民的首选。

手工制作冰激凌的原料在超市都能买到,以制作奶油原味冰激凌为例,只需原料:奶粉 60 克、温开水 500 克、鸡蛋黄 2 个、白糖 30 克、玉米淀粉 24 克、炼乳 2 汤匙。制作

方法也很简便:1.奶粉用温开水冲开搅拌均匀,放入炼乳,搅匀备用。2.玉米淀粉、白糖倒入汤锅中混合,一边搅动一边慢慢倒入牛奶,要充分混合不能有结块。3.然后放入 2 个鸡蛋黄,用勺子继续搅拌均匀,使蛋黄充分和牛奶混合,此时溶液成淡黄色。4.开火,中火加热,边加热边搅拌,开始很稀有大泡,随着不断加热大泡会逐渐消失,溶液开始变黏稠,立刻改小火,越小越好。5.小火加热继续搅拌 1 分钟,感觉很稠了,关

火,放凉。6.待完全凉透后搅匀倒入雪糕模具,放冰箱冷冻 6 小时以上。7.吃之前需要将冰激凌模具从冰箱中拿出,在室温下放置 3~5 分钟才能脱模。

在制作过程中,奶粉和清水可以直接用 500 毫升牛奶来代替,另外,加热牛奶时不要太大火,慢慢加热别着急,最后,冻冰激凌的时间要长一些,芯没等冻实就拿出来了,很容易脱模失败。

(星星)

大蒜,夏季最好的杀菌菜

信阳消息(见习记者 刘方)夏季,随着气温升高,各种细菌也更容易滋生,而大蒜不仅具有很强的杀菌力,对由细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎以及扁桃腺炎等有明显疗效,还有促进新陈代谢、增进食欲,预防动脉硬化和高血压的效能,因此,在炎炎夏日,多吃一点大蒜,对身体大有裨益。

据最新研究,大蒜还具有一定的补脑作用,其原因是大蒜可能增强维生素 B₁ 的作用,而维生素 B₁ 是参与葡萄糖转化为脑能量过程的重要辅助物质。另据最新研究发现,大蒜能抑制放射性物质对人体的危害,减轻由此带来的不良后果。



尽管吃大蒜对身体颇有裨益,但生吃过多也不利于健康。《本草从新》记载:“大蒜辛热有毒,生痰动火,散气耗血。虚弱有热的人切勿沾唇”。过多生食大蒜会使有机组织在强烈刺激下受到损坏,引起急性胃炎,并对

心脏病、肾炎等疾病产生副作用,时间长了还会引起维生素 B₂ 缺乏症,形成口角炎、舌炎等皮肤病。因此,生食大蒜必须注意以下几点:1.不可空腹生食或饭后喝过热的汤、茶;2.应隔日少食,每次以 2 至 3 瓣为限,肝、肾、膀胱有疾者在治疗期间应免食;3.心脏病和习惯性便秘者应注意少食,不可与蜂蜜同食。

此外,生食大蒜后,口里会有特殊的臭味,这是因为蒜瓣被嚼碎以后,蒜细胞中特定酶的活化作用,将蒜碱分解为具有特殊臭味的蒜素。消除口中的蒜臭简单有效的办法是嚼茶叶,然后再用浓茶水漱口。

罗山大肠汤

信阳罗山的一种特产,多有药方配制而成,主要由猪大肠、豆腐、猪血及各种卤药制作而成。

配制比例一般不对外公布,大肠汤包括一碗米饭、一碗大肠汤,是在罗山是很出名很好吃的小吃。

罗山大肠做法简单,但吃起来就别有一番滋味。

先把猪大肠洗净,再煮至七成熟,然后换水再炖,炖时可加胡椒、味精、精盐和精心配制的一些中药材,炖时还可与猪血、豆腐等一起炖,肉香四溢,闻之唾水啊!

一碗猪大肠,肥而不腻,真是人间美味。对于脑油满肠者,吃一碗,来一瓶啤酒,真解馋;对于出粗力者,来一碗,再吃一碗大米饭,真是干劲倍增,一天就不知道饿呀!

在罗山,大街小巷都有大肠汤馆,而且几乎是顾客盈门。附近几县甚至信阳市还有不少人开车专程来罗山吃这大肠汤,足见其吸引力。

据说罗山大肠汤有李家、张家、黄家做得最好吃,其中李老太最有名。

为维持生计,李老太早年开一大肠馆,因其味道鲜美,还能滋阴壮阳,是大众美食。于是李老太大肠汤借机造势,整合资源,进行包装,以李老太大肠汤的品牌,把罗山大肠汤推向了市场,现在李老太大肠汤已在省内外开了好几家分店,罗山大肠以自己崭新的形象登上了豫南地方名吃的舞台。

目前,李老太大肠汤已研发出第一、第二代汤料,经过烹饪专家品尝鉴定,大肠汤不但味道鲜美,还能滋阴壮阳,是大众美食。于是李老太大肠汤借机造势,整合资源,进行包装,以李老太大肠汤的品牌,把罗山大肠汤推向了市场,现在李老太大肠汤已在省内外开了好几家分店,罗山大肠以自己崭新的形象登上了豫南地方名吃的舞台。

