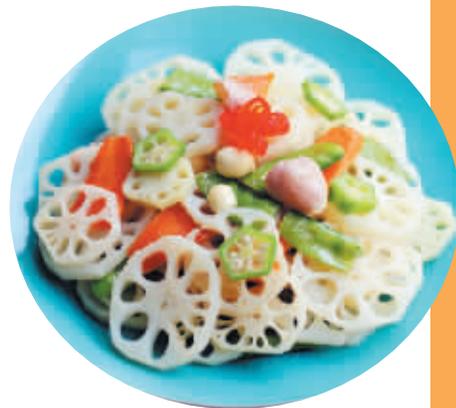




秋令时节,正是鲜藕应市之时。鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,对于老年人及身体虚弱的人来说,秋藕更是补养脾胃的好食材。藕的各部分有不同的加工食用方式,如藕尖部分较薄,可以拌着吃。中间的部分适合炒着吃,较老的一般加工制成藕粉、甜食或炸着吃。小编提醒您,挑选藕时要挑表面发黄、藕体粗壮的,断口的地方闻着有一股清香。不要选择看起来很白,闻着有酸味的莲藕。注意要无伤、无烂、无锈斑、不断节、不干缩、未变色。另外,藕性偏凉,产妇不宜过早食用;藕性寒,生吃清脆爽口,但碍脾胃。脾胃消化功能低下、大便溏泄者不宜生吃哦。秋季到来,一起健康吃莲藕吧!



荷塘小炒



藕能清热生津,凉血止血;莲子能清心醒脾,养心安神明目;菱角能消暑解热,益气健脾。三者取嫩清炒,具有清热解暑,健脾安神的功效,适合夏季食用。若再搭配胡萝卜和荷兰豆,在视觉上能让人眼前一亮,味觉上又清脆爽口,适合在炎炎夏日受暑热困扰导致胃口变差的人士食用。趁着现在莲藕和菱角刚刚时令,新鲜上市的时候,空闲时在自家厨房里炒上一盘,把夏天的味道吃进肚子了,也是一种享受。

所需食材:嫩藕(一节)、菱角(10颗)、莲蓬(一个)、荷兰豆(一把)、胡萝卜(一小块)、盐(适量)、油(适量)

制作步骤:

- 1.嫩藕去皮切成片,菱角剥壳取肉,莲蓬剥出莲子;
- 2.荷兰豆洗净去丝,切成小段,胡萝卜切成片,莲子去芯,菱肉切成块;
- 3.锅中放油,倒入洗净的荷兰豆和胡萝卜,翻炒片刻;

- 4.再倒入切好嫩菱肉,翻炒一分钟;

- 5.倒入藕片和莲子;

- 6.加入适量的盐,大火炒制藕片断生即可出锅。

(壹的梦想)

蜜汁糯米藕

所需食材:莲藕两节、糯米半碗、红糖四汤匙、冰糖三汤匙、红枣八个、牙签。

制作步骤:

- 1.糯米泡三小时;
- 2.莲藕洗净去皮,从一头切下2厘米以上。不要切很短,很短孔小不方便灌米;
- 3.小勺舀一勺放在藕口,用筷子拨进孔里,并插一下。防止空洞不实在;
- 4.全部灌满。
- 5.把切下来的藕原封接合,用牙签固定。插进去的时候要用力点,固定结实不容易脱落。
- 6.红糖,冰糖,红枣,灌好的藕,兑水淹没莲藕。
- 7.锅底擦一下,放入压力锅。
- 8.盖上锅盖,接通电源,选择营养炖里面的牛羊肉,按键设置好几秒后如果不改变设置就会自动启动。
- 9.原本用其他锅要炖N小时,压力锅30分钟就解决了!如果喜欢吃很糯的,可以选择猪蹄筋。我用猪蹄筋炖的猪蹄,成面糊了……
- 11.煮好的糯米藕拿出来切块摆盘。
- 12.把煮糯米藕的水盛出来勾芡浇在上面。不勾芡也可以,沾着吃更甜一点。

(老杨)



莲藕肉饼

所需食材:猪肉(适量)、莲藕(适量)、青椒(适量)、红椒(适量)、盐(适量)、胡椒粉(适量)、葱姜蒜粉(适量)、酱油(适量)、淀粉(适量)

制作步骤:

- 1.猪肉绞成肉泥;
- 2.青红椒、藕都切小丁;
- 3.取一个大碗,将青红椒沫、藕丁与肉末拌匀;
- 4.随后放适量酱油、葱姜蒜粉、胡椒粉、盐,搅拌均匀;
- 5.加入适量淀粉,充分搅拌至上劲;
- 6.将拌好的肉末取适量搓圆,然后压扁成饼状;
- 7.平底放适量油,烧热后,放入小饼,小火慢煎;
- 8.煎至两面微焦至熟就可以了。

(菊娜)

羚锐正山堂养生信阳红之三大创新

当进入21世纪的新10年以来,中国制造向中国创造的呼声日益高涨,“创新”已成为当代中国发展的主旋律,养生信阳红作为这一主旋律的一个重要乐章,正在被高调奏响并日益受到追捧与喜爱。从茶叶芽的采摘到养生信阳红的形成,其创新可主要体现在以下三大方面:1.理论创新:茶叶养生,百药之助。茶叶作为世界三大饮料(可可、咖啡、茶叶)之一和一味传统中草药,其功能早已家喻户晓,但是,仅靠茶叶本身的作用用于养生和健康目的是远远不够的,因此,根

据不同人群对于养生的目的要求不同和不同药食兼用品的特殊功能,根据中医药理论和养生实践精心组织配方、提取后与羚锐正山堂养生红茶巧妙结合起来,即形成了在保留原来高档红茶基础上的各款养生信阳红茶。2.技术创新:破碎提取,原质精华;热熔渗透,合二为一。传统的各式草药茶由于不同中草药质地和含有成分的溶解性及热敏感性不同,用同样水和同样温度泡茶其口感和效果会是千差万别。中草药组织破碎提取法是近年问世并不断得到学界认可的快速

提取方法,可最大限度保护有效成分不被提取过程破坏,且收率高,无环境污染。3.实践创新:包容载体,和谐共效。羚锐正山堂“养生信阳红”的研发成功,开创了一条养生茶的创新之路。茶叶作为载体,通过现代提取技术获得各种养生精华成分并使其有机融合进茶叶中,从而为茶叶赋予或强化了各种功能,二者成分共存,同时溶出,和谐共效,达到了“一饮二进”的目的。

羚锐正山堂养生信阳红(茶)腾飞的两翼已经伸展,十大特色尚需在飞翔中不断得到充实与呵护,三大支点必须不断维护与加强,三大创新更需要在发展中经受风雨和考验。相信羚锐人一定能在新的征程上飞得更高。(江志东 刘延泽)