

# 冬季饮食保“胃”战

冬季是消化道溃疡的高发季节,气候对胃肠道的寒冷刺激,使胃酸分泌过多,造成了溃疡面损伤的加剧,导致有胃溃疡病史的患者旧病复发。所以,冬季一定要打好“保胃战”,及时添加衣服,饮食上要节制。对于老胃病患者来说,改善生活习惯胜过服药。

## 之主食篇

美食工作室

负责人:曹威

电话:13849762588

E-mail:306400144@qq.com

## 意大利面



这款意大利面里需要用到的黄油不可以用猪油或是其他植物油代替,牛至叶和罗勒是必不可缺的,这些常用的西餐香料,我们在淘宝店铺都可以买到哦!

**材料:**番茄(600克)、洋葱(100克)、大蒜(4瓣)、黄油(30克)、牛至叶(1勺)、罗勒(1勺)、白糖(一勺)、盐(一勺)。

**步骤:**

- 1.洋葱和大蒜切碎备用。
- 2.西红柿在顶部划十字花刀,开水里烫片刻即捞出放冷水里,然后去皮。
- 3.去皮后的西红柿切小块备用。
- 4.黄油化开。
- 5.放入洋葱和蒜翻炒1分钟出味。
- 6.然后放入切块的西红柿翻炒至出汤汁后加入一勺牛至叶。
- 7.在加入一勺罗勒,小火加盖子焖10分钟左右,中间需要不断翻炒,以免糊锅。出锅前加入一勺盐和一勺白糖提鲜即可。

8.意大利面比较硬,需要煮7-8分钟左右,煮好的面加入炒好的酱翻炒均匀即可。

**小窍门:**

用小番茄装饰盘子非常好看,但是小番茄立不住,那么我们在小番茄的顶部横着切一刀,这样小番茄就会漂漂亮亮的立在盘子里。

## 番茄虾仁疙瘩汤



一个人吃饭,笔者总会想起这个疙瘩汤,用料简单,做法简单,营养还挺丰富,有蔬菜,有海鲜,有碳水化合物,一餐就是它了。

**材料:**虾仁(十来个)、面粉(半杯)、西红柿(1个)、清水(适量)、香葱(1根)、大蒜(2瓣)、鸡蛋(1个)、生姜(适量)、料酒(1小勺)、干淀粉(1小勺)、盐(适量)、芝麻香油(数滴)。

**步骤:**

- 1.虾仁洗净挑去虾线,加入少许盐、料酒、姜丝和干淀粉。
- 2.下手抓匀,腌制片刻。
- 3.西红柿洗净切小丁。
- 4.香葱切葱花,分成两份;大蒜切末。
- 5.鸡蛋打散备用。
- 6.起炒锅,加入适量花生油,烧热后下入一半葱花,小火煸炒出香味儿。
- 7.下入西红柿丁,改大火翻炒至出汤汁。
- 8.加入适量清水。
- 9.烧汤时准备面疙瘩:面粉放进大碗,水滴滴入清水。
- 10.一边倒水,一边搅拌,中间可停止倒水,慢慢搅拌,适量在调整水量,将面粉拌成大小合适均匀的面疙瘩。
- 11.锅中汤沸腾后,下入面疙瘩,并迅速搅散。
- 12.再次烧开后,下入虾仁(去掉姜丝)。
- 13.再次沸腾后,加入适量盐调味。
- 14.趁沸腾时,打入鸡蛋,推出蛋花。
- 15.加入另一半葱花和蒜末,推匀。
- 16.关火,滴入几滴芝麻香油即可。

**小窍门:**

搅拌时注意始终顺同一个方向,汤汁就不会洒。

## 玫瑰花馒头



**材料:**

小麦面粉(200克)、西红柿(一个)、白糖(10克)、酵母(3克)、盐(2克)。

**步骤:**

- 1.准备好原材料。
- 2.西红柿洗净去皮切成小块。
- 3.将西红柿打成汁。
- 4.面粉里加入白糖和酵母混合均匀,再加入盐混合,然后少少加入西红柿汁,调成干湿合适的面团。
- 5.放入面包机桶里揉成光滑的面团。
- 6.发酵至原来的两倍大小。
- 7.将面团分成小剂子,擀成圆片。
- 8.从中间切开。
- 9.将面片缠在筷子上,裹成玫瑰花形状。
- 10.做好的玫瑰花松弛半小时。
- 11.然后冷水入锅蒸,水开后蒸12分钟,然后焖3分钟出锅。

**小窍门:**

- 一:西红柿汁要少点少点加入,直至揉成干湿合适的面团;
- 二:用筷子做玫瑰花的时候在粘连的位置沾点水便于固定。

## 葱油拌面



此面味道浓郁,里面的葱都特别特别好吃,面条也是自己压的,所以爽滑劲道,弹性十足,是绝对要多吃一碗的面。

**材料:**大葱(适量)、小葱(适量)、猪瘦肉(适量)、老抽(适量)、生抽(适量)、糖(适量)、盐(适量)、料酒(适量)。

**步骤:**

- 1.大葱葱白切丝,小葱切段备用。
- 2.锅内到足量的油。
- 3.油烧8成热下葱,转中小火慢慢熬制,大概要20-30分钟左右,葱熬制到焦黄色即可,捞出葱,留葱油。
- 4.瘦肉切丝。
- 5.锅内葱油煸炒瘦肉丝。
- 6.分别放入2勺老抽,1勺生抽,1勺糖,一勺料酒,一小勺盐。继续中火熬至香味飘散即可。
- 7.500克面粉放2克盐用凉水和成较硬的面团,揉至光滑。
- 8.包上保鲜膜醒半个小时。
- 9.用压面机压成面条并煮熟。
- 10.煮熟捞出放入凉开水中过凉。
- 11.拌入熬好的葱油汁,放点肉丝和熬好葱油时捞出的葱。

**小窍门:**

熬葱油一定要有耐心,中小火慢慢熬制,才能使葱油葱香四溢。

(据天下美食网)

# 醉美大别山 共铸百年梦

## 2015中国酒业发展信阳论坛隆重举行

鸡公山下品美酒,信阳市里论发展。12月8日下午,2015中国酒业发展(信阳)论坛在信阳锦江国际大酒店隆重举行。河南省人民政府原副省长、省人大常委会原副主任、河南省酒业协会名誉会长贾连朝,国务院发展研究中心市场经济研究所所长任兴洲,信阳市委常委、统战部部长方波,信阳市人民政府副市长张明春,中国酒业协会副理事长兼秘书长王琦,著名白酒专家沈怡方、高景炎,成都尚善品牌首席顾问铁犁、华夏酒报总编辑秦书尧、观峰咨询董事长杨永华与来自全国各地的经销商、酒类行业专家、媒体记者等300余人参加了本次论坛。与会专家学者围绕中国酒业市场面临的现实状况,紧密结合鸡公山酒业65年的发展历程,特别是近年来鸡公山酒业逆势增长的实际,以

“调整、升级、机遇、希望”为主题,深入探讨和交流未来中国酒业发展大势和前景。

论坛在张明春热情洋溢的致辞中拉开帷幕。随后,王琦和任兴洲分别就中国酒业发展形势与中国经济发展大势,以详实的数据为支撑,进行了深入浅出的分析,为中国酒业今后发展提出了科学的意见和建议。成都尚善品牌首席顾问铁犁则紧密结合自己多年来对多个中国酒业知名品牌实战经验,对中国酒业未来市场发展趋势大胆做出了预判,并为300多位到场的市场销售精英们提出了有针对性的市场操作建议。

在自由辩论环节,信阳市鸡公山酒业有限公司董事长朱耀辉,中国酒业协会,副理事长兼秘书长王琦,成都尚善品牌首席顾问铁犁、上海观峰咨询公司董事长杨永



华,国务院发展研究中心漆云兰、河南省酒业协会秘书长蒋辉,6位专家和企业代表,就中国酒业市场中面临的多个具体问题展开不同观点上的辩论,并回答现场嘉宾提出的问题,一度将论坛活动推向高潮。

朱耀辉在接受到会数十家媒体记者采访时表示:鸡公山酒业将以此次中国酒

业论坛活动为契机,认真总结建厂65年来的经验教训,紧密结合信阳地区及周边相邻地区白酒销售实际,紧紧着眼国内经济发展态势和中国酒业发展趋势,坚持立足信阳,辐射周边的发展战略,一步一个脚印的走好鸡公山酒业发展的每一步,直至实现树百年品牌、做中国好酒的目标。

(易震续)