

让世界爱上“信阳菜”

我市第二批特色菜肴和风味小吃推选开始啦

信阳消息(记者 金培满)近日,信阳市信阳菜推广工作领导小组办公室和信阳市餐饮与饭店行业协会召开信阳菜第二批特色菜肴推选品鉴会,这是继2016年成功组织开展信阳菜首批十道特色菜肴评选、品鉴和标准制定后,我市加快信阳菜标准化、品牌化、产业化进程的又一重大举措。

来自全省的烹饪大师、名师齐聚一堂,共同推选最具代表性的信阳菜第二批特色菜肴和风味小吃。此次特色菜肴推选品鉴活动以

“让世界爱上信阳菜”为主题,注重广泛性、文化性、产业性,突出饮食与文化相结合,美食与健康相结合,传统与创新相结合,从2月中旬启动,将历时4个月,分为推选、试制、品鉴和完善四个阶段,通过专家推选、县区推选和大众推选,最终产生出最具信阳代表性的10道特色菜肴和10道风味小吃。

会议气氛热烈,专家代表们就信阳菜第二批特色菜肴推选品鉴活动的具体实施方案积极建言献策,并从历史沿革、饮食习俗、生

态食材、烹饪技艺、地域文化、产业化推广等方面对推选上来的信阳特色菜肴和风味小吃进行了初步甄选。

据了解,我市首批特色菜肴有:面炕鸡、黄豆芽炖肉、炖二补、泥鳅烧大蒜、干煎小白鱼、卤甲鱼、旱干张、毛尖虾仁、将军菜、萝卜丝炖鲫鱼、桂花皮丝、筒鲜鱼、酸汤烙牙鱼等。首批风味小吃有:信阳挂面、江米糍粑、卷巾肉、手抓肉、油酥馍、蒿子馍、信阳热干面、牛肉丸子汤、金丝贡馓、信阳胡辣汤、油酥馍、菜莽、鸡蛋灌饼等。

信阳菜

大肠汤

大肠汤是罗山县的汉族传统小吃,属于豫菜系,很受当地人的喜爱。其主材是猪中精品淮南猪的大肠,辅以猪血、水豆腐,配各种秘制调料炖制而成,加以荆芥或小蒜苗,风味独特,肥而不腻,入口柔和,色香味美,营养丰富,经济实惠。



一、原料选取
大肠汤(4份量)主料: 淮南猪的大肠 2500g
配料: 猪血 2000g、水豆腐 2000g、蒜苗 40g
调料: 盐 10g、姜 30g、小葱 20g、鲜辣粉 7g、鸡精 9g、红油

300g、高汤 4000g、白胡椒 5g、八角 4g、干辣椒 8g
二、制作方法
 1.锅内下底油,将姜、小葱、干辣椒炒香,下入大肠再加入高汤及其他调味料小火煮至八成熟,再加入切好的猪血、水豆腐,

烹制入味。
 2.将水豆腐、猪血盛入盆中,再倒入汤汁,大肠放在最上面,最后撒上香菜即可。
三、成品特点
 风味独特,肥而不腻,入口柔和,色香味美,营养丰富。

野菜当季 鲜增三分

每年三四月份,正是春季踏青、挖野菜的时候,吃多了大鱼大肉,不妨吃点荠菜、苦菜、马齿苋等新鲜的野菜,除去油腻的同时,还可以起到养生的作用。

大家常吃的荠菜是很鲜嫩的时令野菜,不仅味美可口,营养丰富,富含多种氨基酸,还是野菜中味道最鲜美的一种。荠菜的药用价值也很高,具有和脾、利水、止血、明目的功效,而且荠菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强机体免疫功能。

山东大学齐鲁医院营养科营养师赵妍强调:“吃野菜最好到菜

市场买现成的,因为自己去采很难保证野菜的安全性。如果要去,采摘野菜的地点一定要选择在没有污染的环境,尤其不能在拥堵的马路边以及工业污染区,同时人们在采摘野生荠菜时需多加注意,很多杂草与荠菜外表相似,一般人难以分辨,而这些杂草本身可能含有毒性,不能食用,建议有采摘经验的人陪同更为安全。”

“荠菜可以做汤、炒菜、凉拌、做馄饨等也都是不错的选择,吃法可以根据自己的口味因人而异。”赵妍表示,荠菜不宜久烧久煮,时间过长会破坏其营养成分,

也会使颜色变黄。体质虚寒者不宜食用荠菜。

马齿苋也是一种常见的野菜,这些菜的季节性都很强,过了这个季节就很难吃到这些很鲜嫩的野菜了。马齿苋不仅可以食用,还具有药用价值,有清热解毒、杀菌消炎等功效。赵妍表示:“马齿苋可以用来和肉一起拌馅,也可以焯水后凉拌、煲粥煲汤等都是很好的选择。”需要注意的是,马齿苋为寒凉之品,脾胃虚弱、经常容易腹泻的人及孕妇要少食,此外,最好不要与胡椒、鳖甲一起食用。

(据《健康时报》)



鸡公山信阳名片酒



赊店青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6

本栏目由 **鸡公山酒业** 冠名

鸡公山 中原好酒 信阳名片

服务热线: 4006-376-919