

# 无法拒绝的舌尖诱惑

## 信阳菜第二批特色菜肴和风味小吃推选品鉴活动火热开启

**信阳消息** (记者 李亚云) 昨日,记者从我市信阳菜推广工作领导小组办公室获悉,信阳菜第二批 20 道特色菜肴和风味小吃推选品鉴活动全面启动。此次推选品鉴活动分为菜肴推选、标准拟定、大众品鉴、标准完善四个阶段,活动前后时间将近 4 个月。与以往不同的是,此次入选菜肴的名单,信阳菜的“菜粉”们有了“发言权”。

第一阶段的菜肴推选时间为 2017 年 7 月 1 日—7 月 31 日。首先,各县(区)、管理区推选 2 道具有代表性的信阳菜特色菜肴和 2 道风味小吃。随后,从县(区)推选的 20 道特色菜肴和 20 道风味小吃中评选出 10 道信阳市第二批特色菜肴和 10 道风味小吃。届时,信阳菜 365 微信

公众平台将开通投票功能,市可通过微信公众平台为自己心仪的菜肴投上一票。在县区推选和社会推选的基础上,组织省内和市内知名信阳菜专家,评选出 10 道信阳菜特色菜肴和 10 道风味小吃。

第二阶段标准拟定时间是 8 月 1 日至 8 月 20 日。期间,市餐饮与饭店行业协会整理出二批特色菜肴的烹饪技艺初稿。组织名师名厨进行实验室反复试制,进一步完善二批特色菜肴烹饪技艺标准。组织信阳菜烹饪专家、酒店总经理、厨师长等一批餐饮业界代表召开信阳市第二批特色菜肴烹饪标准研讨会。通过专家提名、集中研讨等多种形式,拟定信阳市第二批特色菜肴的行业指导试行标准。

第三阶段为大众品鉴阶段。在 8 月 21 日至 9 月 22 日,在北京、深圳、郑州和信阳遴选出有代表性的信阳菜馆作为二批特色菜肴的品鉴体验酒店,每日推出一道特色菜品。

第四阶段标准完善时间是 9 月 23 日至 10 月 20 日。通过万人品鉴活动广泛征求意见后,召开信阳市第二批特色菜肴烹饪标准专家研讨会,对搜集到的品鉴意见进行讨论,对信阳市第二批特色菜肴的行业指导标准(试行)进行修改完善,提交省、市质监局,申报信阳市地方标准和河南省地方标准。



## 饮食三三原则 助你安然度三伏

天气炎热,出汗多,体力消耗大,容易食欲不振、疲劳、消化不良、易患肠胃炎……吃三肉、食三瓜、喝三汤,食疗保健的小妙招,都藏在“三”字里面,夏日养生的食疗三字经,从现在开始。

### 三伏天里吃三肉

吃羊肉,逼走体内寒气。夏天,人们常吃冷饮刺激胃肠,造成消化道功能紊乱,常吹空调则会带来全身肌肉关节疼痛。这个时候适当吃点暖性的羊肉,有利于发散滞留在体内的寒气,疏通筋脉。

吃鸡肉,补充恢复体力。在三伏天时,体力消耗增大,会损失不少蛋白质氨基酸,适当吃些适宜人体消化的鸡肉等高蛋白食物,有助补充体力,帮助恢复体力。

吃猪蹄,丰富维生素。三伏天出汗多,各种维生素损失多,猪蹄含较多蛋白质和碳水化合物,并含有钙、磷、镁、铁以及维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等有益成分,可以补充维生素,提高免疫力。

### 三伏天里吃三瓜

吃苦瓜,入伏祛痱。苦瓜味苦,有清热解暑、清心除烦、健脾开胃、益气解乏、益肾利尿的作用。

吃冬瓜,入伏增食欲。冬瓜能清热化痰,除烦止渴,降火解毒、利尿消肿。

吃丝瓜,入伏平痰喘。丝瓜性寒,具有消暑利肠、祛风化痰、凉血解毒的功效,同时含有丰富的维生素和矿物质,是三伏天里清热泻火、凉血解毒的“好帮手”。

### 三伏天里吃三叶

薄荷叶,清凉又解暑。比如煮绿豆汤时加点薄荷叶,喝着沁人心脾。或将薄荷熬水放冰箱,榨果

汁时可加点。

藿香叶,有效防中暑。藿香可做香料。烧菜时可加点藿香叶,可以有效预防中暑,又增加了卤菜的香味,一举两得。

荷叶,消暑增食欲。荷叶清香,食用可以增加食欲。同时也可以煮绿豆汤时放一点,增强消暑功能。

### 三伏天里喝三汤

海带绿豆汤,去热促消化。煮一锅绿豆汤,八到十分钟可关火。可加入海带丝,对夏天消化不良有一定作用。

冬瓜莲子银耳羹,解渴又生津。莲子去芯煮到 15 分钟时,放泡发好的银耳,小火煮 20 分钟,放入冬瓜片和冰糖。

扁豆薏米粥,解暑健脾胃。白扁豆对于脾胃虚弱、消化不良有很好的功效,先和薏米用水浸泡 2 小时至 4 小时(各 50 克,放在冰箱中浸泡)然后和 50 克绿豆混合,放入砂锅,倒入 6-8 倍水,大火煮开后转小火煮一小时,薏米和扁豆煮软烂,吃的时候放点糖或蜂蜜。

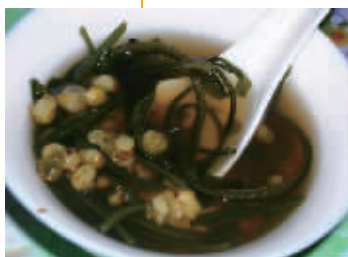
### 三伏天里三主食

吃饺子,平补效果好。伏天不能热补,而饺子含糖类、B 族维生素、多种矿物质等,且易消化,适合平补。

烙饼摊鸡蛋,恢复补营养。三伏时,体力消耗较快,烙饼有面里的营养,加上鸡蛋,可以补充能量。

吃面条,祛病败心火。三伏天除了吃热汤面,还可以吃过水面,面条出锅后过凉开水。麻酱用水稀释,酱油用热花椒油炸一下,醋里滴上几滴香油,把这些佐料浇到面上,再配上黄瓜丝、菠菜等,浇上蒜泥,不仅刺激食欲,而且败心火。

(综合)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名