

地道信阳菜登上央视

新县传统美食在《乡土》栏目中播出



观音豆腐

信阳消息(张震)日前,央视七套《乡土》栏目组走进我市新县,拍摄新县独具特色的豫南风味,讲述信阳美食故事。8月4日中午12时27分,这期《美食里的故事》节目如约播出。

镜头中,在美丽乡村西河古村落,走进老乡家的农家乐,自家养的淮南黑猪、院落后的时令蔬菜、田间现抓的小泥鳅、山头随手采摘的观音叶,每一样原料都来自大自然的恩赐,只需要经过简简单单的地锅加工,原汁原味的一道道豫南风味便呈现在大家面前。新县的传统美食蛋饺肉

丸、焖罐肉、腊肉焖黄鳝、观音豆腐、肉糕都在节目中得到了展示。节目还讲述了这些美味背后

流传着的名人轶事,诉说了信阳这方水土悠久的历史文化和丰厚的豫南风情。

>>>相关链接

观音豆腐

通常,在人们眼里,豆腐都是白色的,而在新县,神奇的观音豆腐却是绿色的。传说,很久以前,天大旱,饿死了不少人,观音看见后就普降甘露,山上便长出了一簇簇的灌木,饥饿的人们采了树叶加草木灰,做成了豆腐,来填饱肚子、度过饥荒,故而它才有了“观音豆腐”的美称。

做法:在山上精心摘取一种名为观音树的叶子(俗称臭娘子),择其嫩叶,清水洗净后,放到凉了的开水里揉搓,慢慢挤出汁水,取草木灰一起过滤搅拌,待其凝固后,即可切块食用,清爽滑嫩,性凉可口。



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

这 8 种黑色食物营养赛人参

人们常说“黑色食物营养价值高,多吃有益。”常见的黑米、黑豆、黑芝麻、黑枸杞、黑加仑、黑木耳、黑枣、黑花生的黑,都来源于具有抗氧化、降血压、降低心血管疾病风险等作用的花青素。其实,除了花青素,它们还各有各的营养。记者采访营养专家,教你对号入座选出适合你的那一款“黑色食物”

黑米——助消化

黑米膳食纤维含量高,有利于肠道蠕动,助消化。其维生素 B1、维生素 B2、烟酸、钾、镁、锌、硒含量也比普通稻米要高。平时入粥入饭均可,还可做成黑米饭团,每周吃两次有利降低心脑血管疾病风险。

黑豆——富含优质蛋白

黑豆皮为黑色,粒为青色或黄色,富含优质蛋白,可以做成豆浆、豆腐、豆腐皮、豆腐丝等豆制品。建议成年人每天都食用一些,搭配谷物熬汤煮粥也不错。有研究表明,黑豆还是天然的补血食物。

黑芝麻——补钙强

黑芝麻维生素 E、铁和锌含量丰富,其中铁含量是白芝麻的 2 倍左右;钙含量更高,比牛奶高出 8 倍。黑芝麻整粒吃营养不易吸收,建议吃黑芝麻酱或黑芝麻粉。因其脂肪含量近 60%,热量较高,食用或拌凉菜时需要减少油的用量。



黑枸杞——花青素含量高

黑枸杞的花青素含量是所有植物中含量最高的,维生素 C、锌含量也是红枸杞的 2 倍,但类胡萝卜素含量不及红枸杞。

黑花生——矿物质多

黑花生和黑豆一样,皮为黑色,米是乳白色。它个头细长、两头尖,锌、硒含量分别高出普通花生 48%、101%。平时吃黑花生,最好是生吃带皮、颗粒完整、新鲜的。

黑木耳——助免疫

黑木耳富含木耳多糖,有助于维持机体免疫力;另外三价铁含量丰富,多吃富含维生素 C 的新鲜果蔬,可以促进胃肠吸收木耳中的铁。

黑枣——抗氧化

黑枣是柿树科柿属的植物,学名君迁子,别名软枣、牛奶枣。它的单宁(一种酚类化合物,在红酒中最为常见)含量近 1%,有较强的抗氧化能力,有利于清除食物中的重金属污染物;果胶含量也高达 3%,有一定延缓血糖上升的作用。

黑加仑——维 C 多

每 100 克黑加仑中含有 181 毫克的维生素 C、322 毫克的钾,还具有丰富的抗氧化剂,有助降低血脂、提高免疫力。市面上常见的黑加仑食品有黑加仑干和蜜饯两种,建议优选黑加仑干,因为蜜饯糖分高且食品添加剂较多。(据《生命时报》)