

二伏别忘吃碗面

俗话说“头伏饺子二伏面”。中国人爱吃面,无论南北,都有地方特色面食。

炸酱面,七碟八碗是面码

说起老北京炸酱面,炸酱便是特色,必须用五花肉和稀黄酱做成,便有了优质蛋白质。黄酱是黄豆发酵而成,会产生素食者易缺乏的维生素B12。伏天吃炸酱面,除了看重炸酱,面码也是不可或缺的重头戏。炸酱面虽只一小碗,可搭配的面码可谓七碟八碗,有青豆、香椿、韭菜、芹菜、莴笋、蒜、豆芽、黄瓜、心里美、豇豆、樱桃萝卜等多种配菜,营养非常丰富。

在家做炸酱面,最难的莫过于做炸酱,先用少量油小火煸炒八角、花椒、葱、姜,出香味后将香料盛出,放入带一点肥肉的肉皮煸炒,出油后放瘦肉丁煸炒,倒入稀释好的干黄酱炒匀,加水没过肉丁,小火熬煮并经常搅动防止粘锅。用多种应季的新鲜蔬菜作为面码,好吃的炸酱面就做好了。

吃凉面,拌菜要有绿豆芽

给家人做凉面吃,绿豆芽不可缺少。豆芽中的氨基酸含量可达到绿豆的7倍,多糖也转化成单糖或低聚糖,并且产生了绿豆中没有的维生素C(6mg/100g)。同时,在酶的作用下,豆芽中的钙、磷、锌等矿物质更多地释放出来,其中的脂肪氧化酶、胰蛋白酶抑制物等不利因子会被除去,营养价值显著提高。



手擀面,四色配菜必须有

夏天的新麦富含维生素B1、B2,是夏天补充B族维生素的好来源。伏天给家人用新麦子磨的面粉做手擀面,再准备鸡蛋、黄瓜、心里美萝卜、黑木耳。黄瓜洗净,鸡蛋摊成薄薄的蛋皮后,心里美萝卜去掉绿色厚皮,黑木耳用开水先焯一下,然后分别切成细丝,四种颜色的配菜都有了。手擀面煮熟后过一下凉水,码上配菜,颜色别提多好看了。但还缺少秘制调味品,我一般都是在芝麻酱中加水、盐和少量香油以及白芝麻,搅匀就成稀稀的酱料了,拌面条吃,非常美味。

做捞面,石香菜蒜汁不能少

捞面是河南人夏天最喜欢吃的饭食之一。做捞面,得用新做的手工面条才好吃,而从营养的角度来说,

如果是杂粮或荞麦手工面则更好,营养更丰富,口感也更加筋道。

捞面最有特色的是配菜,煮面时要放苋菜,吃面时要加荆芥、石香菜。拌面不用芝麻酱,而是用石香菜蒜汁,石香菜和大蒜一起捣成泥,加香油、盐、醋调匀。石香菜是河南特有的调味菜,夏天胃口欠佳,石香菜有增加食欲、健脾消食的作用。

捞面的做法很简单:鲜面条滚水下锅,快熟时撒一把苋菜,煮好后放入凉白开中拔凉待用;西红柿炒鸡蛋,加水制成卤,也可随意搭配自己喜欢的食材做卤;面条捞入碗中,浇上卤汁,码上黄瓜丝和洗净的荆芥,淋上石香菜蒜汁就可以吃了。

(据人民网)

五花肉干锅茶树菇

每周
一菜



一、原料

五花肉1小块,茶树菇若干,青椒两个,姜、蒜、干辣椒若

干,生抽一勺,盐、鸡精适量。

二、做法

1.五花肉切片,姜蒜切细,青

椒切丝,茶树菇提前用水泡发。

2.热锅热油,放入五花肉翻炒至微焦,加生抽翻炒,然后留油把五花肉捞出备用。

3.再倒一部分油在锅中,油热后放入姜蒜、干辣椒炒香。

4.放入茶树菇、盐翻炒,茶树菇时间要炒得稍微久一些,茶树菇是泡发的,内部含有水分,要把水分炒干。

5.茶树菇炒差不多时,加入五花肉、青椒丝、鸡精翻炒2分钟左右,即可出锅。

(综合)

科学饮酒的六个最佳

(接上期)

最佳下酒菜 空腹饮酒有损健康,选择理想的下酒菜既可饱口福,又可减少酒精之害。从酒精的代谢规律看,最佳下酒菜当推高蛋白和含维生素多的食物。如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。注意,切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒,因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝胺,易与

酒精发生反应,不仅伤肝,而且损害口腔与食道黏膜,甚至诱发癌症。

最佳间隔时间 饮酒每次要适度,并且每次要间隔适当的时间才不影响身体健康。饮酒间隔多长时间才算适度呢?据专家研究指出,一般每次饮酒的间隔时间在3天以上最适宜。人饮酒后,脂肪容易堆积在肝上,酒精会刺激胃黏膜使

之遭到损伤。一个身体健康的人,酒后机体恢复正常,一般需要3天左右。

(完)
(郭旭光)



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