

夏季,越来越多市民青睐“路边摊”

揽生意,中档酒店猛打“安全牌”

本报7月1日讯(记者 嵇磊)

夏季,越来越多的市民喜欢和朋友吃些烧烤、喝点扎啤,这也火了“路边摊”的生意。不少中档酒店为了招揽生意,纷纷打出“有机”、“安全”、“绿色”牌,有的酒店也推出了烧烤系列。

近日,记者从沂州路沿运河路往西走到府前大街,发现在运河路南侧有两三家规模较大的烧烤店。晚上八时十分左右,每个规模较大的烧烤店几乎都坐满顾客,大多以吃烧烤和喝啤酒为主。运河路一家烧烤店店主告诉记者,“进入五月份,每天来就餐的市民越来越多,有的顾客来晚了可能就没有座位了。现在烧烤摊每天都会营业到凌晨两三点钟,已经到了高峰期。”

越来越多的市民青睐“路边摊”,主要是为了亲朋聚在一起的气氛和凉快。正在运河路吃烧烤的市民王先生说,夏天和家人、亲戚朋友一起出来吃些烧烤,挺凉快,气氛又不错,不受在屋内环境的限制。

夏季不少市民选择“路边摊”,一些中高档酒店打出“有机”、“安全”、“绿色”牌,来招揽顾客。东营市绿色餐饮商会的一名工作人员介绍,夏季市民青睐路边的烧烤摊,对东营的中低档



市民正在运河路某烧烤摊就餐。本报记者 段学虎 摄

酒店造成了一定的冲击,“不少酒店推出有机、绿色的食品,让消费者吃得放心,来吸引更多的顾客。”

“我们酒店的蔬菜都是在商会的畜牧基地采摘来的。”李记百味坊老板告诉记者,酒店所用的蔬菜、肉等原材料都是

经过考察筛选的,都是绿色、有机食品,也是酒店的宣传重点,希望能吸引更多的消费者来酒店就餐。

有的酒店则在原有的烧烤系列基础上,又重新推出了新的烧烤品种。河丰园鱼馆的负责人表示,最近酒店在原有的基础

上,经过多地考察又推出了多种绿色食品,希望在夏季有更多的消费者来酒店就餐。

东营市绿色餐饮商会的工作人员介绍,近期,商会将组织更多的会员考察多地的食品原材料基地,争取把更多的绿色有机食品呈现在消费者面前。

农家小炒肉

家住西城的王先生给本报发来信息,想向广大读者推荐一道“农家小炒肉”的菜品,希望广大读者在工作之余,能“尝尝”他的手艺。

“首先要准备好菜品的原材料。”王先生介绍,适量的五花肉,青椒两三颗,适量的食盐、酱油、蒜、豆、蜂蜜、剥好的辣椒。

“将五花肉洗净,冷水入水煮变色后再煮3分钟,再次冲洗干净,切薄片。”王先生说,将锅中的油加热,放入豆瓣、蒜片煸香,加入剁椒煸炒,再倒入肉片、酱油、蜂蜜、盐翻炒,直到汤汁收的差不多了即可。

本报记者 嵇磊 整理

夏季饮食 吃出健康

进入初夏,我们的身体也要在季节变更中寻找节奏。但随着气温的升高,如烦躁失眠、食欲不振、容易疲劳等困扰常常让人“无病三分虚”。

日本营养师手冢文荣在《大口吃出健康》中提出,气温每增高10度,身体就会减少70卡的需要量。同时,在空调房里因水分摄取少,肠胃组织容易轻微脱水而影响食欲。有哪些食物可以帮助我们做好饮食调节,以恢复身体元气?

中医专家、营养保健师都认为,夏季健康饮食可以多吃些清热解毒的食物。例如苦瓜、绿豆和西瓜都是适宜夏季的食物。

现代医学发现,苦瓜内有一种活性蛋白质,具有一定的抗癌作用。苦瓜既可凉拌又能肉炒、烧鱼,是适宜夏季的健康蔬菜。

《本草纲目》里记载:用绿豆煮食,可消肿下气、清热解暑、消暑解渴、调和五脏、安精神、补元气、滋润皮肤之功效。但要注意的是,绿豆不宜煮得过烂,以免使有机酸和维生素遭到破坏,降低清热解暑功效。但绿豆性凉,脾胃虚弱的人不宜多食。

(来源:《沈阳日报》)

度夏不可或缺的八种食物

炎炎夏日,身体因为出汗,消耗还是蛮大的。如何通过饮食来养生保健,让自己健康地度过夏季?今天为您推荐一些适合夏季养生的健康食品,让大家能够舒适地度过夏日。

◆ 莴苣通气

莴苣含有大量膳食纤维,能促进肠壁蠕动,通利消化道,可治疗便秘,是贫血患者的最佳食料。推荐鱼腥草拌莴苣。具有清热解暑,利湿祛痰的功效。

◆ 草莓解毒

夏季是盛产草莓的季节。食用草莓能促进人体细胞的形成,维持牙齿、骨、血管、肌肉的正常功能和促进伤口愈合,增强人体

抵抗力,并且还有解毒作用。草莓含有多种有机酸、果酸和果胶类物质,能分解食物中的脂肪,促进消化液分泌和胃肠蠕动,排除多余的胆固醇和有害重金属。

◆ 草菇抗癌

草菇蛋白质中,人体八种必需氨基酸齐全,含量高,占氨基酸总量的38.2%,可抑制癌细胞生长,特别是对消化道肿瘤有辅助治疗作用。

◆ 茄子抗老

夏季对人体的损耗大,茄子中含有维生素E,有防止出血和抗衰老功能,常吃茄子能够延缓人体衰老。茄子是为数不多的紫色蔬菜之一,在它的紫皮中含有

丰富的维生素E和维生素P,是其他蔬菜所不能替代的。

◆ 鸭蛋补夏

俗传,立夏吃蛋,叫做“补夏”,使人在夏天不会消瘦,不减轻体重,劲头足,干活有力。咸鸭蛋中钙质、铁质等无机盐含量丰富,含钙量、含铁量比鸡蛋、鲜鸭蛋都高,是夏日补钙、铁的首选。之前也有说夏天喝鸭汤也很好哦。

◆ 莲子养心

养心季节是夏,此时心脏最脆弱,暑热逼人容易烦躁伤心,易伤心血。莲子芯的味道虽然比较苦,但可以清心火,是养心安神的佳品,亦可壮肠胃。

◆ 豌豆清肠

豌豆中富含人体所需的各种营养物质,尤其是含有优质蛋白质,可以提高机体的抗病能力和康复能力。而豌豆中富含的粗纤维,能促进大肠蠕动,保持大便通畅,起到清洁大肠的作用。

◆ 章鱼补血

章鱼有补血益气、治痲疽肿毒的作用。它含有丰富的蛋白质、矿物质等营养成分,还富含抗疲劳、抗衰老、能延长人类寿命等重要保健因子——天然牛黄酸。一般人都可食用,尤适宜体质虚弱、气血不足、营养不良之人食用。

本报记者 段学虎 整理

招募美食达人

您是不是经常为亲人做出可口的饭菜而感到欣慰,您是否经常为爱人做出爱心创意的饭菜而感到欣喜若狂……只要每道菜品用心做,都会赋予它们特殊的意义。厨房达人们,本报开设“百姓厨师show”栏目招募厨房达人啦,您就不要藏着掖着了,拿出您的“看家”饭菜,让更多市民了解、学会它们的做法。

同时,只要跟美食有关,您就可以投稿,把那些给您留下深刻记忆的美食分享给大家,让广大读者一起分享您的美食心得。

我们的联系方式:

电话:15550546000

1590987396

邮箱:qlwbcanyin@126.com(请您留下详细联系方式)

主办单位:
齐鲁晚报·今日黄三角
协办单位:
东营市绿色餐饮商会

家常便饭暖人心

本报推出《招募美食达人》栏目后,受到广大读者的喜爱,纷纷与本报联系,想把自己的美食心得分享给广大读者。近日,利津县第一实验幼儿园的胡培红给本报发来稿件,与大家一起分享自己的美食记忆。



民以食为天。那么,我们不妨将享受美食打磨成一把轻松之匙,去打开套住我们的生活压力之锁。

浮生偷得半日闲。每周找点时间,将忙碌的工作和生活的琐碎抛到一边,为自己、为家人,精心烹制几道美味的菜肴,在小小的忙碌和静静的等待中,收获的不仅是美味,还有一段静谧悠闲的时光和一份好心情。

我的肠胃比较适合家常便饭,在外吃一两顿还可以,吃得久了,就会表现出强烈的抗议。我有意在家常便饭上加研究。功夫不负有心人。天长日久,我也做得了几道拿手的饭菜。

儿子从小不喜欢吃馒头,有

时吃,也只是象征性地掰一小块。为了让儿子多吃点,长胖点,在制作面食上,我可谓费尽了脑筋。

我自己创新制作的油卷,成了儿子的最爱。在向家中各位烹饪前辈电话请教之后,我捋胳膊挽袖子,开始了制作油卷的尝试:将面粉加入酵母粉醒发待用;将一小撮花椒放入加热的锅中炒制,有花椒的香味散出,即把花椒盛出,用小擀面杖把熟花椒压成花椒末,待用。两三个小时后,面发好,里面加入干面粉揉成团,用长擀面杖把面团擀成薄饼状,上面抹上一薄层花生油,撒上花椒末,再点缀上一层黑芝麻。然后把薄饼一点点卷起来,

卷成长筒状。切成一段段的,用手捏住两头,轻轻一拧。放在笼屉上蒸三十分钟左右出锅。浅尝一口,馨香筋道,有一股花椒淡淡的清香味;仔细看看,花卷两头有零星的黑芝麻点缀其间,颇具美感。儿子赞叹说:“妈妈做的油卷真好吃!”我听了,大受鼓舞。时至今日,虽然我自制的油卷怎么看怎么也不像家中烹饪前辈所做的油卷的模样,但我坚信:儿子愿吃,家人欢迎的油卷就是好油卷!并从此乐此不疲。

我从外地买来了几只馒头模子,有鱼形的,莲花形的,狮子形的。把发好的面团放进模子里刻出来,放在笼屉上蒸熟。这各种各样、活灵活现的小馒头引起

了孩子们的食欲。小外甥女来我家,和小哥哥抢着吃小馒头。吃过后,小外甥女自豪地说:“我吃了一顿鱼,两只小狮子!”看到孩子们这么喜欢吃馒头了,我看在眼里,喜在心中。

这样看来,你还会早晨空腹上班,任凭它饥肠辘辘、胃痛难忍吗?你还会把午餐当成可有可无的累赘,胡乱应付吗?你还会把晚餐吃成夜宵,让自己的肠胃混淆了作息时间吗?

美味,吾之所爱也;华服,吾之所好也。君子不必远庖厨。准备好你的味觉、视觉、嗅觉和触觉了吗?从今天开始,善待你的肠胃,善待你的人生,尽情地享受美食之旅吧! (胡培红)