

## 夏日到烧烤火



运河路上,一家烧烤摊顾客盈门。 本报记者 段学虎 摄

本报5月6日讯(记者 段学虎) 随着气温逐渐升高,烧烤和啤酒又开始走进了市民们的生活。据部分商家介绍,今年烧烤季比去年早来了一周多,天气突然转热是主因。以东城的运河路为例,从沂州路到胜利大街短短几百米的距离就有五六家露天大排档开始开门

营业。6日,记者在运河路金水小区附近一规模比较大的烧烤店内看到,晚上九点左右,露天的大排档依然是顾客盈门。据店主介绍,运河路大部分的烧烤店一般都能营业到凌晨3点左右。“这几天刚开始人还不算多,再加上夜间气温还有点

低,等再过半个月生意比现在还好,目前的客流量仅相当于高峰期客流量的一半左右。”一位店主告诉记者。

记者走访发现,很多光顾烧烤店的市民只是图个气氛,用过晚餐后又来大排档消遣时光的不在少数。一位市民告诉记者,“习惯了

在房间里吃饭,夏天来了,在这种露天的环境下吃饭,既清凉又有气氛,无拘无束的,不图别的就图个舒服。”但也有不少市民提出了自己的反对意见,其中,烧烤摊营业时间太晚,扰民成为了市民意见最集中的方面。家住金水南区的孙女士告诉记者,自己是朝

九晚五的上班族,烧烤摊营业太晚,对自己的休息很有影响,“有时候夜里两三点还能听到吆喝声,一些喝高了的还会摔东西,家离烧烤店近的都受影响。还有,大多是烧烤摊占道经营,在路上产生一些垃圾,晚上出行也有点不方便。”

医生也为市民提出建

议,吃烧烤也要注意身体健康,胜利油田中心医院营养师万主任告诉记者,市民选择烧烤时,应尽量选择烤制适中的,一些烤焦的食物会产生致癌物质,过多地食用肉类食品容易致人肥胖。另外,吃烧烤时喝冰镇啤酒的男性会增加痛风的危险,烧烤虽好,但也要科学食用。

## 厨房“下脚料”翻手加工成佳肴

随着人们生活的提高,生活中,最直接的表现就是我们的厨房里的“下脚料”变得越来越多,其实,一些人们认为已经没有价值的食材下脚料经过大厨们的妙手,都会成为佳肴。下面就是笔者搜罗的两种用下脚料做成的美味佳肴。



### 炆拌西瓜皮

西瓜皮别名“西瓜翠”,是清热解暑、生津止渴的良药。西瓜皮中所含的瓜氨酸能增进大鼠肝中的尿素形成,从而具有利尿作用,可以用以治疗肾炎水肿、肝病黄疸及糖尿病。此外还有解热、促进伤口愈合以及促进人体皮肤新陈代谢的功效。把西瓜皮焙干,研末外用可治口疮。西瓜皮解暑清热、开胃生津,其含糖不多,适于各类人群食用。

#### ◆ 做法

- 1、先将西瓜皮去掉外面硬皮,切成薄片加入少许盐拌匀腌制一下。再把经过腌制的瓜皮挤出多余的汁水,挤出汤汁备用。
- 2、把处理好的西瓜皮切成

细条或小丁再加入蒜末、盐、鸡精、醋等拌匀。

- 3、锅中放油爆香花椒和辣椒。趁热把辣椒油倒入西瓜皮中搅拌均匀即可。

#### ◆ 准备食材

西瓜皮、大蒜、盐、鸡精、醋、干辣椒、花椒、食用油。

#### ◆ 注意事项

西瓜皮的选择要尽量选择较厚的瓜皮,去外皮时,要把外皮去干净(西瓜内皮为浅绿色或泛白色为佳)。西瓜皮要切薄一些,用盐腌制过,要挤干汤汁。另外,嫩西瓜皮炒肉也是不错的选择。



### 凉拌芹菜叶

很多人只吃芹菜杆,因为芹菜叶中营养成分远远高于芹菜茎,营养学家曾对芹菜的茎和叶片进行过13项营养成分的测试,发现芹菜叶片中有10项指标超过了茎。其中,叶中胡萝卜素含量是茎的8倍;维生素C的含量是茎的1.3倍;维生素B1是茎的17倍;蛋白质是茎的11倍;钙超过茎2倍。可见,芹菜叶片的营养价值的确不容忽视。因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。芹菜叶具有平肝清热,祛风利湿,除烦消肿,凉血止血,解毒宣肺,健胃利血,清肠利便,润肺止咳,降低血压、健脑镇静的作用;特别适合高血压和动脉硬化的患者、糖尿病患者。

#### ◆ 做法

- 1、先将芹菜叶洗净后入沸水中焯一下。
- 2、捞出稍晾凉一下挤去水分,切成末后放入切碎的大蒜。
- 3、加入甜面酱、糖、醋、香油、鸡精和少量的盐。
- 4、搅拌均匀撒上炒熟的花生米即可。

#### ◆ 准备食材

芹菜叶、大蒜、花生米、甜面酱、醋、鸡精、糖、盐、香油。

#### ◆ 注意事项

花生可以换成其他坚果。变黄、腐烂的芹菜叶不可用。此外,芹菜叶炒蛋,芹菜叶疙瘩汤也是芹菜叶的几种好吃法。

本报记者 段学虎 整理

## 啤酒的几个妙用你知道吗

夏季来临,啤酒开始越来越多的走上市民们的餐桌,其实啤酒是有许多妙用的,在此列举一二。以方便市民们更好地使用啤酒和对啤酒的废物利用。

#### ◆ 食用

啤酒是以发芽大麦为主要原料酿造的一类饮料。含酒精度最低,营养价值高,成分有水分、碳水化合物、蛋白质、二氧化碳、维生素及钙、磷等物质。有“液体面包”之称,经常饮用有消暑解热、帮助消化、开胃健脾、增进食欲等功能。

- 1、用啤酒将面粉调稀,淋在

肉片或肉丝上,炒出来的肉鲜嫩可口,特别是用此方法烹调牛肉,效果更佳。制做较肥的肉或脂肪较多的鱼时,加一杯啤酒,能消除油腻味,吃起来很爽口。

- 2、啤酒可使凉拌菜增加美味,将菜浸在啤酒中煮一下,酒一沸腾便取出,再加调味料。
- 3、和面时水中掺些啤酒,烤制出的小薄面饼又脆又香。
- 4、将烤制成包的面团中揉进适量的啤酒,面包既容易烤制,又有一种近乎肉的味道。
- 5、将待要制作的鸡放在盐、胡椒和啤酒中,浸1~2小时,能去掉鸡的腥味。啤酒鸡翅是和可乐鸡翅相媲美的佳肴。

#### ◆ 使用

- 1、洗发和润发,用啤酒洗发可以让头发柔顺、富有光泽,还能去屑。啤酒洗发前先用洗发液把头发清洗干净,然后再用加入啤酒的水来浸泡或者漂洗。
- 2、清洗真丝衣物,用啤酒清洗真丝衣物,可以使衣物平滑、色泽鲜艳,恢复原来的样子。先将啤酒倒入冷水中,然后将清洗干净的衣物泡入,浸泡时间约十五分钟,捞出再漂洗干净后晾干。
- 3、衣物增色,用加些啤酒的水浸泡深色衣物,可以使衣物变得柔软,恢复原本的颜色。新衣物泡过后还不容易褪色。

- 4、擦玻璃,因为啤酒中含有酒精,而且又是胶体溶液,所以用它擦玻璃,其中的酒精很快就会挥发掉,玻璃会变得干净透亮。
- 5、鲜花保鲜,因为啤酒里含有乙醇,糖还有其他营养成分,所以在插鲜花的容器内加一点啤酒,就能延长鲜花的保鲜期。
- 6、擦拭冰箱,去除冰箱异味,可以去污、杀菌,还能去除冰箱里的异味。
- 7、用啤酒养花,会有良好效果。啤酒含有大量的二氧化碳,而且啤酒中含有糖、蛋白质、氨基酸和磷酸盐等营养物质,有益花卉生长。

本报记者 段学虎 整理

### 头条链接

#### 防微杜渐 为烧烤摊立规矩

东营区城管局

四早行动整治露天烧烤

本报5月6日讯(记者 李金金 通讯员 吴艳霞) 5月初,区城管局“四早”行动治理露天烧烤,早安排、早部署,把重点放在深挖源头、重教育、慎处罚上,以加强了中心城区烧烤规范化管理。

创建国家文明城市和园林生态城市,优化城区环境,提升城市品位。

区城管对店外烧烤经营业主容易发生的违法违规行为“早宣传”。召开辖区内烧烤业主会议,向各烧烤经营业主下发关于严禁在城区主次干道经营露天烧烤的有关法规和要求,对违反规定的及早进行宣传教育。对经营中不达标的业户责令“早整改”。要求所有烧烤炊事炉具、桌椅一律进店,并配备相应的排烟除尘设备;经营业户对经营区域的环境卫生做到及时清理。加强监督检查,发现问题及时整改,对不听劝阻的业户责令停业整顿。

另外对各烧烤业户的违规行为“早教育”。实行错时上下班,在每天烧烤业户向外摆放桌椅但没有就餐人员的时段加大巡查,便于开展工作,既不影商户的经营,又避免和就餐的顾客正面接触,减少了执法的难度。对严重影响群众生活的烧烤业户进行“早惩戒”。加强日常监督检查,安排专人盯守重点区域和门店,将对屡教不改、严重影响周边群众生活的露天烧烤行为给予严厉查处。

#### 招聘美食达人

本报开设“百姓厨师show”栏目招募厨房达人,拿出您的“看家”饭菜,让更多的市民了解、学会它们的做法。我们的联系方式: 电话:15550546000 15990987396 邮箱:qlwbcanyin@126.com