

天气转凉,催热火锅生意

除牛、羊肉外,海鲜食品也受市民青睐

近日,随着气温的下降,火锅生意也开始升温。记者走访了解到,市民开始寻找“温暖的感觉”,羊肉等涮火锅类食品开始走俏;一些市民开始走进火锅店,催热了火锅的生意。

近日,记者在东三路附近的某些超市内看到,肉类销售区的柜台上放满了不同种类的肉品,不少

市民前来选购羊肉。超市内的一名工作人员介绍,这两天羊肉的销售有了小幅上涨,“主要是部分市民选购羊肉,还会选择一些海鲜类食品,在家做些火锅吃。”

在超市内购物的市民王先生介绍,最近几天,气温有所下降,准备挑选一些肉类食品,“邀请几个好

朋友,一起来家里涮涮火锅吃。主要是图个气氛,也比较暖和。”

除了羊肉销量有所上涨,其他的肉类、食用菌类、粉丝、海鲜类等销售量也有小幅的上涨。胶州路附近的某超市工作人员告诉记者,最近几天,部分市民选择在家涮火锅吃,便来购买一些配菜、配料,“像粉丝、小白

菜、金针菇等。”

天气的变凉,也使火锅店的生意有所增长,东营新区的一家酒店工作人员告诉记者,气温有所下降以后,酒店的生意也开始增长,“主要是一些市民开始选择吃火锅,除了羊肉、牛肉等食品,部分海鲜类的食品也比较受市民青睐。”

(嵇磊)

柑橘:止咳化痰助消化



维生素B1对神经系统的信号传导具有重要作用。在秋季盛产的水果当中,柑橘的维生素B1含量最高。中医认为,柑橘养阴生津助消化,有止咳化痰的功效,肺部不适的人比较适宜吃。

维生素B1需要每天补充,因为和所有B族中的维生素一样,多余的B1不会贮藏于体内,而会完全排出体外。所以,在柑橘盛产的秋季,不妨每天吃1-2个柑橘,补充

身体所需的维生素B1。但切不可多吃,因为柑橘性热,秋天干燥,吃多了容易上火。

要注意的是,吃柑橘千万别把橘瓤外白色的筋络扯掉,这一部分对人体的健康非常有益。中医认为,橘络具有通络化痰、顺气活血之功,不仅是慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病患者的食疗佳品,而且对久咳引起的胸部疼痛不适还有辅助治疗作用。

柚子:糖尿病、肥胖患者首选

每100克柚子中碳水化合物的含量为9.5克,这对于肥胖者而言,无疑是好消息。医学认为,碳水化合物含量丰富的食物会使人体血糖和胰岛素激增,从而引起肥胖,甚至导致糖尿病和心脏病。

一般人每天食用量最好别超过200克,一天一大瓣即可。中医认为,柚子性寒,因此,身体虚寒的人不宜多吃。

买柚子要一看二闻三叩。看,最好选上尖下

宽的标准型,表皮必须薄而光滑,色泽呈淡绿或淡黄,看起来柔软、多汁的样子。闻,熟透了的柚子,味道芳香浓郁。叩,即按压叩打果实外皮,看它是否下陷,下陷没弹性的柚子质量较差。另外,刚采下来的柚子,味道不是最佳,最好在室内放置几天,一般两周以后,等柚子中的水分逐渐蒸发,味道就会变得越来越甜。

(来源:《武进日报》)



秋季皮肤防干燥 不妨试试几款美味甜品

1.桂花椰汁糕

做法:
1、把50g马蹄粉,50g玉米淀粉混合,一分为二用两个容器装好。
2、分别用50ml椰汁和清水把马蹄粉、玉米淀粉开到无粒粉浆,清水开的那碗加入桂花。
3、把150ml的水加入砂糖煮开。然后把煮开的糖水倒入椰汁粉浆和桂花粉浆那里搅成半生熟。
4、水煮开了后,再把一层薄薄的粉浆倒在碟里蒸5分钟。
5、接着把另外一种粉浆倒下碟里再蒸5分钟,两种粉浆间开蒸。最后一层放上桂花。

秋季气温干燥,而椰汁香甜滑溜,丰富的维生素C具有抗氧化成分,促进人体新陈代谢。配合香气扑鼻的桂花所做成的甜点,爽口宜人,实属享受。

2.果子干

做法:
1、杏干洗净,用水浸泡,柿饼去蒂,洗去白霜。

2、将柿饼撕成小块,和杏干、葡萄干一起放入大碗中,倒入温水,浸泡半天至浓稠(夏天要放在冰箱中)。
3、藕削去外皮,切片,放入沸水中焯一下后捞出。

4、将藕片放入泡好的柿饼杏干汤中,再浇上少许糖桂花即可。

鲜藕之外,都不是鲜果,而是干果。柿饼是把柿子晾干制成的,因形状似饼,故称柿饼,又称柿干,具清热润肺、健脾涩肠的功能。杏干是鲜杏清洗去核后,经暴晒而成。杏干也具有保健功效,因含有丰富的纤维素,对改善肠功能十分有效,富含的钾元素可以帮助调节血压,丰富的维生素A,对改善视力也有些好处。

3.椰汁西米南瓜汤圆

做法:
1、锅内加水煮开后放入西米,中途用勺子来用搅拌。煮至5分钟熄火,加盖焖上10分钟以上。

2、把焖好的西米捞出过凉水,这时西米的外表已经呈透明状,内部还是有很大的白点。锅内再次加

入清水煮开,把在过冷水的西米捞出再次放入煮锅煮至西米呈现透明状。

3、捞起西米,放入凉开水中(这样做才能让西米成为晶莹剔透、口感Q滑的西米露)。

4、南瓜上切成片,放入蒸锅蒸软,大约5分钟。南瓜用勺子压成泥,分次加入糯米粉,然后再加入3汤匙椰子粉和半汤匙糖,将南瓜糯米粉揉成团,不粘手即可。

5、将南瓜糯米粉用双手揉成大小相同的小圆球。锅内下水煮沸后,倒入南瓜汤圆。

6、煮至南瓜汤圆浮起来即可捞起。

7、碗里倒入3汤匙椰子粉和半汤匙糖,然后冲入开水,放微温后,放入西米露和南瓜汤圆,搅拌均匀即可。

秋天气候干燥,增加食用含有维A、维E的食品,可增强机体免疫力,对改善秋燥症状大有裨益。

(来源:人民网)

营养又低脂的两款秋季美食

茄汁素排

秋季,鲜藕成为人们家宴的必备菜之一。藕,亦果亦蔬,营养丰富,它富含蛋白质、钙、磷等多种微量元素,以及尼克酸抗坏血酸等特别的营养素,常吃有益身体健康。藕的吃法更是随意,可炒可炖,凉拌入羹都是上品。我常常喜欢用它“素菜荤做”来一道“素小排”,可这次的“茄汁素排”却和以往不同,“健康低脂”是最大的亮点。

主料:藕一节,约250g
配料:面粉100g
调料:盐、豉油、黑胡椒粉、番茄沙司、食用油等(以个人口味而定)

做法:

1.将藕洗净,切长条、小块等不规则的形状备用。
2.面粉加盐,调成厚糊状,将藕块依次裹蘸面粉后,上笼蒸15分钟。

3.炒锅内放适量食用油,将调料与剩余的面糊一起调匀后,与蒸好的藕块一同下锅,煸炒挂糊,待茄汁收干,即可出锅装盘。

健康低脂的奥秘一清二楚了吧:“炸改蒸”三个字。传统的“素排骨”是要将藕块先炸熟,油炸的过程,不光热量迅速上升,而且诸多不利健康的因素“由炸而生”,营养大部遭到破坏;而蒸制的过程不仅可

以保存藕的营养不流失,还能最大限度地降低菜品的热量,健康低脂是一定的!

蔬三丁

主料:木瓜半个,西芹100g,培根50g

配料:盐、黑胡椒粉、豉油、橄榄油

做法:

1.将木瓜去皮、去籽,切小丁;西芹和培根分别切丁。

2.炒锅内放入橄榄油,西芹先下锅煸炒至八成熟,木瓜、培根一同下锅,煸炒片刻,即可出锅装盘。

(来源:《沈阳晚报》)

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“百姓厨房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印象的美食分享给大家,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 15990987396 邮箱:qlwbcanyin@126.com(请您留下详细联系方式)