

固始菜

□本报记者 曹威 实习生 李海

“这干张豆腐,看起来清清爽爽,吃上一口脆脆滑滑,回味无穷,吃得真过瘾!”市区北京路一家固始家乡菜馆里,一位顾客边嚼着嘴边说。

固始菜 香闻台

“客人吃的这菜叫固始旱干张,是一道标准的固始特色菜,客人来到这里都爱点这道菜。因为我们做的菜比较地道,所以来吃的人也很多。”服务员一边忙着收拾桌子一边介绍。

“不仅河南人喜欢,在福建漳州、泉州,正宗的固始菜也被奉为美味佳肴。”固始县根亲文化研究会的赵家利先生说。

从唐朝到明清,固始人口有三次大规模南迁,主要迁往福建(再由福建迁往台湾,如郑成功)。固始菜也伴随着固始人的脚步,香遍大江南北。特别是“开漳圣王”陈元光 and “闽王”王审知,带去大批固始人和先进的淮河文化,对福

建民俗和台湾民俗产生了巨大的影响。

“固始一带的糍粑、挂面、鱼丸等菜的做法传到了福建并得到发展。糍粑变成了白粿,挂面变成了线面,鱼丸里面加进了肉馅,但做法都一样。”一位从台湾回来寻亲的老人说道。据他介绍,无论婚丧嫁娶,还是逢年过节,两地饮食习惯都有许多共同之处。至今福建人仍保留有喜欢喝茶,多食用腌制鸡、鸭、鹅,过春节时蒸年糕、炸年糕等固始生活风俗。

咸香辣 有绝活

固始介于鄂、豫、皖三省交界处,菜式也杂糅了三省之特点,形成了独有的风味。“固始菜以咸、香、微辣、醇厚为主味,菜色微重、口感清爽。与川菜相比较,固始菜辣而不麻;与湘菜腊味相比,固始菜没有烟熏味;与鄂菜相比,其胡椒的用量轻于鄂菜;与正宗豫菜相比,其口味则体现了信阳菜系的共性:盐偏重、味偏辣。”信阳菜文化研究会一位美食专家介绍。

乡土菜 乡土味

据一家固始菜馆的厨师朱德馨介绍,在烹

饪技法上,固始菜的民间烹饪方法和信阳菜一样,以炒、焖为主,炖、煮次之,还有蒸、煎、炸、熘、卤等方法。原料保管上多采用腌、腊、风干等方法。“这也是信阳菜的共性。”

“由于固始炖菜的原料相当好,稍作加工味道就出来了。固始菜之所以有独特的风味,有一个重要原因,就是它善于使用作料和配菜,看似简单的搭配,出来的味道不一样。这些具有代表性的家常菜,是商家的秘密,也是拿手绝活,一般人是做不出来这独特的味道的。”朱德馨说。

“固始菜烹饪原料几乎集中了所有的畜禽优良品种和水产优质品种。固始鸡、固始鹅、豫南黑猪、固始嫩头青萝卜、固始雪里蕻等都是其他地方菜系所不能相比的。”一位在郑州市经营固始餐馆的老板说道。

这些年,固始菜以其浓郁的乡土气息,朴拙的菜式,正渐渐走入人们的日常生活之中。

但是固始有些原料在生产周期上的供求脱节使其不能批量生产。信阳市一位固始家庭餐馆的老板说,正宗的固始菜多是“限量版”,由小作坊生产。固始菜并不为追求私家菜的尊贵感,只是为了保证纯正的风味。

固始菜 招牌多

固始菜是信阳菜的重要组成部分。走出固始的固始人在信阳以及他乡打出的是“固始”招牌。

固始皮丝风味宜人,制作精细,营养丰富,可制作20多道名菜。固始仁和商贸有限公司总经理王仁红是致力于固始菜产业化的有志之士。近年来,他坚持研究固始菜的规模化加工、保鲜和精包装,并努力向全国各地推销这一品牌。说起固始的招牌菜,他如数家珍:“在固始,只要有重要的客人,皮丝、旱藕块、鸡汤面都会摆上桌面,让客人尽情品尝。皮丝松、软、透、香,原料是猪皮,工艺繁琐,风味独特,口感爽脆脆脆;固始鸡汤面鲜香可口,即使在信阳本地,其口味也绝对个性十足;旱藕块更是脍炙人口,老少咸宜,大家都喜欢。”



饮食文化 新闻部

负责人:曹海燕

电话:6203911 13939733990

邮箱:xymsgzb@126.com

潢川贡面

□本报记者 曹威 实习生 李海

潢川贡面,历史上称“光州贡面”,据《光州志》载:唐代潢川已生产挂面,当时“风销华夏,夺魁九州”,被人们称为“光州魁面”。传说,到宋朝时,光州州官令工人将这种面去其头

中空如管,半斤一筒,色洁如银,包装美观,携带方便,宜于保藏,便于食用。下锅就熟,久不粘汤。清水下,爽口可口;宫廷。宋仁宗食后,大赞:“美哉,光州贡面!”从此,光州精制

的筒装挂面,以“贡面”之称闻名于世。

光州就是潢川在古代的名称。民国时废州置县,才改作潢川。但“光州贡面”却作为一个品牌而流传下来。

现在的潢川贡面,条细如丝,中空如管,半斤一筒,色洁如银,包装美观,携带方便,宜于保藏,便于食用。下锅就熟,久不粘汤。清水下,爽口可口;宫廷。宋仁宗食后,大赞:“美哉,光州贡面!”从此,光州精制

信阳地锅饭的由来

□本报记者 曹威 实习生 李海

家乡的“地锅饭”——这一普通得不能再普通的食物,随着时代的变迁,变幻着丰富的滋味。从食不果腹的饥荒年代,到注重科学饮食的新世纪,“地锅饭”扮演着不同的角色。回想当年,以“地锅饭”充饥的窘况,到今天,“地锅饭”成为家乡“农家乐”的特色小吃。

“地锅饭”,原料简单,做起来也容易。灶台用黄泥土垒建,架一口铁锅,以树枝、树叶作燃料。主食是红薯加大米,放在一起煮,家里条件好,就多放一些米,不好,就少放一些米;家里人多,就多加一些水,人少,就少加些。在困难的年代里,吃菜是一个大问题,很多的时候是只有饭,没有菜;或者是自家腌制的腊菜、咸菜作为一日三餐的下饭菜。偶尔改善一下伙食,也是把像样一些的菜,诸如豆腐、肉、萝卜、粉条等一起放在地锅内,叫做“一锅焖”。

进入上世纪90年代,个体经

营初具规模,人们的思路更活了,以往自给自足的生产模式已经不能适应时代的发展,村里人采取走出去的办法,把农产品运出山,投放到市场,搞专业化生产。村里很快出现了“养猪大王”、“蔬菜大王”、“板栗大王”等。当然,这个时期的“地锅饭”也随着时代的发展大大进步了,讲究炒、炖、煎、炸,注重口感和营养的均衡,用家乡的话说,现在天天都是在过年。

现在,乡亲们利用山清水秀、空气清新和当地盛产多种特色农产品的独特优势,发展生态旅游,创办“农家乐”,把“地锅饭”的品牌推介出去,吸引城里人到乡下体验农村生活,呼吸新鲜空气,品尝乡土风味浓郁的特色食品。

抚今追昔,信阳的“地锅饭”,是家乡的名片,是永远的眷恋。家乡“地锅饭”的演变史是我国改革开放30多年进程的一个缩影,难忘它苦涩的昨天,期盼它更甜蜜的明天。



日前,淮滨乌龙酒业公司景泰蓝系列白酒在中城正式上市。乌龙景泰蓝白酒分为古香、醇香、密香等五个品种。该系列酒在继承地方名酒乌龙酒高品质的基础上,推陈出新,主打文化牌,是广大消费者宴请亲朋、馈赠亲友的理想选择。因为我市消费者在市工区路景泰蓝系列白酒专卖店选购产品时的情景。 本报记者 华唯 摄

高温天气到来 请注意饮食

□本报记者 曹威 实习生 易续震

夏季来临,人的食欲开始有所下降,饮食稍有不慎就容易引发肠胃疾病。如何在饮食上既可以避暑又能保证身体健康,医院专家给出以下意见。

夏天出汗多,身体很容易缺水,所以夏日里要多喝水,以便于身体的新陈代谢。喝水也是有讲究的,不妨喝一些菊花茶、绿茶、金银花茶等,这样不但能清除人的烦躁、提神醒脑,而且可以增进食欲、健脾利胃。而且苦茶还具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。由于出汗多,身体不仅缺水,而且还缺盐分,所以必要的时候

可以喝一些淡淡的盐水。除此之外,绿豆汤也是许多家庭的夏季必备饮品,绿豆汤虽有消暑益气、清热解毒、润喉止渴的功效,但也不能盲目地去喝,因为这样会导致腹泻或消化系统免疫力降低。

除了喝水,一日三餐也要注意,多吃些苦味的食物。苦味的食物,虽然味道上不是那么适口,不过却是暑日的健康食品。例如苦瓜、苦苣、苦菜等。拌凉菜时,应加蒜泥和醋,既可调味,又能杀菌,还可增进食欲。

此外,夏季也是瓜果蔬菜的大量上市时期,正好满足了日常需要。多吃一些新鲜的瓜果蔬菜,不仅可以补充人体水分,而且还可补充人体所需的维生素。

茶不同 泡有别

绿茶,现泡现喝。绿茶之所以具有抗氧化、清除自由基、抗衰老、抗病毒等保健功能,主要是因为茶叶中的多酚类物质。如果冲泡温度过高或时间过久,多酚类物质就会被破坏,茶汤不但会变黄,其中的芳香物质也会挥发散失。

一般来说,绿茶冲泡水温以80℃为宜,水初沸即可。冲泡时间以2分钟至3分钟为好,最好现泡现饮。绿茶与水的比例要恰当,以1:50为宜,常用3克茶叶冲水150毫升,冲泡出来的绿茶汤浓淡适中。

红茶,泡久些更健康。与绿茶不同的是,高温浸泡反而能够促进红茶内黄酮类保健物质的有效溶出,不但让滋味和香气更浓,还能更好发挥它的保健功能。因而泡红茶最好用沸水,泡

得久些更好。一般来说,5分钟最佳。红茶冲泡的用水量与绿茶相当。功夫红茶可冲泡3次至4次,红碎茶则可冲泡1次至2次。

乌龙茶,茶叶要多放。乌龙茶冲泡时水温也以沸水为宜。乌龙茶的泡茶用水量较多,一般以10克为宜,约装满紫砂壶容积的一半。乌龙茶可冲泡5次至6次,时间可由短到长,以2分钟至5分钟为宜。

(海晏)



立夏饮食养生

饮食宜清淡

立夏后,暑热逼人,容易令人烦躁,食欲也会有所下降。所以饮食宜清淡,应以易消化、富含维生素的食物为主,尽量少食大鱼大肉和油腻辛辣的食物。不妨多吃莲子、豆制品、鸡肉、瘦肉、芝麻、玉米,多喝牛奶等,既能补充营养,又可以起到强心的作用。

荷叶凤脯:取鲜荷叶2张,火腿30克,剔骨鸡肉250克,水发蘑菇50克,玉米粉12克,食盐、白糖、鸡油、绍酒、葱、姜、胡椒粉、味精、香油各适量;将鸡肉、蘑菇、姜切成薄片。荷叶洗净,用开水稍烫一下,去掉蒂梗,切成10块三角形备用,蘑菇用开水焯透捞出,冲凉后与鸡肉一起放入盆内,加上调味料搅拌均匀,然后分放在10片三角形的荷叶上,再各加一片火腿,包成长方形包,上笼蒸约2小时即可。

莲子猪肚:取猪肚1个,莲子50克,香油、精盐、生姜、葱、蒜各适量。先将莲子用水泡发,将猪肚洗净,用线缝合后放入锅内,加清水炖熟后捞出晾凉,将猪肚切成均匀细丝,同莲子放入盘中,再用香油、精盐、葱、蒜调味与猪肚丝拌匀即可。

适当“增酸减苦” 立夏时节,是肝气渐弱,心气渐强,此时的饮食原则是增酸减苦,补肾助肝,调养胃气。天气转热后,人体出汗多易丢失津液,需适当吃酸味食物,如番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃之类,它们的酸味能敛汗止泻祛湿,可预防流

汗过多而耗气伤阴,且能生津解渴,健胃消食。

水果沙拉:将苹果、梨、香蕉都去皮去籽,切成薄片,桔子分瓣,草莓对切两半,放入盛器内拌匀;生菜洗净,消毒待用;在小盘里用生菜叶垫底,上面放拌好的水果片;再将鲜奶油、柠檬汁倒入色拉油沙司内拌匀,浇在水果片上。沙拉色泽鲜艳,香甜爽口,做法简单。

番茄西米粥:将番茄去蒂,用冷水洗净,再用开水略烫一下,捞出放冷水中,撕去外皮,从中剖两半,再用刀切成丁块;西米淘洗干净,用冷水浸泡发好,捞出沥干水分;锅中加入约1000毫升冷水,加入西米,用旺火烧沸后放入番茄块,改用小火略煮;调入白糖、糖桂花,即可盛起食用。

多进稀食利湿 百合莲子绿豆粥:取百合、莲子各50克,绿豆200克,粳米、冰糖各100克,陈皮30克。将百合用清水浸泡备用;绿豆、粳米洗净;陈皮浸软刮干净。水开后下莲子、绿豆、粳米、陈皮,同煮。

冬瓜生鱼汤:取生鱼一条,冬瓜500克,红豆60克,葱头5粒。将生鱼剖开,去鳞和肠脏,洗净,冬瓜连皮切成块状,葱头拍碎,红豆洗净,同放入锅内,用水4碗,煮至生鱼烂熟,加油盐调味即可。

(海晏)



鲫鱼白萝卜汤

鲫鱼和白萝卜一起烹调,可提供人体所需的蛋白质、脂肪、维生素及矿物质,是一道营养丰富的菜肴,可经常食用。

鲫鱼,具有益气健脾、消润胃阴、利尿消肿、清热解暑之功能,并有降低胆固醇的作用;用鲫鱼可治疗口疮、腹水、水乳等症,常食鲫鱼,可以防治高血压、动脉硬化、冠心病,非常适合肥胖者食用。

白萝卜,含有丰富的维A、维C、淀粉酶、氧化酶、锰等元素。另外,所含的糖化酶素,可以分解其他食物中的致癌物亚硝

胺,从而起到抗癌作用。对于胸闷气喘,食欲减退、咳嗽痰多等都有食疗作用

原料: 鲫鱼三条,白萝卜半只,葱、姜、蒜、香菜适量。

做法: 1. 新鲜的鲫鱼去鳞去内脏,鱼身双面斜打花刀;

2. 锅烧热后,下油,油热后,下入鲫鱼双面煎黄;

3. 把煎好的鲫鱼推到锅边,利用锅内的剩油爆香葱姜蒜,烹入料酒;

4. 锅内注入开水,水烧开后,撇去浮沫,放入白萝卜丁中火焖煮;

5. 及至白萝卜透明变软,汤汁变白,调入适量盐、胡椒粉和味精,撒入葱花和香菜即可。



因为只祛痘,所以更专业

苗方清颜 = 痤疮、粉刺的终点站

全国500余家连锁,数万例治愈患者,实力保证,央视上榜品牌,专业权威。

开业大酬宾!

即日起到苗方清颜祛痘可99元体验两次,凭此广告包治可享受8.8折,活动截止到4月15日。

地址:统一街怡和花园门面(王朝KTV向和美方向100米)

电话:0376-6208870 手机:13213887070

威尼斯水世界

威尼斯水世界 洗浴/足疗/保健/自助餐/商务客房

电话:0376-6233268 6236388

地址:信阳市申城大道东段(大庆路口向西200米)

豫越秀都捞无界大酒店

用餐免费送: 汤底、蔬菜、调料、饮料、水果

(大厅消费满68元即可享受此活动)

联系电话:6288666 6288812

地址:信阳市人民路张李湾湾商住城(莫士大酒店后面)

信阳市德茗茶叶有限公司

诚信合作 务实发展

- ◆500亩有机茶园
- ◆精制茶叶加工厂
- ◆茶文化休闲、接待

好品味,当然来自于德茗...

休闲中心:潢河乡黑龙潭风景区德茗茶文化 电话:0376-3573588

驻市销售:市八一路南段德茗茶叶 电话:0376-6255126