

# 信阳炖菜

□本报记者 曹威 实习生 李海

近年来,作为豫菜烹饪百花园中的一枝奇葩,信阳炖菜这一地方知名品牌深受广大消费者青睐。如今,信阳炖菜不仅遍布信阳的大街小巷,还风靡省内多个地方和周边地区的酒店餐馆。信阳炖菜这一系列乡土菜已从街头排档登上宾馆、酒店的大雅之堂,不少宾馆、酒店增设“信阳炖菜”间,与冷拼间、面点间等并列。

信阳炖菜何以如此红火?其中奥秘与信阳

炖菜的风味特色,南北老少皆宜,价位低廉适中有关;与信阳的特殊地理位置,悠久的历史积淀,丰厚的烹饪文化底蕴有关;还与当前科学消费、健康饮食的流行时尚有关。

从历史记载和考古发现,信阳地区从春秋战国时期就划为楚国版图。这里的一切都受楚文化熏陶。信阳炖菜印证了楚文化的发展轨迹,继续吸取楚文化和中原文化的优良传统和精华。信阳炖菜最显著的特色就是:选择绿色环保烹饪原料,制作精细,汤菜各半(半汤半菜)、原汁原味,酥烂鲜香、鲜而不腥、肥而不腻、口味醇厚、易于消化、营养丰富。这与一般餐馆酒店大多用自来水加味精烹制的菜肴有质的不同,也迎合当前消费者崇尚自然,返璞归真,求土,求粗,追求时尚的餐饮要求,所以独具特色魅力。

信阳炖菜制作工艺并不复杂。一般炖菜的主料都要经过初熟处理:焯水、煸炒、煎炸等,特殊的还要腌渍(如“炖筒鲜鱼”)、卤制(如“炖大肠”)。也有直接加水上火炖。

信阳炖菜大致可分为清炖、蒸炖、奶汤炖、浑炖、炆炖等几种。(1)清炖:木耳炖心肺、野山

菌炖土鸡、冬瓜炖麻鸡、海带炖排骨等。(2)蒸炖:人参炖元鱼、虫草炖乌鱼等。(3)奶汤炖:炖南湾活鱼、银杏炖鲫鱼、炖鱼肚、炖蹄筋等。(4)浑炖:腊肠肉炖黄鳝、豆腐炖泥鳅、炖筒鲜鱼、黄豆芽炖大肠等。(5)炆炖:炖面炕鸡、炖小酥肉等。信阳炖菜根据不同的炖法,采取不同的加热方式。如清炖、蒸炖加热时间都较长。一般原料,需焯水,维持小火,冷水下锅更易营养成分溶解,汤色清澈见底。蒸炖加水最好用沸水,用中火,密封以保证主料酥烂而不失其形,口味鲜美。奶汤炖,用旺火加热,汤色乳白,浓厚沾唇。浑炖、炆炖所用主料都需煸炒、煎炸后炖制,汤色和调味丰富多彩,“兼容”并蓄,不拘一格。

信阳炖菜制作工艺并不复杂。一般炖菜的主料都要经过初熟处理:焯水、煸炒、煎炸等,特殊的还要腌渍(如“炖筒鲜鱼”)、卤制(如“炖大肠”)。也有直接加水上火炖。

信阳炖菜大致可分为清炖、蒸炖、奶汤炖、浑炖、炆炖等几种。(1)清炖:木耳炖心肺、野山

菌炖土鸡、冬瓜炖麻鸡、海带炖排骨等。(2)蒸炖:人参炖元鱼、虫草炖乌鱼等。(3)奶汤炖:炖南湾活鱼、银杏炖鲫鱼、炖鱼肚、炖蹄筋等。(4)浑炖:腊肠肉炖黄鳝、豆腐炖泥鳅、炖筒鲜鱼、黄豆芽炖大肠等。(5)炆炖:炖面炕鸡、炖小酥肉等。信阳炖菜根据不同的炖法,采取不同的加热方式。如清炖、蒸炖加热时间都较长。一般原料,需焯水,维持小火,冷水下锅更易营养成分溶解,汤色清澈见底。蒸炖加水最好用沸水,用中火,密封以保证主料酥烂而不失其形,口味鲜美。奶汤炖,用旺火加热,汤色乳白,浓厚沾唇。浑炖、炆炖所用主料都需煸炒、煎炸后炖制,汤色和调味丰富多彩,“兼容”并蓄,不拘一格。



## 饮食文化新闻部

负责人:曹海燕

电话:6203911 13939733990

邮箱:xymsgzb@126.com

## 十种益脑食品

做父母的都希望自己的孩子聪明伶俐,于是商家推出了形形色色的各种幼儿益智保健品,家长们不惜重金购买。其实,许多的日常生活中的食品才是真正益智健脑的“高手”。

**鱼类:**鱼类中富含的蛋白质,如球蛋白、白蛋白、含磷的核蛋白,不饱和脂肪酸、铁、维生素B<sub>12</sub>等成分,都是幼儿脑部发育所必需的营养。有专家认为淡水鱼所含不饱和脂肪酸没有海鱼高,而且今天中国的淡水鱼养殖水域污染较严重,因此建议,孩子食用淡水鱼和海鱼的比例为1:2。

**龙眼肉:**对体弱多病的孩子有养心安神的作用,长期服用可改善孩子的健忘现象,有强心益智的功效。但龙眼肉多湿热,无论是鲜龙眼还是龙眼干,一周最多吃三次,贪食容易让孩子上火,出现大便干结等问题。

**蜂蜜:**含有多种益智成分,调入温开水服用,可以治疗小儿便秘。早上服用最佳,也可以涂抹在面包片或馒头片上食用。

**苹果:**含有能增强记忆力的苹果醇素。尽量让孩子吃新鲜苹果,而不要吃高温加工过的苹果脆片,以及调入大量稳定剂和口味调节剂的勾兑型苹果汁。

**葡萄:**紫色葡萄比浅青色的更佳,葡萄是公认最佳的抗氧化剂之一,能补肝肾,益气强心,益智聪明,但孩子每天的食用量最好控制在200克内,以免摄入太多糖类影响对正餐的摄取。

**黑木耳:**能净化血液,轻身强记。对喜欢吃肉、汉堡等高脂食物的小胖墩来说,黑木耳释放出来的碱性物质能够吸附导致脑供血不足的脑动脉粥样斑块,使记忆力和思考力得到显著提升。

**核桃仁:**核桃仁能益血补髓、强肾补脑,是强化记忆力和理解力的佳品。父母可以炖核桃粥给孩子吃,也可以将捣碎的核桃仁与黑芝麻搅拌均匀后,做成馅饼或包子给孩子吃。核桃仁含油脂较多,不易消化,一般3岁~6岁的幼儿每天吃3、4颗大核桃仁就够了。

**杏仁:**大颗的甜杏仁有养心、明目、益智的功能,经常服用可让孩子变聪明。将买来的杏仁去皮后与花生、黄豆同泡,用豆浆机做成杏仁花生豆

## 关注宝宝健康 5种美味零食不宜多吃

现在的孩子大多数都是独生子女,在家中自然是集万千宠爱于一身,向来有求必应。但父母们注意了,对于孩子的饮食一定要把好关。有些食物是孩子们喜爱的,但却不能多吃,吃多了将危害孩子的健康。如果冻、可乐饮料、泡泡糖、方便面等。

### 4.罐 头

罐头食品中的添加剂,对正发育的儿童有很大影响,还容易造成慢性中毒。罐头食品大多数还是采用锡焊封口,焊条中的铅含量颇高,在储存过程中可污染食品。小儿消化道的通透性较大,这些添加剂和重金属均可被吸收,并影响小儿健康。当食品煮熟、装罐、排气、密封后,常常还要采用超高温消毒灭菌,这样一来,还会导致食品营养的流失。

### 5.方便面

方便面含有对人体不利的食用色素和防腐剂等。油炸食品是我国传统的食品之一,无论是逢年过节的炸麻花、炸春卷、炸丸子,还是每天早餐所食用的油条、油饼、面窝;近年来儿童喜欢食用的洋快餐中的炸薯条、炸面包以及零食里的炸薯片、油炸饼干等,无一不是油炸食品。油炸食品因其酥脆可口、香气扑鼻,能增进食欲,所以深受儿童的喜爱,但经常食用油炸食品对身体健康却极为不利。(曹威 李海)



## 儿童健脑菜——松仁彩丁



脂肪虽然高,但很容易消化,对不胖的宝宝来说没有问题。

**原料:**松仁、胡萝卜、豌豆、甜玉米粒、黄瓜、葱蒜末。

**做法:**1.胡萝卜、黄瓜切成和豌豆大小的粒;2.热锅温油炒香葱蒜末,倒入各种蔬菜粒翻炒,加适量黑胡椒粉、盐、鸡精,少许生油调味;3.最后撒上炒熟的松子仁炒匀即可。

松仁营养价值非常高,其中含有大量的维生素E,人体必需脂肪酸,还有丰富的铁、锌等微量元素,是健脑防衰食品,对妈妈和宝宝都有益处。其中的



## 教你如何吃粽子

粽子不能放置太长时间,否则就会变粘发酸,即便是放在冰箱里冷藏或冷冻,时间久了味道也不新鲜了。如何“打发”家里剩余的粽子,怎样才能把它们热透并且尽快被吃光?

### 方法一:用甜粽煮粥

这是最简单、最省事的一种做法。像枣粽、红豆沙粽等这样的甜粽都可以用这样的方法煮粥喝。

**材料:**豆沙糯米粽1个,剩米饭半碗,新鲜百合1球,红豆沙馅儿3勺

### 步骤:

- 1.将粽子用筷子弄成小块,和剩米饭一起,放入煮粥的锅中,加上五六倍的水,水开后关小火慢煮;
- 2.百合掰成小片用清水冲洗干净,15分钟后,和红豆沙馅儿一同放入煮粥的锅中,用勺子搅拌均匀,10分钟后

关火,焖上几分钟就可以食用了。

### 方法二:用甜粽做点心

**材料:**豆沙糯米粽1个,花生碎和南瓜籽,白糖适量

### 步骤:

- 1.用刀将粽子切成小块儿,然后加上花生碎、南瓜籽和白糖;
- 2.戴手套把上述材料像揉面团那样充分混合在一起,直至把米团揉得有弹性为止;
- 3.像做丸子那样弄成一个个小圆球,小点心就好了。

### 方法三:用肉粽或咸粽做米糕

**材料:**咸蛋黄肉粽1个

### 步骤:

- 1.把粽子切成小片;
- 2.不粘锅里放一点油,油热之后放入粽子切片,两面煎制成金黄,即可

食用。

### 方法四:用肉粽做夹馅儿

把糯米粉和面粉按照1:1的比例混合,摊成蛋皮,可厚可薄,把肉粽子片码在蛋皮上加热,然后取出,将蛋皮两面翻折对裹,将馅儿夹在中间,卷成大卷,最后切成小片,就做成了糯米蛋卷了。

如果将肉粽子弄成小块,拌上些蔬菜,加上一些调味料,可以做成简易烧卖的馅儿。用这样的馅儿还可以做“豆皮”。这种武汉小吃是用豆面混合成浆水,摊成面皮的时候加上鸡蛋,然后把肉、虾以及香菇、蔬菜丁、葱姜末、调味料等混合拌在一起做馅儿,包好进行煎制,最后切成块状食用。

(海晏)

## 民间茶俗拾趣

“请茶”请茶是南方一些地区当邻里街坊发生事务纠纷时的一种独特的调解方式。即纠纷双方同进一家茶馆,湖上一壶茶,坐下来边饮茶边“谈判”。一般由年老的长者或德高望重的权威人士主持这样的“请茶会”。开始双方各执一词,唇枪舌剑,一派喧嘩,待是非澄清后,由主持人作出调解处理,并由输理的一方付清双方的茶钱——“请客”。一旦走出茶馆,便已是理顺了矛盾,一团和气。

“斗茶”是茶文化中的一门综合艺术,除了茶叶质量、水质和火候外,还必须掌握冲泡技艺,优者取胜,宋人将其称之为“点茶”。现今,我国各地举办的名茶评比会,其实就是古代“斗茶”的一种延续。每当茶叶收获季节,茶农就拿出自己家上品茶叶,从组、村、镇逐级经过初评,最后由专家组成的评委会,经过“三泡茶”品尝后,决出名次,“斗”出“茶王”进行表彰奖励。(海晏)



## 端午节的来历和习俗

农历五月初五,是中国民间的传统节日——端午节,它是中华民族古老的传统节日之一。端午也称端五,端阳。此外,端午节还有许多别称,如午日节、重五节、五月节、浴兰节、女儿节、天中节、地腊、诗人节、龙日等。虽然名称不同,但总体上说,各地人民过节的习俗还是同多于异的。

过端午节,是中国人两千多年来的传统习惯,由于地域广大,民族众多,加上许多故事传说,于是不仅产生了众多相异的节名,而且各地也有着不尽相同的习俗。

其内容主要有:女儿回娘家,挂钟馗像,迎鬼船、躲午,午午叶符,悬挂菖蒲、艾草,游百病,佩香囊,赛龙舟,比武,击球,荡秋千,给小孩涂雄黄,饮用雄黄酒、菖蒲酒,吃五毒饼、咸蛋、粽子和时令鲜果等,除了有迷信色彩的活动渐已消失外,其余

至今流传中国各地及邻近诸国。有些活动,如赛龙舟等,已得到新的发展,突破了时间、地域界线,成为了国际性的体育赛事。

关于端午节的由来,说法甚多,诸如纪念屈原说、纪念伍子胥说、纪念曹娥说、起于三代夏至节说、恶月恶日驱避说、吴月民族图腾说等,以上各说,各本其源。据学者闻一多先生的《端午考》和《端午的历史教育》列举的百余条古籍记载及专家考古考证,端午的起源,是中国古代南方吴越民族举行图腾祭的节日,比屈原更早。但千百年来,屈原的爱国精神和感人诗篇,已广泛深入人心,故人们“惜而哀之,世论其辞,以相传焉”,因此,纪念屈原之说,影响最广最深,占据主流地位。在民俗文化领域,中国民众把端午节的龙舟竞渡和吃粽子等,都与纪念屈原联系在一起。

**赛龙舟:**是端午节的主要习俗。相传起源于古时楚国人因舍不得贤臣屈原投江死去,许多人划船追赶拯救。他们争先恐后,追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼,以免鱼吃掉屈原的身体。

**端午食粽:**端午节吃粽子,这是中国人民的又一传统习俗。粽子,又叫“角黍”、“筒粽”。其由来已久,花样繁多。

**佩香囊:**端午节小孩佩香囊,传说有避邪驱瘟之意,实际是用于襟头点缀装饰。香囊内有朱砂、雄黄、香药,外包以丝布,清香四溢,再以五色丝线弦扣成索,作各种不同形状,结成一串,形形色色,玲珑可爱。

**悬艾叶菖蒲:**民谚说:“清明插柳,端午插艾。”在端午节,人们把艾叶和菖蒲作为重要内容之一。家家都洒扫庭除,以菖蒲、艾条插于门眉,悬于堂中。并用菖蒲、艾叶、榴花、蒜头、龙船花,制成人形或虎形,称为艾人、艾虎;制成花环、佩饰,美丽芬芳,妇人争相佩戴,用以驱秽。(海晏)

## 招募“美食达人”

如果您是美食制作达人,您可以把您制作的美食拍下来写上心得,投稿给我们。我们会把您的烹饪经验分享给热爱美食的人,让大家“膜拜”您!

如果您是探店摄影达人,您的志向是吃遍信阳所有大小餐厅,那么您可以把您的体验、发现,甚至是探索投稿给我们,让更多的吃客们投来羡慕的眼光吧。

如果您是餐饮商户,信阳

日报社饮食文化新闻部会提供给您专业的餐饮宣传报道平台,神马新店开业、新菜上市、优惠券、打折卡、媒体采访、老总访谈、专题活动……只要您能想到的宣传方式,我们都能帮您实现。

### 投稿方式:

您可以把您的美食作品、心得,遇到的美食趣事、发掘到餐厅馆子、体验过酒店食府等发邮件到:xymsgzb@126.com

或邮寄稿件到信阳市中山南路信阳日报社饮食文化新闻部。

**注:**1.本次招募活动不收费,不退稿。对于所有投稿作品,信阳日报社饮食文化新闻部有权在每周三信阳日报社饮食文化和每周四信阳晚报饮食文化版面上宣传使用。

2.投稿者应保证其所投送的作品不侵犯第三人的包括著作权、肖像权、名誉权、隐私权等在内的任何权利。

**Habe** 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