

黄岗鱼汤

肖乃宝 陈建新

潢川县黄岗镇位于潢川东部20公里处,交通便捷,境内水源丰富,水质优良,素有“鱼米之乡”之美誉。

资源的逐步丰富,以原黄岗老厨师张德富为首,开始研究和改进黄岗本地鱼的做法,经过努力,终于推出了今天人们熟悉的“黄岗鱼汤”。

“黄岗鱼汤”用料以无污染深井地下水和自然生长的野生“胖头鱼”为主,其主要

做法:第一步,取本地生态鱼塘出产的“胖头鱼”为主料,进行活体宰杀;第二步,切割分块,鱼块厚度为4毫米至5毫米,大小和厚薄均匀;第三步,将切割的鱼块进行腌制,腌制时间大约在12分钟左右;第四步,将腌制好的鱼块拌入适量的胡椒、淀粉进行搅

合;第五步,进行鱼汤底料铺垫,主要在热油中间放入秘制底料、葱、姜沫、适量辣椒进行炸底,放入水达到沸点以后,再将鱼块放入锅中,小火炖2分钟至3分钟即可(鱼块飘起)。

正宗“黄岗鱼汤”味道鲜美、营养丰富、而不腻、健脑提神,适合不同人群食用。



信阳毛尖茶的起源

相传在很久很久以前,信阳本没有茶,乡亲们官府的欺压下,吃不饱,穿不暖,许多人得了一种叫“疲劳痧”的怪病,瘟病越来越凶,不少地方人都死绝了。一个叫春姑的闺女看在眼里,急在心上,为了能给乡亲们治病,她四处奔走寻找能人。一天,一位采药老人告诉姑娘,往西南方向翻过九十九座大山,趟过九十九条大江,便能找到一种消除疾病的宝树。

这时,春姑的心血和力气已经耗尽了,在茶树旁化成了一块似鸟非鸟的石头。不久茶树长大,山上也飞出了一群群小画眉,它们用尖尖的嘴巴啄下一片片茶叶,放进得了瘟病的人嘴里,病人便马上好了。从此以后,种植茶树的人越来越多,也就有了茶园和茶山。

这只是个美丽的神话,但信阳毛尖的确有着悠久的历史。考古证明,信阳种植茶叶源于战国中后期,距今已有两千余年,唐代茶圣陆羽所著的《茶经》,把信阳列为全国八大产茶区之一;相传武则天因饮信阳茶治好了肠胃病,特赐在毛尖产地云山上建千佛塔一座,以彰茶功;宋代大文学家苏轼尝遍名茶而挥毫赞道:“淮南茶,信阳第一”;1915年,信阳毛尖漂洋过海,参加巴拿马万国博览会,一举夺得金奖;1958年,“龙潭牌”特级、一级信阳毛尖获国家银质奖,1988年,荣获中国首届食品博览会金奖;1990年,龙潭牌特级信阳毛尖在全国名茶评比中以“形美、色翠、香高、味浓”夺得总分第一名,荣获国家金奖。

(海晏)



翡翠鲜肉卷



原料:大白菜、猪肉
配料:香菇、红萝卜、干贝、大葱
调料:蚝油、生抽、料酒、麻油、花椒粉、姜汁、蘑菇精、淀粉

做法:1.猪肉洗净剁好,加入蚝油、生抽、料酒、麻油、花椒粉、姜汁、蘑菇精、淀粉拌匀,腌制10分钟;2.将浸泡过的香菇去蒂洗净切成丝,泡软的干贝洗净,用刀背推散,红萝卜去皮切成丝,大葱切成

末,待用;3.摘下几片完整的大白菜叶子,去掉部分菜梗,用盐水浸泡20分钟,再冲洗干净待用;4.将腌制好的猪肉末与调料混合拌匀成馅料;5.洗净的大白菜叶子,放在沸水里氽烫至软身,捞出过凉水后,沥干水分待用;6.准备一个盘子,将一大白菜叶子平铺在上面,表面放入适量的肉馅;7.锅里放入清水,烧开后下白菜卷,盖上盖子,中大火煮约15分钟;8.将煮白菜肉卷里的汤汁倒入锅中,加入一大勺蚝油拌匀,用大火烧开后,调入淀粉水,煮至浓稠,浇在蒸熟的白菜肉卷上即可。



名人与茶——鲁迅

“有好茶喝,会喝好茶,是一种‘清福’。不过要享这‘清福’,首先必须有工夫,其次是练出来的特别的感觉。”鲁迅在《喝茶》(收入《准风月谈》)这篇杂文中说的这段话,明白

地道出了他的喝茶观。鲁迅在文章中还说了这样一件事:一次,他买了两两好茶叶,开始泡了一壶,怕它冷得快,用棉袄包起来,却不料郑重其事地来喝的时候,味道竟与他一向

(海晏)



白酒十大专业术语

第一是“绵”:主要是指白酒口感中的厚实感。好的白酒一般都不会出现很刚的感觉,而是很迅速地融入到消化系统,成为一团温暖的水,迅速扩散。

第二是“甜”:主要针对善饮者而言,吃饭的时候会有一个感觉,如果一顿饭不给你任何菜蔬,仅仅让你吃饭,不要很长时间,你就可以品尝到米饭实际上还是非常之甜。好的白酒也是这样,如果仅仅是你大口大口喝酒,相信你一定也会感觉到白酒也是很甜的感觉。

第三是“净”:主要是指不粘口的感觉。好的白酒一般都会十分爽滑,具

有不粘口的特点,因此很多白酒企业往往会在“净”上下功夫。

第四是“香”:特别是浓香型白酒品牌,香型对于白酒品质来说具有很重要的影响。

第五是“浓”:酒浓也是很多白酒作为核心卖点的重要指标,浓体现的物质性价值与情感性价值都非常美好。

第六是“爽”:与“净”比较相近,主要是针对白酒饮用过程中的心理感受进行引导。

第七是“厚”:厚味宜人,白酒味道的醇厚对于长期喝酒的消费者来说也是很有吸引力的说辞,终端导购

要学会有针对目标人群的语言沟通技巧,厚味就是酒尾比较厚重,不会出现上头等情况。

第八是“纯”:自从白酒出现用粮食酒与勾兑酒之分后,对于酒的粮食纯度也成为判断白酒品质的一个十分重要的指标。

第九是“醇和”:主要是白酒喝后的入口感觉。“醇和”代表白酒的均匀度比较好,不会出现低档酒的分层等特征。

第十是“正”:主要是指白酒的口感比较吻合目标人群的心理需求,从而表现出比较正宗,正式的口感等。

(海晏)



绿茶知识面面观

绿茶为不发酵茶,有大宗绿茶和名优绿茶之分。大宗绿茶是指普通的炒青、烘青、晒青、蒸青等绿茶,大多以机械炒制,产量较大,品质以中档、低档为主。大宗绿茶根据鲜叶原料的嫩度不同,由嫩到老,划分级别,一般设置一级至六级6个级别,品质由高到低。名优绿茶是指有一定知名度,造型有特色,色泽鲜活,内质香味独特,品质优异的绿茶,一般以手工制作为主,产量相对较小。目前市场上较常见的、具有一定代表性的传统名优绿茶有西湖龙井茶、洞庭碧螺春茶、黄山毛峰茶、信阳毛尖茶等。绿茶基本品质特点为清汤绿叶。

鉴别方法

消费者选购绿茶时,可从茶叶形状、色泽、干茶香气等方面来鉴别,有条件的还可经过冲泡、嗅其香气、尝其

滋味、观其汤色及茶渣老嫩、色泽等。

高档绿茶通常指的是名优绿茶,鲜叶原料细嫩或肥嫩,含芽率高,一般为一芽一叶。外观色泽嫩绿或翠绿,有些因满披白毫而呈银绿色;香气以嫩香为主,兼有花香或清香,汤色嫩绿清澈,滋味鲜爽,回味有余甘。

中档绿茶鲜叶原料尚嫩,以一芽二叶为主,兼有嫩的单叶,芽稍显瘦,外观色泽以深绿为主,白毫较少;汤色黄绿明亮,滋味欠鲜爽。

低档绿茶鲜叶原料欠嫩欠匀,芽少,以较成熟展开状的叶片为主,外观色泽黄中稍带绿,常显枯,无白毫;香气低淡或带粗气,汤色黄稍有绿意,滋味平淡。

冲泡方法

绿茶可选用陶瓷茶壶、盖碗、玻璃杯等茶具冲泡,茶水比例1:50左右,

根据个人口味可适当增减,冲泡水温90℃左右。

贮藏与保管

茶叶极易吸湿、吸异味,同时,在高温高湿、阳光照射及充足氧气条件下,会加速茶叶内含成分的变化,降低茶叶的品质,甚至在短时间内使茶叶陈化变质。

绿茶贮藏须注意防潮防高温、避光避氧和远离异味。名优绿茶贮藏不当极易陈化而失去光润的色泽及特有的香气。家庭贮藏名优绿茶,可采用生石灰吸湿贮藏法,即选择密封容器(如瓦缸、瓷坛等),将生石灰块装在布袋中并置于容器内,茶叶用牛皮纸包好放在布袋上,密封容器口,容器应放置在阴凉干燥环境中。

(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!

如果您是探店摄饭达人,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、体验过酒店厨房等发邮件到: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。

健康饮食

饮食文化新闻部

负责人:曹海燕

电话:6203911 13939733990

邮箱:xymsgzb@126.com

怎样用好食用醋

空腹一匙陈醋,通便。现代医学研究表明,老陈醋中含有丰富的氨基酸和某些酵解酶类,以及多种不饱和脂肪酸,可促进肠道蠕动,维持肠道内环境的生态菌群平衡,保持大便通畅。

如果便秘较重,可每天早晨空腹服一匙老陈醋,再喝上一杯凉开水,服用一周后即可见效。

睡前15毫升,减肥。减肥是女性朋友们的永恒话题,醋中含有20多种氨基酸和16种有机酸,可促进糖代谢,降低胆固醇,经常食用醋,不但可以消耗体内脂肪,还能促进糖、蛋白质等新陈

代谢顺利进行,起到减肥效果。白醋按摩,祛皱抗衰老。中医认为,醋具有去淤生新的作用,对于改善皮肤的血液循环,促进皮肤的新陈代谢具有一定的辅助作用。现代研究表明,醋具有辅助抗氧化、抗衰老、祛除皱纹的作用。

晚上洗脸后,可取1勺白醋、3勺水混合,用棉球蘸饱,在脸上有皱纹的地方轻轻涂抹,再以指腹轻轻按摩3分钟至5分钟,温水洗净即可。

热醋泡脚,改善睡眠。中医认为醋能活血散淤,用醋泡脚,能促进机体的血液循环、解除疲劳、帮助入睡。(海晏)

夏季要科学饮茶

夏季炎热,很多人喜欢饮茶消暑。饮茶必须要讲究科学,注意泡服的方法及饮用量,夏季喝茶有好处也有禁忌,只有采取正确的饮茶方法才能有益健康,否则影响身体健康。

饮茶要适量,忌过度饮茶。因为茶叶里含有咖啡因,过度饮茶会引起焦虑、烦躁、失眠、心悸等症状,从而导致睡眠不好,还会抑制胃肠蠕动,妨碍消化,降低食欲。

忌空腹饮茶。古人曾说“早时一杯茶,胜似强盗入穷家”,意即早晨空腹不宜饮茶。因为空腹饮茶,冲淡了胃液,降低了胃酸的功能,妨碍消化,并影响对蛋白质的吸收,易引起胃黏膜炎症。

忌饮隔夜茶。茶水放久了,不仅会失去维生素等营养成分,且易发变质,甚至茶水中的鞣酸还会成为刺激性很强的氧化物,易伤脾胃,尤其是夏天,会引起胃肠炎症。

忌睡前饮茶。睡前两小时最好不要饮茶,否则会使精神过于兴奋而影响入睡,甚至引起失眠。老年人睡前饮茶,易致心慌不安、多尿,更会影响睡眠。如因饮茶引起失眠,即使服安眠药,也是无济于事的。

(刘传利)

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,凭此广告包可享受8.8折 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 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(英士大酒店后面)

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:潢河港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:0376-6265126