

吃喝玩乐

http://www.rarb.cn
读者交流 QQ 群 :42303081 热线 :65887098 15858801631

你想吃遍、玩遍瑞安吗？
你想知道哪里好吃、好玩吗？
那就来“吃喝玩乐”吧。

盛夏，来点清热滋补的美食！

■记者 林 晓

6月22日，我们迎来了农历二十四节气的夏至。这时节，气温高，天气热，也容易中暑。夏至不久，梅雨季怕要结束，一年中最热的时候也将要来了。

在瑞安，夏至以后的午后至傍晚常易形成骤来疾去的雷阵雨，由于降雨范围小，人们称为“夏雨隔田坎”，瑞安人称它“酿禾”。我们俗话讲的“夏至陀烂，杨梅当饭”就是它了。

有“酿禾”的夏天，就常常有“雨毛痴”，再过段时间还会“打风痴”。唐代诗人刘禹锡巧妙地借喻这种天气，写出“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”的著名诗句。

千百年来，“有晴”常拿来喻意“有情”。那么，我们在这样“有情”的日子里，该如何善待自己，或者让家人吃得舒心，玩得爽性呢？从中医理论讲，夏至是阳气最旺的时节，养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气。这一期的吃喝玩乐版，我们就来说说夏至后的饮食调养这点事吧。

饮食要以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用，而应选择具有清淡滋阴功效的食品，推荐的养生菜谱有以下几种。

莲藕虾仁

莲藕富含维生素 C 和粗纤维，生吃莲藕有清润之效，适合身体燥热或长痘痘的人食用。莲藕经烹煮后，就由凉性转为温性且富含铁质，体弱贫血者可多吃。

夜里睡不好的 mm 要注意了，将莲藕与排骨熬汤食用，能改善你的睡眠哦！

材料:鲜虾仁、莲藕 2 个、红辣椒 1 只（不喜欢吃辣的人，就不要放了）。

调料:油(5 汤匙)、盐(1/3 汤匙)、酱油(1/5 汤匙)、蚝油(1/6 汤匙)、料酒(1/2 汤匙)、鸡粉(1/3 汤匙)、生粉(1/2 汤匙)。

做法:

- 1、莲藕洗净刮去外皮，用刀切成片。
- 2、虾仁用牙签挑去虾肠，洗净沥

干水。辣椒洗净切成圈。

- 3、锅内加 2 汤匙油烧热，倒入虾仁，洒 1/3 汤匙盐、1/2 汤匙料酒，炒至虾仁变色，再加入 1/5 汤匙酱油、1/6 汤匙蚝油，炒匀后装盘。
- 4、烧热锅内 3 汤匙油，爆香辣椒圈，将莲藕倒入炒 30 秒后再倒虾仁，加入 1/3 汤匙鸡粉和 1/5 汤匙盐翻炒入味。
- 5、将 1/2 汤匙生粉与 1/3 碗清水调匀，倒入锅内炒匀勾芡，即可上桌了。



起，即可保持其玉白水嫩。

另外，炒藕时，一边炒一边加些清水，炒出的藕丝就会洁白如玉，不易变色。藕的吃法很多，既可单独做菜，也可用作配料。鲜藕炖排骨、凉拌藕片、鱼香藕丝都是常见的吃法，动手能力强的朋友，还可以试试做藕肉丸子、藕饺、藕粥、藕粉糕等花样。

紫菜芋头

很瑞安风味的一道菜呢。香糯的芋头配上鲜美的紫菜，不管是老少都很喜欢哦！

材料:芋头、紫菜、香菜、胡萝卜

调料:盐、老抽、糖、蔬菜精（蔬菜精超市有卖，怕麻烦的朋友也可用味精代替）

做法:

- 1、将芋头削皮洗净，切成块状，胡萝卜削皮切成丝，紫菜撕成条状。
- 2、切好的芋头在开水里氽一下，捞起沥干水备用。
- 3、锅里倒入少许油，烧热后倒入氽好的芋头，小火煎至芋头表面微黄，依次放入盐、蔬菜精、糖翻炒，加入少许老抽调色后加水焖烧，使芋头入味。



- 4、依次放入紫菜、胡萝卜丝，快速翻炒后起锅，撒上切好的香菜末即可。

烧芋头时稍微多加点水，多烧会更入味，而且紫菜较容易吸水，汤汁少了整盘菜会显得很干。

友情提醒：

1、食材的新鲜，不管是素菜还是肉菜，在加工前一定要新鲜

2、菜板（最好是生熟菜板分开）、刀具、拌盆、筷子、盛具都要干净或用热水烫过，防止细菌感染。

3、食材切的大小最好一致，方便食用。

4、调味汁最好先混合调匀，在上桌前再淋入菜拌匀，有些菜，特别是素菜，过早放盐，会出较多水，口感软蔫。

银丝豆腐汤

细嫩的豆腐，酸甜的番茄，辣辣的黑胡椒，清爽开胃！

材料:嫩豆腐、番茄、香菇、香菜

调料:盐、味精、醋、黑胡椒、淀粉、香油

做法:

- 1、将嫩豆腐洗净切成丝状，西红柿切成丁，香菇切成丝，香菜洗净切末待用。
- 2、取一小锅，装适量水后加入切好的香菇丝开大火煮。
- 3、另取一锅，倒入少许油烧热，放入切好的番茄丁翻炒，至番茄汁全部熬出成糊状。
- 4、倒入煮好的香菇汤水和切好的豆腐丝，煮开后依次放入盐、味精、少许醋和黑胡椒调味。



- 5、勾薄芡，撒入切好的香菜末，起锅装盘后淋上少许香油即可。

将香菇丝放入水里煮时要多煮一会，让香菇的香味溶入到水里。炒番茄的时候用锅铲将番茄压碎，让番茄汁都煮出来，味道更好！

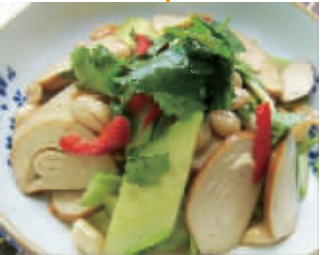
素鸡拌黄瓜

主料:黄瓜 1 根、素鸡 2 个（以豆腐皮作主料，卷成圆棍形，捆紧煮熟，切片过油，加调料炒制而成的，菜场有卖）、花生适量

调料:食盐、醋、花椒、干辣椒、生抽、香油、香菜、白糖等适量

做法:

- 1、花生用温水泡 10 分钟后剥去红衣。
- 2、开小火，冷锅冷油炒花生。
- 3、炒至颜色由透明变成发黄，声音也较清脆时，倒在吸油纸上摊冷成香脆花生米（平时可以多做些，拌上干辣椒和花椒，成麻辣花生米，即可作为下酒菜，也可做拌菜时撒上增加香酥味）。
- 4、黄瓜切段后，切成片。
- 5、素鸡切片后用开水浸泡五分钟，去除豆腥味，捞起沥干。



- 6、将黄瓜片、素鸡片、香菜段、红椒段放入碗中。
- 7、将盐、糖、生抽、醋、芝麻油混合均匀后淋入碗中。
- 8、取一汤勺，放入干辣椒段，花椒，油在炉火上加热，出香味，辣椒和花椒稍变色后将油泼入碗中。
- 9、撒上脆花生米拌匀即可。

吃/喝			
CLUB 融会所	阳光北路 187 号	15967705508	677517(市网)
德嘉园美食	安埭路华昌国际公寓 A 幢 2 楼	65068999	65068989
五粮液瑞安专卖店	商城大道 121-123 号		65627978
格纳多商务茶餐厅	外滩滨江大道 1-8 号(喷泉边)		66608818
新味坊	外滩滨江大道(钻石钱柜 KTV 对面)		66611678
海利酒楼	瑞安水产城一区 65-80 号	65603187	65605187
葡萄园大酒店	罗阳大道宏瑞大厦 5 幢	66886677	66887777
花园大酒店	万松路 7 号	66600666	66600555
新都大酒店	塘下广场西路 255 号	65379779	65377888
君欧大酒店	塘下镇环城大道汽摩配城旁	65966666	66000001
国贸大酒店	罗阳大道翔云大厦	66801888	66805555
瑞立商务酒店	万松东路 188 号		65855555
新江南假日酒店	虹桥北路 25 幢	65617888	65629288
东山祥丰海鲜城	东山西路 18 号	65601158	65607158
华侨状元楼	万松路 6 号	65622878	65622868
豪廷商务会所	罗阳大道万顺锦园 A 幢	65918886	65918887
拉芳舍·外滩 1 号会所	外滩喷泉西首		65637666
玛高会所	滨江大道 3246-3250 号		66606077
瑞安市波特曼茶餐厅	塘下镇顺西中心西路 2 号楼	66008999	66008666
安阳香格里拉商务会所	安阳路 288 号(国际大酒店南侧)	66888688	66888699
小田野农家菜馆	拱瑞山南路 88 号(东山上埠)		66606868
瑞安市新东海大酒店	商城大道 152 号	65659555	65659888

为爱专一 珍藏新娘

瑞安直营店

鼓浪屿 3880 元

虹桥南路 311 号
[总店开瑞酒店 100 米]

TEL/65632266

燕池巢

主餐：产自阳春的纯正燕窝、皇蛇鱼、鱼翅、冬虫夏草、松茸等 50 多种滋补珍品。

炖品均用“农夫山泉”纯净水炖煮，店内二楼有多个装修精致的包厢，是宴请、休闲的好去处。还有数十款豪华燕窝赠礼品装，是送礼的新选择。

24 小时外送热线：66008838 83828888

地址：瑞安市塘下镇中心西路 94-96 号