

吃喝玩乐



青岛啤酒股份有限公司
特别协办

每一个矜持淡定的现在,都有一个很傻很天真的曾经 春分时节,美食当头 忍,你能忍得住吗?

■记者 林 晓

孔子说“不时,不食”。什么意思呢?老先生说的是,不是这个季节的东西就不吃。《黄帝内经》说要“食岁谷”,什么意思呢?就是说要吃点时令的食物。春天里所有的植物都生发出鲜绿的嫩芽,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等等。

上一期的《休闲》版给大家推荐了一道时令菜肴——春笋。于是,就有读者打电话来告诉说,三月四月不减肥,五月六月徒伤悲。面对美食,该忍的时候就要忍。

这位读者的意思是,尽量在三四月吃点减肥的食品,并且控制食欲,主要的是“该忍的时候就要忍”。

要记住,每一个矜持淡定的现在,都有一个很傻很天真的曾经。那么,你现在的“矜持淡定”、“该忍的时候就要忍”,是什么时候曾经“很傻很天真”地没忍住呢?

告诉你春分这个时节的美食,减肥和美食两样都不拉下。看看这些菜肴,你说忍,你能忍得住吗?

蜜汁山药

原料:山药 500 克、枸杞 20 克、糖 150 克、桂花酱 2 茶匙(10ml)、油

做法:

1、戴上手套,将山药洗净,去皮,切成 1 厘米见方、5 厘米长的长条,用水浸泡,避免氧化发黑,用之前捞出沥干。枸杞用水泡软待用;

2、锅中放入足够多的油(能没过山药),烧至 7 成热时,放入山药段用中火炸至稍稍变黄捞出,沥干油;

3、将锅中的油倒出,洗净锅,放入适量的水(约 100ml),放入糖熬化;

4、熬到糖水变浓时象糖浆时,放入山药和枸杞炒匀;

5、放入桂花酱炒匀即可出锅。

山药皮里含有皂角素,不小心沾上就搞得满手痒痒,抓耳挠腮地一晚上作猴状,而且,给山药削皮的时候,滑溜溜的山药不留神就溜出去了,好不容易抓起来又溜出去,搞得人很有成就感。总之,山药虽有千般好,在吃之前却是含混难缠的,虽不至于小心翼翼,但绝不是干脆利落能处理得了的。

自古山药就是补肾补虚的良药,这么物美价廉地滋润着人的山药,有点小脾气也无所谓了。



香芹豆芽



原料:胡萝卜、黄豆芽、香芹、木耳

配料:香葱末、醋、盐

做法:

1、胡萝卜、香芹、木耳切丝,豆芽择去根部;

2、锅内放少许油,煸香香葱;

3、将所有原料下锅翻炒;

4、盖好盖,稍微焖一会;

5、放入盐、醋调味即可;

豆芽便宜、好吃又有营养,不妨多多食用。当然,这道菜肴如果做得更丰富的话,你还可以加入葡萄干和核桃仁。注意,葡萄干要先泡过水,烹煮时才会释出味道。

香菇瘦肉粥



原料:香菇、瘦肉丝、提前熬好的大白米粥

配料:木耳、生菜、姜

做法:

1、香菇洗净切丝,生菜切成细丝,木耳切丝,姜切成细丝;

2、大白米粥加热;

3、大火煮沸,米开花;

4、加入香菇丝、瘦肉丝、姜丝;

5、熬出香味,加入木耳丝;

6、放入生菜丝、加入盐、鸡精、

点入葱油。

香菇瘦肉粥这道菜呢,要放更多的香菜才比较好吃。上面的配料并没有加香菜,不喜欢吃香菜的朋友可没有这种口福了。当然,香菜不要放早了,什么时候喝的时候打开盖子再放,放早了也不好喝。

此外,香菇瘦肉粥这道菜,当然也比较合适偶有感冒小恙中的朋友。

吃/喝

CLUB 融会所	阳光北路 187 号	15967705508 677517(市网)
德嘉园美食	安康路华昌国际公寓 A 幢 2 楼	65068999 65068989
五粮液瑞安专卖店	商城大道 121-123 号	65627978
格纳多餐饮连锁	外滩总店:66608818	安阳店:65068999
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
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	塘下镇城西中心西路 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

链接

春天饮食的宜与忌

春天百花盛开,空气中弥漫着大量的花粉,是过敏性疾病的好发季节。若有慢性疾病或过敏体质的人,春天一定要忌口,忌服“发物”,如虾、蟹、咸菜等食物,否则旧病极易复发。

春天的食物应采用阴阳互补为好。食物分寒、热、温、凉、平五种属性。如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时,需要添加葱、姜、酒、醋类温性调料,以防止菜肴性寒偏凉;又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴,配上蛋类等滋阴食材,达到阴阳互补之目的。

传统中医理论认为,春应于肝、夏应于心、长夏应于脾、秋应于肺、冬应于肾。春季是肝病的高发季节,需要注意养肝,协调肝的阴阳平衡。甘味食物能补肝益肾,如枸杞、核桃、花生、大枣、桂圆等。而酒会伤肝,春季更不宜饮酒。泡点菊花茶、薄荷水能起到清除肝热的作用,或是饮用电解质丰富的饮料,也是春季的佳饮。

每个季节都有符合其气候条件而生长的时令菜,得天地之精气,营养价值高。吃有养阳功效的韭菜,可增强人体脾胃之气;豆芽、豆苗、莴苣等食材,有助于活化身体生长机能;而食用樱桃、草莓等营养丰富的晚春水果,则能润肺生津,滋补养肝。