



《舌尖上的商丘》

联手一家人餐饮文化连锁有限公司

打造餐饮美食文化

预约热线:3273366 3359222

报名热线:15737050666 18603700103



《舌尖上的商丘》(五十六)

烤生蚝



(资料图片)

烤生蚝是沿海地区的特色小吃,是用新鲜生蚝通过炭烤而成,其味道鲜美,香气诱人,深受大众喜欢。本期小编为大家推荐南京路与紫荆路交叉口附近电影烧烤城内的一道美味:烤生蚝。看一看,闻一闻,便能瞬间激发您强烈的食欲。

炭烧生蚝的做法看似简单,其实对火候的掌握非常重要。师傅将新鲜的蚝放在炭火上一阵炙烤。别的不说,蚝壳被打开的一

瞬间飘出来的香味就足以让你馋虫大动,不能自持。坚持在炙烤蚝时不放入任何配料,只有在烤好后再加入秘制的调料,口感清淡却最是新鲜,可尽情感受鲜蚝的原汁原味,实为不可多得的美味。

“来了好多次了,每次这道烤生蚝都是必点的菜,除了烤生蚝以外,这里的烤扇贝、烤蔬菜等都是不可多得的美味。”市民李女士告诉记者。电影烧烤城顾名思义,这里还有一个一个特色:看

电影,并且影片或音乐可以自点。下午下班后,闲来无事,约上三五好友,边看自己喜欢的电影边品尝美味,实在是一件美事。

吃海鲜,新鲜是最重要的,这里的生蚝都是直接从产地运来的,能够保证绝对的新鲜。天气渐渐热起来了,来上一盘新鲜的烤生蚝,喝上一口冰镇啤酒,美味挡都挡不住!

晚报记者 宋云层

本活动不收任何费用 美食热线:13103702767

科学饮食

早餐一个鸡蛋好处多

在营养学界,鸡蛋一直有“全营养食品”的美称,除维生素C含量稍少外,鸡蛋几乎富含人体需要的所有营养物质,美国《男性健康》杂志甚至为鸡蛋戴上了“世界上最营养早餐”的花环。但有些人对鸡蛋心有疑虑,怕每天吃升高血脂。殊不知,早餐吃个鸡蛋,可是有诸多好处:

补充优质蛋白质:蛋白质是一切生命的物质基础,与粥和面包等食物相比,鸡蛋中蛋白质的氨基酸构成更好,其必需氨基酸组成与人体基本相似,生物学价值也是所有食品中的佼佼者。另外,鸡蛋中蛋白质的吸收利用率也比粥和面包等食物高。

增加饱腹感:鸡蛋不仅能为机体提供充足的蛋白质,还可延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感。研究表明,吃含有鸡蛋的早餐,能使人饱腹感增加。同时,鸡蛋中的蛋白质和脂肪能提供持续平稳的能量,让肚子饱的时间更长。

有助减肥:早餐吃鸡蛋,能降低午餐以及一整天的热量摄入,起到控制体重的作用。有研究显示,与早餐以碳水化合物为主的人相比,早餐吃鸡蛋的人体重多减了56%,并且他们的精力也更充沛。

提高记忆力:鸡蛋蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。鸡蛋中丰富的胆碱是合成大脑神经递质——乙酰胆碱的必要物质,同时也是细胞膜的重要成分,有助于提高记忆力,使注意力更集中。因此,对于用脑多的上班族和学生来说,早餐吃一个鸡蛋非常有必要。

提高警觉性:鸡蛋中富含酪氨酸,它对提高人的警觉性具有重要作用,从而让人更迅速地做出反应。因此,对开车族来说,早餐吃鸡蛋更有助于安全驾驶。

保护视力:蛋黄中的两种抗氧化物质——叶黄素和玉米黄素,能保护眼睛不受紫外线伤害。它们还有助于减少患白内障的风险。早上吃个鸡蛋,对用眼过度的电脑族也大有益处。

相关链接

上班族早上时间紧迫,为大家介绍3种快速、简便烹调鸡蛋的方法。

提前煮好蛋。可以头天晚上提前煮好,第二天早上热一下就能吃了。

1分钟微波鸡蛋。把鸡蛋打入一个微波炉可用的容器中,高火加热1分钟,搅拌,浇点酱油调味,就能吃了。

煎鸡蛋。小锅预热1分钟左右,加一点油,打蛋入锅,煎2分钟左右,待蛋白略熟,加蔬菜和调料即可。

(徐红)

美食推荐

鸡米花的做法

用料:

鸡胸肉、黑胡椒、盐、糖、蒜末、辣椒油、酱油、鸡蛋1只、面粉、水、盐

做法:

- 1.鸡胸肉洗净(用量是1整块外加一点零碎)
- 2.切成1厘米见方的小块
- 3.加入蒜末,黑胡椒,辣椒油,料酒,酱油,糖,盐
- 4.搅拌均匀。腌制半个小时
- 5.鸡蛋1个,面粉,盐,水调成酸奶状的面糊
- 6.腌好的鸡块裹上一层干淀粉
- 7.然后在面糊里蘸一下
- 8.放入烧热的油锅中半煎半炸
- 9.两面金黄后捞出沥油即可



川味鱼片

用料:

草鱼1条、郫县豆瓣3勺、干辣椒1两、花椒1两、辣椒粉两勺、盐1勺半、鸡精1勺、料酒四勺、淀粉、蛋清、姜1个、蒜两个

做法:

- 1.鱼切片,用盐,料酒,淀粉,鸡蛋清腌制10分钟
- 2.锅内油烧热,加入干辣椒(留出几粒备用)、花椒炒出香味将郫县豆瓣和辣椒粉倒入炒出红油放入姜葱蒜末同炒入味
- 3.加入高汤及剩下的干辣椒煮沸
- 4.煮沸后将鱼片一片片地放入,煮开后1分钟即可关火!



洋葱甜椒煎蛋

用料:

鸡蛋3个、洋葱3/4个、甜椒半个、盐适量

做法:

- 1.将材料洗净,洋葱和甜椒切丝备用
- 2.平底锅放入适量的油,可以多放点油因为洋葱会比较会吸油,锅热了放入洋葱中小火煎炒
- 3.洋葱煸炒至金黄色后放入甜椒煸炒
- 4.然后放入少许盐调味,煸炒1分钟
- 5.然后倒入鸡蛋液
- 6.煎至表面的蛋液稍微凝固了就可以再煎另一面了,翻面后煎至金黄色即可

