

最近几年,大家的饮食越来越注重健康,天然,鸡肉作为经常出现在餐桌上的美味,更是得到了大家的关注。对吃有研究的商丘人最喜欢的是农村土鸡,它们生长时间长,肉质紧实而不柴,做好后鸡肉味十足。市区炖土鸡的饭馆不少,这次记者要为大家推荐的是在华商大道与神火大道交叉口西的小村外农家院,这里的饭菜滋味好,价格也不高,非常适合朋友聚餐、家庭团聚。

走进这家特色鲜明的饭馆,只见院子里种植着多种树木,一条小溪缓缓流过,可以通过小桥穿梭往返。一座座蒙古包坐落在树木丛中,蒙古包后是一畦畦蔬菜,蒜苗、菠菜、茼蒿都长得水灵灵的。就算不吃饭,在这里也能找到农家院的感觉。店主王林告诉记者,这里有许多特色菜,如香煎酿豆腐、酿辣椒、农家烩千张、铁板茄盒、黄骨鱼、卤猪蹄、烙馍卷河虾等,还有各种营养粥类、特色主食,都得到了市民朋友不错的评价,但是店里做的最有特色的还得数农家炖土鸡了。王林说,这道菜选择的是农村散养两年以上的土鸡,买来后圈养在笼子里,方便随时取用。这样的土鸡肉质更加筋道,做好后鲜香味美,令人垂涎欲滴。新鲜的原料不需要多么复杂的做法就可以呈现最好的效果,和土鸡搭配的只有口感回甜的章丘大葱、形状特殊且辣中带甜的螺丝椒和肉质肥厚的美人椒,贴上自己制作的玉米面饼,有肉有菜有主食,吃起来特别过瘾。

厨师长刁洋有着25年的工作经验,他熟练地把整只鸡斩成小块,清洗干净后放在锅中煸炒,随着火的升腾,加入各种配料,不一会儿,香气就弥漫了整个厨房。咕嘟咕嘟地炖上一个半小时后,汤汁渐渐浓变,盛放在盘子中,只见鸡块都变成了酱红色,配上青红椒,看上去分外诱人。夹起一块鸡肉,蘸点酱汁,入口咸香微辣,仔细品味,还略带一点甜味。每一块鸡肉都有不同的味道,但是共同特点就是火候正好,肉质软烂而有嚼头,味道深深渗入每根肉丝中,每一口都是舌尖上的享受。其中的章丘大葱没有了丝毫辣味,吃起来甜丝丝的,口感十分独特。

刁洋说,爱吃辣的人还可以尝尝其中的两种辣椒,也是各有味道。鸡肉周围摆放着黄澄澄的玉米面饼,饼子正面软嫩,带着清甜的玉米香味,背面烤至焦黄酥脆,

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



寻找商丘美味就在《舌尖上的商丘》

美食热线:13781400267

农家炖土鸡

一个面饼却有着两种味道,清淡的味道中中和了鸡肉的辣味,咸味,饱腹感也很强,也使这道菜的营养更加丰富了。

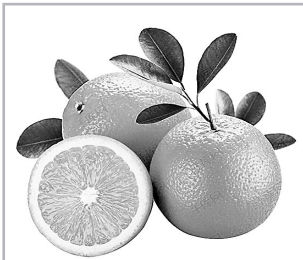
王林说,除了炖土鸡,这里还可以炖鸳鸯、炖大鹅,味道都很好。严寒冬季,这里还为大家准备了可以吃火锅的农家锅台,您在这里不但可以享受到各种肉类的鲜香,也可以品尝蔬菜、豆制品等,围桌而坐,热热腾腾,最适合三五好友相聚。价格方面都是按斤算的,土鸡和鸳鸯都是28元一斤,大鹅是26元一斤,现在去吃饭还可以参与店内的活动,优惠力度很大哦!

文/图 京九晚报全媒体记者 戚丹青



冬季,女性应该这样吃

女性朋友都非常注重冬季的进补,只是食物这么多,到底吃些什么对养生才有好处呢?以下为您介绍了几类食物是冬季养生很好的食材。冬天是“封藏进补”的季节,储藏一年的能量就靠冬天了,同时也是调养身体的时节,不管是蔬菜、肉类、水果类都有一定的应季性,那么女性在冬天应该吃什么养生呢?



蔬菜类

冬笋。冬笋,从名字上来看,就知道是冬天的必备食物无疑了。冬笋是低脂肪、低糖、多纤维的食物,吃冬笋可以促进肠胃蠕动、消积食,做法也很多,如炖汤、小炒、下火锅等。

香菇。香菇热量低,又是蛋白、维生素含量高的食物,还能促进体内钙物质的吸收,对增强免疫力、预防感冒都有很好的效果。

萝卜。萝卜应该是冬季必备的食物了,俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,因为冬季天气寒冷,而身体阳气潜藏,容易出现燥热,所以需要多吃萝卜以排气。

水果类

苹果。苹果是一年四季都必备的水果,而冬季恰好是苹果丰收的季节,所以顺应时节而言,冬天是要多吃苹果的,而苹果无论是糖分、蛋白质、脂肪还是其他的所含元素,都恰到好处,有助于血糖的稳定,同时也适合婴幼儿和体质弱的人吃。

橙子。冬季也是吃橙子的季节,橙子中含有丰富的维生素C、天然糖分、多种纤维素,有利于消化,可以减少体内毒素的聚集,对人的好处不言而喻。而且感冒咳嗽时吃蒸橙子,也有助于止咳祛痰。

冬枣。冬枣中含有人体所需的多种氨基酸和维生素,可以提高人体免疫力,预防感冒。冬季天气寒冷,气血运行受阻不畅,多吃冬枣有助于保护心血管。

梨。冬季空气干燥,所以容易出现皮肤干燥、皴裂、嘴唇干渴,而梨性寒,又可以生津止咳、润燥化痰、润肠通便,尤其是冰糖蒸梨,非常适合冬季咳嗽的人食用。

肉类

羊肉。羊肉是冬季最受欢迎的肉食之一,含有丰富的脂肪、蛋白质、碳水化合物、无机盐和钙、磷、铁等营养成分,有暖中补虚、开胃健脾、御寒祛湿之功效,还能增加消化酶分泌,促进消化吸收。

牛肉。牛肉性温味甘,富含维生素、蛋白质、脂肪、无机盐等。能补益脾胃、强筋骨。尤其是与党参北芪一起炖汤,可补虚、补气血,增加人体的御寒能力。

狗肉。狗肉也是冬天最受欢迎的肉食之一,具有温肾补气以及助阳散寒的功效,对于改善冬天的手脚冰凉、胃寒、风湿腰痛等症有很大帮助。

茶类

普洱茶。普洱茶是茶中之极品,冬季喝它是再合适不过了,具有暖胃、降脂、养气的功效,还可以加速新陈代谢,加速脂肪分解,有效减少腹部的脂肪堆积,可谓是有减肥的功效。

大麦茶。大麦茶具有平胃止渴,消渴除热,化谷食之功,有利于食物消化,还能益颜色、宝五脏,和大麦的花语“消化酵母”无比匹配,冬季养生适宜多喝大麦茶。

红枣桂圆枸杞茶。枸杞、红枣、桂圆都是补血补气的佳品。枸杞可以护肝补肾、明目、润肺、抗衰老。煮桂圆红枣茶的时候加一点枸杞,能增加香甜味。红糖味甘性温,中医认为红糖有健脾暖胃、活血化瘀的功效,适量的红糖水能舒缓疼痛。

红茶。红茶是最适合冬季的茶类,性质温和,含有多种水溶性维生素,和微量元素钾,钾可以增强心脏的血液循环,减少体内钙元素的消耗。(时光)

梁庄治不孕现已入驻商丘 更名为 商丘新希望

愿每个家庭 拥有孩子的笑 拥有完整的家

送子热线:0370-2626662

13569319769

13037533547

地址:商丘市归德路宇航路交叉口向东100米

广告