

秦巴名师“侃”餐饮



巧遇佳人好想再次见到她……
●叶老大汤圆传奇(8)

被红军奶奶王定国赞美“不粘牙,白又嫩;味咸鲜,汤清清;香喷喷,越古今。”的吴志强制作的野生菌腊肉汤圆,在社会各界传为佳话,慕名到达县铁山宾馆吃吴志强制作的“野生菌腊肉汤圆”的客人越来越多,“野生菌腊肉汤圆”成了成渝两地民间传颂的“金疙瘩、银蛋蛋”。

达城西边铁山的“铁山林场”、东边雷音铺的“西山林场”,是隶属达县林业局管辖的“两朵森林姊妹花”。1993年4月,四川省林业厅的老专家一行在达县林业局雷音铺西山林场开展“松毛虫消杀与防治”工作,其中一位姓谢的老专家点名要吃吴志强制作的“野生菌腊肉汤圆”。这个消息传到达县林业局领导耳朵里去了,速打电话到铁山宾馆找到吴志强,叫他想办法满足一下这位老专家想吃“野生菌腊肉汤圆”的愿望。

吴志强听闻后手舞足蹈,高兴得不得了,心想显露自己手艺的时刻到了。他精心备好野生松菌、香菇、猴头菇菌,在铁山深处的老农家买回烘烤了半年多的老腊肉,心急火燎般地赶到雷音铺

的西山林场。

西山林场的领导想得非常周到,派了几位美女来帮厨,一心忙于厨艺、30岁还没有要女朋友的吴志强,见了这些美女,心里怦怦直跳,生怕哪里指导得不到位。

和好面,备好馅,吴志强准备好好在这些美女面前表现一番。

“指若削葱根,口如含朱丹,肤如凝脂,面若桃花,星眸璀璨”。吴志强眼前这位美女做汤圆很是专注,只见雪白的汤圆在她指间飞舞,更有唐朝诗人白居易《琵琶行》中“嘈嘈切切错杂弹,大珠小珠落玉盘。”之韵味,美妙的一颦一笑,令吴志强陶醉,多想知道这个女孩儿姓甚名谁啊!

热气腾腾的“野生菌腊肉汤圆”上桌,谢老专家迫不及待,一闻一尝,果然如红军奶奶王定国赞美“不粘牙,白又嫩;味咸鲜,汤清清;香喷喷,越古今。”所描述的那样,“能吃到这么美妙的汤圆,这次达县不虚此行!谢老举起一杯酒敬大家之后,还点名要见见吴志强。

吴志强既高兴听谢老的赞美声,更多的是在想刚才帮厨的那个女孩儿。

吴志强多方打听,知道了这个女孩姓叶,名叫小丽,是西山林场的职工,由于择偶要求高,至今还没交男朋友呢。

吴志强的脑海里成天浮现出叶小丽的影子,魂不守舍,多么想再次见到她……

吴志强再次见到叶小丽没有?他们之间还会有什么故事发现?欲知详情,且听下回分解。

(曹成权 本报记者 杨秀琴)

【欲了解购买“叶老大”牌汤圆,
请致联系电话:
18581824665、19983747652】

每天起床后“第一杯水”喝什么?

健康饮食

早上空腹喝一杯水有益健康的观念已经深入人心,然而,应该喝什么样的水,喝多少以及有啥禁忌却不是每个人都清楚的。

那么,晨起第一杯水该怎么喝呢?

类型:白开水最佳,淡盐水最差,蜂蜜水挑人。

起床后,很多人选择喝一杯蜂蜜水或者淡盐水,还有人认为柠檬水是最佳选择。但这三种水中,淡盐水最不值得推荐,因为钠摄入量本来就过多,在身体不缺少盐的情况下再喝淡盐水,会增加盐的摄入,反而让人觉得口干舌燥。有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人更不要将淡盐水作为起床后的第一杯水,因为早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高。而另外两种水有一些限制人群,蜂蜜水适合便秘的人群,但不适合糖尿病患者和肥胖的人,对于胃酸过多的人而言,空腹喝柠檬水可能会增加胃部不适。总体来说,白开水没有热量,不仅能有效补充体内水分,还可以让血液迅速得到稀释,促进血液循环,让人更快地清醒过来,是绝大多数人的最佳选择。

温度:与体温相当,太热太凉都伤肠胃。

早起喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。过

烫的水也不推荐,因为高温度的水进入食道,易破坏食道黏膜,甚至增加食道癌风险。

因此,晨起第一杯水的温度不能太热也不能太凉,与体温大体相当即可。

水量:200毫升左右,肾病患者要听医嘱。

“一杯水”的量也有讲究,喝太多会冲淡胃液,影响早餐食物的消化,喝太少起不到健康作用,一般建议喝200毫升左右。如果身体本身就患有肾脏疾病或某些代谢性疾病,则应遵循医生指导,以免给身体造成负担,加重原有疾病。

时机:洗漱完后,避免口腔细菌进入消化道。

晨起喝水的时间应该选择在洗漱完后。夜间虽然长时间不进食,但是如果前一晚口腔清洁不彻底,细菌仍会分解食物残渣造成对口腔的危害,如果恰巧喝水前又没有刷牙,那口腔中的细菌便会进入到消化道中,可能对健康造成一定威胁。

注意事项:喝太快增加心脏负担,宜小口慢慢喝。

喝水时,不少人习惯“豪饮”一番,但这种饮水方法对健康并无好处。快速大量喝水会迅速稀释血液,增加心脏负担,也容易把大量空气一起吞咽下去,容易引起打嗝或腹胀。晨起第一杯水最好小口慢慢喝,以喝完感觉舒畅不胀,跑、跳时,水不会在肚子里咚咚地响为宜。正确的喝水方法是,把一口水含在嘴里,分几次徐徐咽下。(小康)

教你一手

天冷了,来一碗热乎乎的炖菜……

秋冬季节,在家来一碗热气腾腾的炖菜,把各种喜欢的原料放在一起,既暖和又舒服,最关键还好吃。

今天给大家分享的是一道:猪肉炖粉条,这道菜做法很多,一个更家常的做法,制作简单好操作。

所用原料:

五花肉、葱姜、八角、花椒、干辣椒、红薯粉条、白菜

制作过程:

1、把红薯粉用冷水浸泡,浸泡时间是2个小时左右,把五花肉改刀切成厚片,厚度在0.5厘米左右,切好的五花肉放一边备用。

2、锅内加入清水,然后下入五花肉余水,加入料酒去除异味,水开后打去浮沫,然后把五花肉倒出控水,并用冷水冲去表面浮沫。

3、锅上火烧热下入植物油,把五花肉下入煸炒出油,锅内油多了可以倒出控油,然后再煸炒,煸炒过的五花肉吃着不油腻,口感更劲道。

4、炒五花肉两面焦黄的时候,全部倒出控油备用,锅内加底油,下入葱姜和八角、花椒、干辣椒炒香,

然后下入煸炒过的肉片,再加适量料酒去除异味。

5、翻炒均匀之后加入清水,水要淹没过五花肉片,然后加入酱油调色,再加入一品鲜生抽提鲜,加入胡椒粉和盐调味,水开后调小火,把肉炖的熟烂即可,炖制时间是20-30分钟。

如果我们使用土猪肉,建议直接生炒,不用过水,生炒出油之后再加水炖制,我们在炖五花肉的时候可以多做一点,做好自然晾凉之后,放冷藏或者冷冻冰箱保存,在冬天随用随取,为以后制作猪肉炖粉条节省更多时间。

6、利用炖猪肉的时间把白菜切成小块,20分钟之后五花肉已经软烂,然后加入适量清水,水开后下入泡好的粉条,炖制粉条软糯加入盐调味,然后再加入酱油调,底色,然后下入白菜,炖制白菜成熟,出锅前加入鸡粉调味即可。

猪肉炖粉条的五花肉还有切成块的,大家可以根据自己的心情改刀,建议大家用土猪肉,味道更佳。(郝迟嘴)

