



品美食 赏美景 享健康

尽在“菜根记”农家院

又到了迷人的金秋时节,阳光灿烂,秋风轻柔。约上三五好友,来到郊外,呼吸新鲜空气,品尝农家小吃,放松疲惫的身心,感觉一定很惬意!今天,我们就为你推荐一个品美食,赏美景,享健康的好去处——“菜根记”农家院。

走进农家小院,首先映入眼帘的是一片翠绿。翠绿的葫芦架甬道,芳香扑鼻的观赏花草,错落有致的茅草亭子,茁壮挺拔的玉米和高粱,土砖、土瓦、土墙,小院里处处充满着农家气息。如此返璞归真的“原味儿”中所蕴涵的清新与放松,不正是生活在“钢筋水泥”丛林中的都市人所向往的吗?

作为首家在洛阳推出农家特色的饭店,“菜根记”农家院一直坚持着自己独有的特色:干净、淳朴、好客……现如今,“享受生活、享受健康”已经成了很多消费者的消费宗旨。而“菜根记”农家院一直坚持的浓郁特色正好满足了消费者这一需求;绿色的无公害蔬菜,舒心愉快的就餐环境,干净整洁的就餐器皿,新颖别致的菜肴安排……为了满足城里人健康营养的饮食要求,他们还

专门推出了健康无油、少油菜,如:爽脆可口的“生腌白菜心”;浓香扑鼻的“蒜汁荷包蛋”;清新适口的“清汤菜心”……

美食、美景再加健康,难道您还不心动吗?快快约上三两好友携妻带子,驱车前来。你不仅可以欣赏到美丽的田园风光,更能舒缓放松都市快节奏带给你的紧张心情。大口呼吸着新鲜空气,大口品尝着美味的农家菜肴,怎一个“爽”字了得!

另外,菜根记农家院的主人为了答谢新老朋友的厚爱,还推出了“桌桌奉上农家院土特产”的活动。

地址:洛宜路大阳摩托车厂西200米(春泉宾馆后院)

电话:13525955020 64120221

另:菜根记农家院诚聘经理、领班、优秀服务员。



美食DIY

“尼么”的奥尔良烤鸡

标准的好太太“尼么”,是个超级的“吃嘴精”、“创意通”。经过她的巧手制作之后,简单的原料就变成了一道道美味佳肴,所有看过的网友都是垂涎三尺。当然,我也不例外。今天,“尼么”为大家献上的一道奥尔良烤鸡,你不妨试着做做?

“尼么”:KFC的新奥尔良烤鸡翅7元1对,只有2只;而我自己买1只鸡18元+奥尔良调料16元……呵呵!自己做得很划算的,味道不输给KFC哦。马上给大家献上便宜、好吃的家庭版——奥尔良烤鸡。

原料:三黄鸡1只(打理好的鸡用叉子扎孔入味)、一包奥尔良调料(淘宝网上的成果)

做法:首先,调料加水调好;然后将汁水均匀的涂抹在鸡身上,剩下的料汁待用。然后将鸡放入食品袋,放冰箱冷藏24小时。

从冰箱中将鸡取出,用叉子穿好放入烤箱,将剩下的调料加蜂蜜,均匀的刷在鸡肉上,(均匀很重要哦!)3分钟刷一次,刷完为止。烤箱温度控制在200度左右(只能开一个加热管)。

经过1个多小时的烤制,香味扑鼻的奥尔良烤鸡就新鲜出炉了。放凉后,撕烂食用,味道美极了,鲜嫩的肉质一定会让你大吃一惊!

(本刊记者 李辉 整理)



饮食健康

保护视力多吃红色蔬果



所有红色、橙色的水果和蔬菜都含有维生素A,特别是胡萝卜、红辣椒、沙果、橙色和黄色的西红柿,还有柑桔类水果,如橙子、柠檬、柚子等。除了维生素A以外,它们还富含视力所需的维生素C。柑桔类水果对上了年纪的人特别有益,他们已经开始或将要面临白内障风险,这种非常危险的眼科疾病致盲率较高,多吃富含维生素A、C的水果能有效预防这种疾病的发生。

清肠多吃生黄瓜

黄瓜肉质脆嫩,汁多味甘,生食生津解渴,是难得的排毒养颜的食品。黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。黄瓜含有丰富的维生素C,能美白肌肤,保持肌肤弹性,抑制黑色素的形成。

黄瓜皮中含有较多的苦味素,是黄瓜的营养精华所在。黄瓜的营养优势主要是由黄瓜皮“味甘、性平”的本质所决定的,所以能够清热解暑、生津止渴,尤其能排毒、清肠、养颜。因此,生吃黄瓜最好连皮一起吃,这样能使维生素C得到充分吸收,促进人体新陈代谢,从而有效排毒。

小店搜索

海记豆腐汤

“早起喝汤”的瘾,像个“魔障”,让我怎么也摆脱不了,一天不喝感觉就好像吃什么都不香。所以一说到给大家介绍个好吃、实惠,还有特色的地方,我第一个就想到了这里——海记豆腐汤。

位于启明东路飞龙小区前的“海记豆腐汤”,可能是我见过的饭店里最小的店面了,总共不过六七平方米的地方,摆了五六张桌子,就餐环境和卫生情况更是不能和酒店同日而语,但是每天早上人头攒动,人挨人排队的场面,叫人不得不服气这“美味的诱惑”。

我挑了一张常坐的位子坐下:“老板,还是老样子,双姜、双葱、双辣椒,一块二的丸子……”,不一会儿,汤端上来了,看着浓油重彩的汤面,

可爱的丸子一起一伏,性感的大葱诱人无比,雪白的嫩豆腐,焦黄的油豆腐……汤的味道还是那么足,辣椒、姜汁、香葱、香料的的味道编织在一起,像摇滚乐一样刺激着我的味蕾,过瘾!真过瘾!读者朋友如果你和我一样爱喝豆腐汤,爱吃咱洛阳的特色饭,那你一定要来这里试试,相信我,真的很好喝啊!

当然,如果你知道哪里有特色的小吃店,一定要告诉我哦,我一定会把这些“脍炙人口”的美味信息传播开来。美食搜索电话:13783194355,QQ:17831036。

(本刊记者 李辉 文/图)



“早起喝汤”是洛阳餐饮文化不可或缺的组成部分之一。而大大小小的各种汤馆也是遍布洛阳大街小巷,“牛肉汤、羊肉汤、驴肉汤、丸子汤、豆腐汤……”种类之全,味道之好估计是很多城市无法比拟的,至少我听很多在外工作的朋友说过:“喝哪里的汤,都不如咱洛阳的汤喝着带劲儿……”。



老仰韶酒 猪年有情更有礼

即日起,凡猪年结婚的新人及举办生日宴、寿宴、其他宴请者,凭有效证件购买仰韶酒,均可享受:

买2箱送1箱 优惠

(本活动仅限洛阳市区)

地址:南昌路顺驰城商铺108号金辰商行仰韶酒直销处 电话:64329691 团购热线:13233980708