



冰镇银耳粥

俗话说,小暑过,一日热三分。在这酷暑难当的时节更要注意饮食、调养身体。各种冷饮固然能够起到降温解暑的作用,但最卫生、最安全的还是自制的冰粥。原料丰富的冰粥不仅好喝,而且非常有营养。今天,我们就跟随家住上海市场的孟女士来学习制作冰镇银耳粥。

冰镇银耳粥 透心凉唇留香

材料:干桂圆肉10颗、红枣适量、银耳一朵、冰糖适量。

做法:

- 1.将银耳用冷水泡两个小时,把泡开后仍然紧缩的部分剪掉。
- 2.加水后,把桂圆、红枣、银耳放到锅里一起煮,煮开后调为小火,炖出胶质即可。
- 3.放入冰糖再炖一会儿,桂圆红枣银耳粥就做好了。
- 4.出锅晾凉,放冰箱冰一会儿,就成了美味的冰镇桂圆红枣银耳粥。

营养价值:

银耳是名贵的滋补佳品,含有丰富的蛋白质、维生素等,有润肺生津、滋阴养胃、益气安神、强心健脑等作用。历代皇家贵族将银耳看作是延年益寿之品。

桂圆营养丰富、补益心脾,有养血

润肤、美容养颜、安神助眠等功效,特别适合女性食用。

红枣不仅是美味果品,而且是滋

补良药,有强筋壮骨、滋润润颜、益气补血、健脾和胃等功效,有活维生素丸之称。
(星晴)

天下黑点继续面向广大粥友征集营养粥谱,与大家一起分享健康美食!您有独特的制作营养粥的心得吗?您有制作营养粥的建议吗?您知道哪个小巷里有不为人知的粥棚吗?您愿意分享您引以为豪的粥的做法吗?快来参与我们的活动吧!

作品要求:不限食材、不限做法,主题为夏季营养粥。活动期间,读者将自己的详细粥谱发送至47427996@qq.com,要求字数限制在1000字以内,有文有图有真相,并在

菜谱标题后标注“营养粥谱”;或者拨打电话15803799546告知我们营养粥的做法。参与者将有机会得到由天下黑点提供的小礼品一份。

河南华裕黑色作物科技开发有限公司

CCTV.COM 广告合作伙伴 上央视网看 黑色食品
打造中国黑色杂粮食品行业第一品牌
供富硒黑花生、富硒黑小麦面、富硒黑玉米、富硒黑苦荞茶等
珠江路天下黑粮店: 64628818 13592011789

豌豆黄



豌豆黄是著名的老北京小吃,这可是老北京人必备的解暑食品。据记载,清宫中的豌豆黄,是用上等的白豌豆作为原料,做出的成品色泽浅黄,入口即化,味道香甜,清凉爽口。因慈禧喜食而出名。豌豆利小便、止渴,和中下气,解疮毒,消炎,去除暑热,有降血压、减肥之功效。

清凉小吃唤醒味觉

进入小暑节气后,各地的高温不停地挑战着人们的极限,也让我们的胃口大打折扣。这时,唯有冰冰凉凉的东西才是人们的最爱。休闲在家的人们可以做点清凉小吃,解暑去燥,“唤醒”沉睡的味觉。

韩国冷面



这应该算是韩国具有代表性的食物之一吧,面条筋道爽口,配上具有甜辣口味的酱汁,清爽可口的韩国冷面一定能给您带来夏日中别具一格的清凉体验。

椰香白玉糕



听着这个名字就觉得洋气!闭上眼睛想象一下,牛奶的醇香,椰蓉的清香,红豆糯米的松软口感,甜而不腻……是不是已经用舌头舔舔嘴唇了?

杏仁豆腐



鲜嫩爽滑的豆腐,配上黄澄澄的果酱,外加营养价值颇高的杏仁。无论是视觉还是味觉都极佳的杏仁豆腐是不是已经让你流口水了?

双皮奶



奶香四溢,清凉爽口的双皮奶诱人极了。闭上眼睛,深深地吸一口气,是不是已经闻到淡淡的奶香混合着红豆特有的气息?还不快去品尝一下!
(天天)



福熙鼎野生大鱼坊——来自乌苏里江的美味

宫中御膳房,民间福熙鼎野生大鱼坊。这里,有挡不住的大鱼诱惑,有令人垂涎三尺的饕餮大餐;

在这里,品尝东北乌苏里江美味,感受铁锅炖鱼的美妙氛围……

吃遍东西南北的美味是每个食客的愿望,福熙鼎野生大鱼坊给你不一样的美味。福熙鼎野生大鱼坊的大鱼都是产自乌苏里江,有大马哈鱼、鲑鱼、怀头鱼、青根、胖头鱼……每条鱼的重量一般为50多斤,生长期在15年以上,大鱼肉质细嫩,没有细小的鱼刺,更方便

食用。搁上一口东北大铁锅,鱼在锅里炖开,就着香浓的汤汁,配上粉条、豆腐之类的涮品,再好吃不过了。

还有现场制作的玉米锅贴,贴在锅边上,盖上锅盖,15分钟左右,黄灿灿的玉米饼就好了,贴着锅的一面酥嫩焦脆,被鱼汤熏蒸的一面软糯中带着丝丝鱼香,非常好吃。而此时的野生大鱼,也越熬越有味了。用东北话说就是棒打孢子瓢舀鱼,大鱼好吃嘴别急,干滚豆腐万滚鱼,嘎嘎香。

野生大鱼坊现举办优惠活动:

- 1.来本店赠送4个下锅菜;
- 2.消费300元以上赠送消费券一张;
- 3.持本报进店消费即可送大马哈鱼1斤。

地址:纱厂北路与纱厂西路交叉口(银河宾馆对面)

订餐电话:63636629

13837901994

本版广告统筹:
刘强 15537980005