

经典中式冰粥 乌梅水果粥

炎炎夏日,酷暑难耐。忙碌了一天,回家就变成了最美的享受,静静地坐下来,如果能喝上一碗酸甜可口的冰粥,相信您夏日烦闷的心情,也会变得舒爽起来。今天,笔者给大家推荐一款经典中式冰粥——乌梅水果粥,为这个燥热的夏天降降火。

材料:

大米 100 克、冰糖 15 克、乌梅 30 克、芒果 1 个、猕猴桃 1 个。

制作方法:

- 1.把乌梅洗净,去核。
- 2.把大米淘洗干净,用清水浸泡 1 刻钟后,捞出,沥干水分。
- 3.把乌梅放入锅中加入清水,煮沸约 20 分钟,去渣留汁。
- 4.将大米放入乌梅汁中,用大火煮沸,再改用小火慢慢熬煮 40 分钟。粥煮好后,放入冰糖,顺时针搅拌至

溶化即可。粥放凉后,放入冰箱冷藏半小时。

5.将猕猴桃和芒果切成小块,撒在冰粥上,一碗酸甜可口的乌梅水果冰粥就做好了。

小贴士:乌梅具有开胃消食、缓解便秘、生津止渴等功效,建议到大型超市或中药店购买。

(晓方)

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,



乌梅水果粥

com,要求字数限制在 1000 字以内,有文有图有真相,并在食谱标题后标注“营养粥谱”;或者拨打电话 15803799546 告知我们营养粥的做法。参与活动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 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

美食集中赢 吃遍洛阳城

喜欢美食的“馋猫”们有福了!《休闲周刊》召集“馋猫”,尝遍洛阳特色美食。如果您有美食信息,并且您的信息得到了众多“馋猫”的认可,您便有机会获得丰厚的礼品。同时,我们也欢迎有特色的精品招牌菜、原创江湖菜、私家菜、特色火锅等餐饮名店报名。

本期天府火锅、潘加园火锅城、玖鼎御坊,洛阳餐饮旅游集团将开展优惠活动。“馋猫”们,赶紧行动起来吧!

特别鸣谢洛阳春华秋实农博园为本栏目提供奖品。

QQ 群号:217065274
咨询电话:65233733
13937936932

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、鳊鱼、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,方便食用。搁上一口东北大铁锅,鱼放在锅里炖,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,黄灿灿的玉米饼就做好了,贴着锅的一面酥黄焦脆,被鱼汤熏蒸的一面软糯中带着丝丝鱼香,非常好吃。此时的野生大鱼,越炖越有味了,用东北话说就是棒打狍子瓢舀鱼,大鱼好吃嘴别急,干滚豆腐万滚鱼,嘎嘎香。

福熙鼎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

餐饮广告统筹 刘强 15537980005

中国男篮出征亚锦赛前最后一场国内比赛 周五,到新区体育馆看国际男篮对抗赛

26 日(本周五)晚,中国男篮和新西兰国家队将在洛阳新区体育馆进行一场激烈对抗赛。这是中国男篮今夏出征菲律宾亚锦赛前最后一轮热身赛。届时,易建联、王治郅、朱芳雨、王仕鹏、刘炜、陈江华、孙悦等大腕将登场显身手。

据介绍,今年 5 月,中国男篮在主帅扬纳基斯的带领下开始集训,备战将于 8 月 1 日在菲律宾举行的亚洲男

篮锦标赛。两个多月来,中国队先后参加了中澳男篮对抗赛、斯坦科维奇杯等一系列热身赛。

7 月 21 日,结束了在昆山的热身赛后,中国男篮一行将飞抵太原,与大洋洲劲旅新西兰男篮进行对抗赛。

此次对抗赛共分两场,24 日太原首场比赛后,26 日,移师我市举行第二场对抗赛,在我国的这场比赛也是中国

男篮出征亚锦赛前的最后一场国内比赛,由易建联等大腕领衔的国家队将为我市篮球爱好者带来精彩表演,球迷也将看到新帅扬纳基斯执教中国男篮后取得的初步成效。

届时央视体育频道将进行直播。

目前,本次赛事组委会已提前进驻洛阳,前期准备工作正在有序进行中。

(张莹)

天府火锅

114 转天府火锅

潘加园火锅城

精抢美订凉菜成功两送份

抢订热线: 64837211 63928322

玖鼎御坊

新派火锅 传承 创新 升华

持本报可享受 68 元赠品

订餐电话: 0379-62226111

玖鼎地址: 洛阳市洛龙区长兴街与牡丹大道交叉口(音乐喷泉南 200 米)

洛阳餐饮旅游集团

全聚德 红子鸡 湘鄂汇 宴天下

吃多少送多少

限大厅零点单桌 现金消费 100 元以上

全国预订客服热线: 400-616-3939