

舌尖上的枣庄

一方水土养育一方人,在枣庄这片充满生机土地上生长的枣庄人,早已形成了其特有的生活习惯,爱吃辣爱吃咸,这在我们的日常生活中,就能体现出来。今天就来聊一聊我们枣庄特有的几种美食。

辣子鸡



提到枣庄美食,那肯定首推辣子鸡,这观念个在很多人的思维中,已经固化。辣子鸡能够成为枣庄饮食的一个招牌,绝不是徒有虚名。就菜品本身而言,辣子鸡色泽鲜艳,红绿辣椒搭配,加上金黄的鸡肉,看起来就非常可口。尝到口中,肉质嫩而有嚼劲,香辣可口,越辣越馋。当然,辣子鸡的美味在食材上就非常讲究,一定要选用公鸡,辣椒需要两种,青皮大辣椒和红色小辣椒,其他材料,像葱、姜、蒜、花椒、大茴等佐料都要俱全。剩下的就是厨师的功力了。在烹制辣子鸡的过程中,有一个小秘密,不少厨师会往锅里倒一些啤酒,据说是提鲜去腥。

细心的人都能发现,成功的企业、商品做到最后都是在做文化,文化的能量是不可估量的。辣子鸡在枣庄已经形成了一种文化,2015年9月,枣庄举办了第一届辣子鸡文化节,2016年5月枣庄成功申报“中国辣子鸡之乡”,2016年10月,举行了第二届辣子鸡文化节。同时一大批关于辣子鸡的创作也纷纷涌现。有歌曲《最美枣庄辣子鸡》、鸡民俗文化漫画、《枣庄最美辣子鸡》山东快书、《枣庄辣子鸡赋》。同时,我市向国家工商行政管理总局申报“枣庄辣子鸡”地理标志商标,向省人民政府申报非物质文化遗产项目。

羊肉汤



说完了鸡肉再说说羊肉,要说辣子鸡是枣庄招牌,那羊肉汤应该是枣庄人最爱。在枣庄的大街小巷,经常能听到人们呼朋唤友:“中午吃什么去?”“走,咱去喝羊汤。”枣庄的农民爱养羊,枣庄人更爱吃羊,不管是现在,还是过去,羊肉汤一直是枣庄人喜爱的一道美味。枣庄羊肉汤是历史悠久的风味名吃,它以汤浓、味美、不腥不膻、肥而不腻、花样繁多而著称。枣庄羊肉汤已飘香鲁南、苏北,其制作方法已载入《中国菜谱》。

羊肉汤选取上等的山羊,在煮的过程中,每一位厨师都有自己独特的配料,一般不会对外透露,因此各家羊汤馆的口味也不同。在火候上也有讲究,过了有些腻,欠了不适宜,要不温不火,恰到好处,煮熟了,要分门别类放置。常见的吃法就是把肉切好放到碗里,舀汤;或者选一块较好的羊肉,放一些香菜、青辣椒、味精等调味品调着吃。很多朋友应该知道,其实清汤也是别有一番滋味,熬制后羊肉汤呈乳白色,喝上一口,有荡气回肠之感,令人精神百倍。

菜煎饼



煎饼香,青菜香,外酥里嫩喷喷香,这应该是对菜煎饼最恰当的描述。严格地说,菜煎饼在枣庄应该算是街头快餐,相比较而言,辣子鸡、羊肉汤在全国其他地区也能吃到,放眼全国,吃煎饼的地区不多,而菜煎饼更是少见,唯独枣庄。

每到饭点,不管是公司白领,下班工人,还是放学的学生,都能在煎饼摊前看到。菜煎饼以它实惠的价格,香酥的口感,深受枣庄各行业、各年龄层次人群的喜爱。目前市场上的煎饼有两种,一是白面为原料,另一种是以小麦打成糊状制成的煎饼。青菜种类繁多,顾客根据自己的口味选取,有时再加上一个火腿和鸡蛋,更是美哉美哉。菜煎饼营养丰富,吃起来方便快捷。

关于咱们枣庄的美食还有很多,本期就不再逐一介绍。这些美食反映了枣庄人民的饮食习惯,满足人们胃口的同时,也体现出枣庄广大劳动人民的智慧。(夏宁)

白领日常怎么吃才健康

白领的饮食有哪些不一样的地方呢?由于工作性质的不同,上班族在选择饮食上也是有讲究的,一定要分清哪些可以吃,哪些应该少吃。接下来,就来一起了解白领的饮食安排有哪些要点是必须知道的吧。

白领日常吃什么好

话梅与橄榄。话梅和橄榄都能够止咳祛痰、生津止渴。梅子和橄榄中富含有机酸,能促进消化液的分泌,帮助消化,所以,话梅和橄榄适合餐间或餐后吃,而不适合饥肠辘辘时吃。话梅和橄榄还能带来清新口气,是office零食谱中不可或缺的品种。食用原则:每天2~3枚,在饭后食用。

黑巧克力。在所有巧克力中,黑巧克力是含糖量和脂肪量最低的,它变成葡萄糖后进入血液,在身体里缓慢释放能量,使血糖经2~3小时才降到空腹时的水平。因此,饿的时候吃块巧克力,远比饼干、蛋糕有效。食用原则:对于两餐间隔在5~6小时的人来说,第一餐后3小时左右吃上两块黑巧克力(2厘米×4厘米大小),能快速缓解饥饿感。

咖啡、牛奶。有人不能饮奶,或根本不喜欢牛奶的味道。然而,难以割舍的是牛奶的营养价值,它的乳钙含量丰富,吸收率高;有人喜欢喝咖啡,但选的是三合一速溶咖啡包,三合一是指植脂、白砂糖和咖啡末的搭配,植脂会带来危害心血管健康的反式脂肪。食用原则:准备一杯低脂牛奶,加一小勺咖啡粉,以太古糖或芭儿糖(安全的甜味剂)来调味。

花生。习惯于久坐的白领,不妨准备花生、核桃、杏仁等坚果。长时间坐在办公桌前,患心血管疾病的可能性会高出很多,而常吃核桃等坚果类食物能使发病率大大降低。食用原则:花生脂肪含量较高,应注意摄入量,否则容易引起肥胖。

豆腐干。豆腐干突出的营养益处是高钙。豆腐干的最大特点是营养均衡,蛋白质、脂肪和碳水化合物,哪一样都不缺,哪一样又都不过多。食用原则:一片真空独立包装的五香豆腐干重约20克,作为零食吃上两三片,就能补充全天所需钙量的40%。

牛肉干、酱牛肉。酱牛肉或牛肉干富含

蛋白质,有一些血红素铁,同时,锌、硒和各种B族维生素含量也比较高,能补脾胃、强筋骨兼补益气血。食用原则:这两种零食适合在腹中空空时吃。

白领的健康饮品

木耳红枣汤。茯苓、淮山、白木耳(或黑木耳)、红枣煮熟后再加上些许冰糖,可以当茶饮或者是甜品。红枣的营养十分丰富,维生素含量高出苹果20倍。白木耳含有胶原蛋白能使皮肤的弹性加强,皮下组织丰满,使皮肤变得细腻光滑。

马蹄甘蔗汁。将马蹄和甘蔗绞成汁,或者是马蹄甘蔗煮成茶,都具有滋阴润肺的功能。

白果薏米糖水。电脑族可以常吃白果,因为白果具有润肺的功能。将白果薏米腐竹煮成糖水,一周吃一两次。白果和薏米同时也有清热祛湿的功效。天气燥热的时候,吃白果薏米糖水能够清除燥热使身体舒畅。

绿茶。绿茶具有抗辐射的能力,办公室电脑一族可以多喝。但是要注意,女生在经期时期要尽量避免喝浓茶,可以用温开水代替。

最后,再来为大家盘点一下白领不宜多吃的食物吧。

白领忌吃哪些食物

西点。西点含十分高的热量,而且大部分来自脂肪。此外,大家都喜欢把奶油与糖胶涂在西点上吃,这样热量又要增加了。要看看自己有没有喝下午茶的需要,刚吃过午饭就不必了,倒不如吃一个水果吧。

油条。油条的脂肪十分高,就好像中式薯条,其每根油条有220卡路里,大部分亦是来自脂肪。

腊肉。一条腊肠中的热量会造成一定的脂肪。其实250卡路里已相当于一个汉堡包或一碗米饭,腊肉的脂肪也一样高。加糖鲜榨橙汁——别以为橙汁比汽水有益许多,单看热量,这些加了糖的橙汁比汽水的热量还要高,糖分也比汽水多。就算是纯鲜橙汁,一杯用3只橙榨汁,则有150卡路里的热量,但却吃不到橙的纤维素及白色橙衣中的维生素B,故此还是吃原只水果好。

烤肉肠。肉肠脂肪高,钠质(盐的一部分)高,还含硝酸盐(多吃会致癌)。上班族吃肉肠居多,以油煎煎所含的脂肪便更高。有些人爱吃烧烤肉肠,烤得焦黄的肉肠虽然美味却含有致癌物。

方便面。方便面不但方便快捷,而且好吃。但方便面的脂肪高(因为制造时经过油炸),而且面粉多含味精,故此还是少吃为妙。食方便面的话,可以选吃不经油炸的方便面,如方便米粉、通心粉或粉丝,只用一半分量的汤粉便可减少味精的摄入量。

薯条。薯条本身是碳水化合物的食物,只有很少脂肪,但一经油炸成薯条便是另一回事。一小包薯条含220卡路里及12克脂肪,热量差不多相当于一个汉堡包。到汉堡店买东西吃,可选汽水一杯加一个汉堡包即可,这样的价钱比一个套餐还便宜。

白领的饮食,以上几点建议供大家参考。



一年之计在于春,春天是一年里调节身体最好的时机哦。想要在接下来的一年吃嘛嘛香,身体棒棒哒。就不能错过这一改善的机会哦。只有身体好了工作才会棒棒哒。来跟小编一起学几招养生秘笈,改善一下身体吧。

春季调饮饮食分段

早春 伴随春天的到来,一方面人体机能日趋活跃,营养物吸收增加,另一方面春寒导致抵抗力下降,甚至引发春病。

为满足机体新陈代谢的需要,增强人体免疫力,应适当摄入如鱼肉、鸡肉、鸡蛋、豆浆、牛奶、牛肉等优质蛋白质,以及如红薯、黄豆、核桃、芝麻等产热量较高的食物,还可适当吃些葱、姜、蒜,不仅能祛散阴寒,而且具有杀菌防病的作用。同时,应少吃寒凉的食物,以防损伤脾胃。

仲春 仲春时节肝气偏于亢盛。肝旺可伤脾,影响脾胃运化,可适当进食大枣、蜂蜜、山药等滋补脾胃的食物,少吃过酸或油腻等不易消化的食品。

另外,应尽量食用菠菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、花菜、嫩藕、油菜、绿豆芽等黄绿色的蔬菜和时令水果,以补充维生素、无机盐和微量元素,预防口腔炎、口角炎和某些皮肤病,并能缓解春困。

春天要补好,这些食材不能少

鸡肉温补,调节免疫 春季冷暖频繁交替,吃些温补的食物,不仅可以充沛体力,还能调节免疫力,预防疾病。从营养学的角度,鸡肉所含蛋白质的氨基酸种类更多,也更容易被人体吸收利用。

推荐做法:鸡肉吃法很多,煲汤和炖最能保住其营养。春天里,老人、孩子不妨喝些鸡汤补身;此外,还可做些土豆炖鸡、香菇炖鸡等家常菜。

韭菜养阳,调节免疫 春季阳气上升,但温差较大。最好多吃些韭菜、香菜、葱、姜、蒜。这些蔬菜均属温性,既可驱散寒冷,又能杀菌抑菌。

其中,韭菜被称为“春季第一菜”,初春时节的韭菜最好。韭菜性温,有助养护人体阳气,春季常吃还可补益脾胃。韭菜独特的辛味是其所含的硫化物形成的,这些硫化物有一定的杀菌消炎作用,有助调节免疫力。

推荐做法:韭菜中的硫化物有助人体吸收维生素A及B族维生素。因此,韭菜与富含B族维生素的猪肉搭配是种营养的吃法。

韭菜炒肉丝、炒鸡蛋的搭配也不错。需要注意的是,硫化物遇热容易挥发,因此韭菜需要急火快炒,才能保住其营养和风味。韭菜虽好,但它含膳食纤维较多,不容易消化,所以一次别吃太多,最好控制在100克以下,建议患有慢性病的人,不要多吃。

红薯增甘,促进消化 春季常吃红薯还能防止“春困”。人体的体液偏酸性,人就容易犯困。因此,吃些碱性食物就能缓解“春困”。红薯就是碱性的,能中和酸性,保证人体健康。

此外,红薯还可以维护动脉管壁的弹性、防止心血管脂肪沉积。它含有的纤维素还可以预防和缓解便秘。

推荐做法:红薯蒸煮都是不错的做法,但春季进补,最好采用较温和的方式。因此喝粥是不错的选择,把红薯切成丁,与糯米一同煮粥,更有利于消化吸收。粥里还可加点大枣、核桃,都是适合春季的温补食材,都是适合春季的温补食材。

吃什么饭很关键,喝什么水更重要?夏天喝绿豆汤解暑,冬天喝羊肉汤祛寒。那么,万物复苏的春季适合喝什么?春季最应多喝的是:茉莉花茶、蜂蜜水和仔鸡汤。前面已经在肉内的做法中,对煲鸡汤做了介绍,下面重点来讲其余两种水。

蜂蜜疏泄,润肠通便 蜂蜜有通便润肠的作用,可以解除便秘之苦。同时,蜂蜜对肝脏有保护作用,可增强对疾病的抵抗力,因此是春季的第一饮品。

推荐喝法:最简单的方法是用60摄氏度以下的温水冲蜂蜜,可以保住其营养,建议早晚各一杯。这里再推荐一款蜂蜜红枣饮,适合乍暖还寒的初春的季节。

春季肝气旺,影响脾胃功能,红枣有补脾的功效。将去核的干红枣和冰糖倒入汤锅中,再加满水,大火烧沸后盖上盖子,再用小火继续煮至水分完全收干,约30分钟即可。关火晾凉,喝时再调入两勺蜂蜜即可。

茉莉花茶去寒邪,解春困 这是因为,茉莉花香气温婉,馥郁宜人。春饮茉莉,可以提神醒脑,有“去寒邪,助理郁”功效,是春季饮茶之上品。

推荐喝法:高档花茶的泡饮,应选用透明玻璃杯,取花茶3克,放入杯里,用初沸开水稍凉至90℃左右冲泡,随即盖上杯盖,以防香气散失。

不可错过的营养野菜

每年的三四月份,正是野菜生长最盛的时候。吃腻了大鱼大肉的人,此时多吃一点野菜,可以起到很好的保健作用。野菜种类繁多,功效也各异。

马齿菜 马齿菜又叫马齿苋,含有核黄素、抗坏血酸等营养物质。它的药用功能是清热解毒、凉血止血,能降低血糖浓度、保持血糖恒定,对预防糖尿病有一定的作用。

马齿菜的吃法有很多种,焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以,如大蒜拌马齿菜、马齿菜炒鸡蛋、马齿菜馅包子、马齿菜粥等。

荠菜 荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量接近同等质量牛奶的3倍。

荠菜可以用来做馅,也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。

蒲公英 蒲公英又叫婆婆丁,它能清热解毒,消肿、利尿,具有抗菌的作用,能激发机体的免疫功能,达到利胆和保肝的作用。

蒲公英焯过后炒食或做汤都可以,还可拌海蜇皮、炒肉丝等。

苦菜 苦菜能清热、消肿、解毒、凉血止血。苦菜对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。

苦菜嫩叶用开水烫一下去除苦味,可炒肉、做汤,或蘸面酱食用或用麻酱拌苦菜等。

蕹菜 蕹菜又名藤儿菜、龙头菜。吃蕹菜能起到清热滑肠、降气化痰、利尿安神的作用。常见的吃法有滑炒卷心菜蕹菜、蕹菜扣肉、凉拌蕹菜等。

Keep住春日活力你需要这份清单

