

# 经典解暑饮料酸梅汤

酸梅汤是北方民间夏天经常饮用的清凉饮料,在街头不时碰到有卖酸梅汤的小店。我们这边的冷饮店偶尔也有卖酸梅汤的,但喝起来总觉得原材料太假,反而有种不解渴的感觉,到底还是不地道。其实想喝地道的酸梅汤,不需要去北京,只要自己肯动手,何愁没有美味入口?

## 制作方法:

1. 先将乌梅、山楂、桂花、甘草洗净;
2. 乌梅、山楂、甘草用清水浸泡30分钟;
3. 将水倒入瓦煲,再放入所有材料,大火烧开,转小火煲两小时即成。

## 功效:

清热去火,行气散淤,生津止渴、收敛肺气、除烦

安神。

## 美食科学堂

酸梅汤的鼎鼎大名,可从“清宫异宝御制乌梅汤”这名称中窥见一斑。旧时的酸梅汤是用杨梅加白糖熬制,后清代经御膳房改进成为宫廷御用饮品。看有关慈禧生平的小说时,总是被她那些解暑小吃吸引,什么酸梅汤、冰镇水果碗……据说慈禧当年最钟爱的就是酸梅汤,以此作为保持身材、美容养颜的良药。

而专家表示,乌梅含柠檬酸19%,苹果酸15%,还含有琥珀酸、糖类、谷固醇、蜡样物质及齐墩果酸样物质、甾醇、维生素类、三萜等。具有止渴生津,敛肺止咳,消肿解毒的功效。乌梅中含有较多的抗衰老



活性物质,能使全身组织趋于年轻化。经常食用能促使耳下腺分泌腮腺素,使人面色红润,肌肤光泽,延缓衰老。

## 温馨提示

1. 想喝时方便,可将材

料放在煲汤袋里煲。

2. 干乌梅、山楂干和甘草可在中药房买到,桂花可到超市卖干花茶的地方找找。

3. 甘草放多会涩,影响口感。

4. 饮用前先冰镇或加冰块,清凉入心。(小西)

# “暑天人参”最肥美 夏吃黄鳝正当时

黄鳝貌虽丑陋,肉却细嫩,是餐桌上的佳肴。“夏吃一条鳝,冬吃一枝参”,端午前后正是鳝鱼味最鲜美的时候。传说乾隆皇帝

下江南时,第一次尝到黄鳝肉,不禁问:“这是何菜?”主人答:“游龙绣金钱!”从此,“游龙”身价百倍,年年进贡。可烹制成炒

鳝丝、焖鳝段、鳝鱼糊,色、香、味俱佳。

## 原料:

鳝鱼1000克,猪油25克,芝麻油750克,鸡汤200克,味精、干淀粉、湿淀粉、醋、精盐、胡椒粉、蒜瓣、葱花、姜末等各适量。

## 制作方法:

1. 选用100克重的鳝鱼十条,去内脏、骨刺、头尾,用清水洗净,切成4.5厘米长的段盛盘,用干淀

粉拌匀;

2. 炒锅置旺火上,下芝麻油,烧至七成热,将鳝鱼段下锅炸1分钟,至呈金黄色时捞出,盛入炖钵内,加醋20克、鸡汤、味精、精盐、姜末,上笼用旺火蒸30分钟取出;

3. 另取炒锅置旺火上,下猪油烧热,起锅浇在鳝鱼上,炒锅内再下鸡汤、醋、精盐、味精、胡椒粉、葱花、蒜瓣烧沸,用少许湿淀粉调稀勾芡,起锅时淋在炖钵内的鳝鱼上即成。(廖可)



## 鹤壁军分区门诊部

### 庆八一,举行优惠义诊活动

独家引进纯中药制剂,抗复发治疗牛皮癣(银屑病)5天~7天见效,给久治不愈的患者带来福音。

针对湿疹、神经性皮炎、手足癣、过敏性皮炎、痤疮(青春痘)、扁平疣、脱发、斑秃、慢性荨麻疹、狐臭等各种皮肤病。

活动期间全面优惠义诊。免挂号、免检查费、免化验费,药费再优惠15%让利患者,望互相转告。

活动时间:7月30日~8月5日

垂询电话:3976644 3322774

地址:新区黄河路中段军分区门诊二楼(燕莎斜对面)

## 皮肤专家会诊通知

2009年以来,我市已成功举办了三届大型皮肤病会诊,来自省会郑州的皮肤病专家亲临我院,为患者耐心解答每一个疑惑,并以其独特的临床经验,为众多皮肤病患者解除了病痛,深受我市皮肤病患者的好评。

应广大患者要求,我院再次邀请省著名皮肤专家李主任于7月23日来我市会诊。敬请相互转告。

咨询电话:3806206 3308090

## [私房菜]

### 嫩翠豆腐

嫩豆腐去边皮,放在洁净的纱布上,挤出豆腐汁(豆渣不用),盛入大碗;鸡胸脯肉洗净,入锅煮熟,剁成末;熟火腿切成末;干贝洗净,入锅煮熟,切成末;香菇去蒂,洗净,切成末;核桃去壳取仁与松仁分别入热油中余炸,捞出沥油;鸡肉洗净,剁成肉茸,备用;豆腐汁内放精盐和蛋清,搅匀,加入鲜奶、鸡茸、湿淀粉、味精等搅拌均匀;再将干贝、虾仁、鸡肉末等和入豆腐中搅匀;炒锅洗净置旺火上,用油滑锅后下熟猪油,将清汤调入豆

腐,倒入锅中,速用勺子连续推搅一分钟;再加猪油移置中火上,搅至豆腐起玉白色时,即将火腿、核桃仁、松仁、瓜仁等留少许末料,其余和香菇末一起投入搅匀;搅匀后起锅盛入高脚碗,撒上剩余的火腿等末料,放上洁净的香菜叶,淋上熟鸡油即成。(张瑞珍)



### 荔枝拌苦瓜

荔枝有“百果让座”之说,但过量食用会生热上火。如配以具有消暑清热、明目解毒、益气壮阳功效的苦瓜做凉拌菜,不仅味好,而且能消暑降火,醒脑提神。

将苦瓜两根削去两头,用刀剖成两瓣,剥去

瓜瓢,切成2厘米长、0.3厘米厚的片状,在沸水中烫一下,放入凉开水中浸凉捞出,控干水分。将苦瓜片与30枚去壳、核切成片状的荔枝放入碗里,加白酱油、蒜泥、味精拌和,淋上麻油即可食用。(徐佩)

## [料理台]

### 真假鸭血辨别法

很多不法商贩会用猪血、牛血制成假鸭血在市场上销售,造假者还会在其中添加甲醛,以增加其防腐性和韧性。

下面介绍几个辨别真假鸭血的方法:

1. 瞧颜色。真鸭血呈暗红色,比起猪血颜色要暗;假鸭血则一般呈咖啡

色。

2. 看外观。真鸭血弹性较好;假鸭血掰开以后里面有蜂窝状气孔。

3. 品口感。真鸭血细腻、嫩滑、有香味;假鸭血吃起来没有什么味道,而且比较韧。另外,购买鸭血应尽量去大超市选购。(王小溪)

### 做菜巧用生姜返鲜

生姜作为调料,辛辣芳香,溶解到菜肴中,可使原料更加鲜美,素有“植物味精”之称。炖鸡、鸭、鱼、肉用些姜片,肉味醇香;做糖醋鱼时,用姜末对汁,可尝到一种特殊的甜酸味;将姜末与醋相对,用来蘸食清蒸螃蟹不

仅可去腥,而且可借助姜的热性平衡螃蟹寒凉伤胃的副作用。

饮食中,生姜还有一种妙用:冷冻的肉类、禽类及海味河鲜加热前先用姜汁浸渍,可起返鲜的作用,从而恢复肉类固有的新鲜滋味。(曹祈东)

## 便民服务电话

### 家政

兴鹤清洁:13033891162(疏通大中型管道、便池)  
淇河家政:3360777 13939275900  
君事达物业(家政):2168326 13633927811  
疏通各种疑难管道、便池、清理化粪池:13103926404  
疏通大中型管道、清理化粪池:13030393419  
水电改装、疏通管道、清理化粪池:13084221448  
希望家政:3302701 13839236648  
东方家政:3951778 13569631600  
利民家政(外墙清洗)疏通管道:3298881  
兴洁家政:13033874070

玉洁家政:13030390094 13693925959  
芳洁家政:13033876216  
舒宜家政:13613920200 13613920091  
荣原洗衣:3322459 2655459  
心意家政:13569647934  
金磊金属回收:3365608 13033878985  
三灵开锁(开锁不毁锁):6663030  
中通速递:承接国内快件 3322211 3921666

### 卫生医疗

中医院:3353120 2659562 2659966  
第二职工医院:2816120 2916666  
按摩医院肛肠科:2647015 3320085  
范氏骨科:3313380 2612120  
张志刚皮肤病专科:13939285245  
原有全肛肠科:6988554 13839241809

鹤煤总医院:2920000 2960000(新区)  
军分区门诊部 皮肤病专科:3322774 3976644

### 订餐

味道名厨:3367100  
东海渔港:3382222  
燕京啤酒、雪花啤酒销售热线:3281112 13503921198  
老根山庄:3366666

### 汽车维修

鹤壁市汽校:3367050 13939207503  
鑫昌汽修:3338572 13343928572  
非常车饰:3322268 13323921658

### 综合

水宜生:13323926333

韩都汗蒸养生馆:3302888  
国画长卷《正月》总经销:3359666  
大明眼镜销售热线:3336036  
“水管家”净水直饮机—您的健康饮水专家:13939282520  
黄河古陶:3333598 3939518  
金节拍一周钢笔字速成楷书、行书招生:13663922918  
“办公司找我”实业投资、增资、快捷诚信13949020108  
工商全程代办:大额注册、投资担保专办:15981887272  
销售安装围栏:13303920444  
供水投诉:3368855  
维修电脑、数码相机:15839208517  
佳能数码相机:13939279001  
电脑、手机靓号:13137234555  
阎律师热线:13939255595  
印象淇河原生态商务礼品:13803927244  
专办小额贷款:3818000