

美食 有时隔千里 有时在隔壁 “五一”美食记忆

(上接 E6 版)

香草烤鸡仔, 俵味诱惑无限

讲述人: 冬瓜

美食宝地: 西双版纳

其实冬瓜吃遍了西双版纳的美味, 还是有点想念杭州的, 他说难得去吃吃, 真是太诱惑了!

西南边陲的西双版纳傣族自治州位于云南最南方。“五一”到达昆明, 从那里出发, 一路经过好多地方, 包括普洱市, 然后进入西双版纳傣族自治州(终点: 景洪市)。从普洱市出发上高速公路后, 便可以看到漫山的茶树、茶园, 要知道普洱市可是以普洱茶闻名遐迩哟! 再继续顺高速路开上 30 多分钟, 我们仰慕已久的版纳风情便逐步展现在眼前……

说实话开车去版纳的确很辛苦, 但是却很值得。穿过著名的澜沧江, 晚上在澜沧江边吃有名的傣味烧烤时只听见“OH”很大声的, 一颗熟透的椰子掉了下来。老板捡起来吹吹灰, 砍了便拿来给我们做饮料。

重点说说这里的傣味菜。傣味菜以糯米、酸辣味及烘烤肉类、水产食品为主, 多用野生栽培植物做香料, 在云南菜系中独享盛誉, 具有独特的民族风味。最具代表性的有生芒果切丝后放上辣椒、盐巴酸笋煮鱼(鸡)、香茅草烤鱼、傣味酸菜。而且几乎每样菜都离不开小米辣。很要命哟! 很多时候, 我都是一边辣得掉眼泪, 还一边拼命地往嘴巴里送东西。不过真的很过瘾。当然啦, 也有属于不辣的传统特色: 菠萝饭、炸青苔、蚂蚁蛋……还有就是非常有特色的傣族烧烤。几乎我们常见的植物、动物都可以拿来烤, 包裹上一层版纳特有的香茅草后, 口味就变得奇幻无穷, 很值得一试。香草小鸡仔就是烤出来的, 味道很香很香, 现在想起来都会咽口水。顺便再提一下版纳三样东西: 看得最多——椰子; 满大街都是——芒果; 好多家都有种——芭蕉。一路上都是。



年轻妈妈的推荐:

光明 E+ 益生菌无蔗糖低脂酸牛奶

姓名: 慧
年龄: 35 岁
职业: 行政主管
宝宝年龄: 6 岁

全家人的健康自然是妈妈第一考虑的, 宝宝的未来, 老公的事业, 家里老人的健康……事无巨细, 一个也不能忽略。

每天悉心照顾家人, 不经意, 却发现自己腰腹上已经长出厚厚的赘肉, 以前的衣服都已经穿不上了。懊恼沮丧, 心里下定决心, 照顾好家人的同时, 我也要找回原来窈窕健康的我。

光明的这款酸牛奶, 脂肪含量比全脂酸牛奶低 40%, 但仍保留住全脂酸牛奶香、醇的美味, 可谓“减脂肪, 不减美味”。所以和我一样的年轻妈妈们都可以很放心的享受酸奶带来的美味和健康, 而不用担心会影响体形。每天早晨去上班的时候, 我都习惯带一盒在包里, 留在早饭后吃, 又解馋又营

养, 还不会给身体带来负担。

此外, 我们家的冰箱里也总有这种酸牛奶。它不含蔗糖, 而是添加了优质的木糖醇, 糖尿病人也可以放心的食用, 我爸爸就很喜欢喝它。

对家里的小朋友, 我会限制他吃甜食。除了害怕甜食会让他变成不健康的小胖墩之外, 还担心蔗糖会引起孩子蛀牙。现在可好了, 我可以放心地让孩子喝光明 E+ 益生菌无蔗糖低脂酸牛奶了, 它的优质木糖醇不会引起蛀牙, 低脂也不会让孩子发胖。这样, 宝宝开心, 我也不用整天扮黑脸, 何乐而不为呢。



要做面包先练瑜伽

文 / 摄 豆豆

面包新语, 让世界都津津乐道的味道。只要说到就想到它的美妙滋味, 只要看到大厨的现场制作, 闻到现场的烘烤飘香, 就一定会赞美它的滋味美妙。

这次《城市假日周刊》和面包新语举办的下午茶教室进入了第二课, 做比萨。这个比萨不是那个比萨店里卖的大比萨, 而是 Bread talk 一直热卖的比萨面包。来上课的 MM 一看小小一个, 说着肯定简单。

于是穿上 Bread talk 的工作服, 戴上面包师的帽子开始制作了。这里的帅哥面包师耐心地示范了一遍, 我看看也蛮简单的, 就拿个面团用擀面杖铺平了后卷上一个鸡肉肠, 再切成五等份, 卷成一朵小花就 OK, 再然后就是发酵、加料、烘烤。如此简单, 立马开工。

可怜 10 分钟过去了, MM 们手上的面团还是粘忽忽、软塌塌, 怎么都不能铺成想要的形状。面包师说了, 揉面团是功夫, 要轻要快, 要到位。“怎么像练瑜伽一样的。”一个 MM 终于找到了感觉, 她说她平常练瑜伽就是这样子, 找到了感觉捏出来的面团就像样多了呢! 再接下来就是切段, 结果每个人做出来的形状都是千奇百怪啊! 别看这么简单几下子还真是要点功夫的呢, 看着简单, 做做确实不容易哦!

等待发酵完了, 就可以撒上喜欢吃的蔬菜和酱料了。Bread talk 的比萨面包有浓郁的酱料和超级新鲜的蔬菜火腿等, 要吃什么样尽管撒就是了。排列好的面包就这样被送进了烤箱。出炉的时候, 大家一眼就能认出自己做的那个宝贝。“我的最好认了, 反正最难看的就是我的!”一个 MM 乐颠颠地捧走了自己做的比萨面包。





金夫人婚纱摄影
GOLDEN LADIES



荣获“中国驰名商标”
中国摄影行业协会会员单位, 中国摄影行业率先发展奖

新派潮照 · 感动第二季
80's 时尚达人
SYMBOLS OF 80'S FASHION



金夫人第一二季主题大型影展
SWALRO&SPOSA 施华洛国际礼服烛光发布秀
5月11日 12日 武林广场·华雨上演

19845 价格会跳舞
【巨献延续 许子5级】

城市1 加盟3880 婚纱照3张 定2688 早3588 晚3988 送888

城市2 加盟3880 婚纱照3张 +99元 拍结婚照送10000大礼包

城市3 主题婚礼套餐 指定套餐 价值: 1280 全新【魅力新娘婚纱】

城市4 07年在全国首店 5月11-12日期间任意婚纱照套餐 结婚送10000大礼包 惊喜送07年最新产品

城市5 结婚万岁·港澳双飞 **Disney**
定结婚照免费游
5月11日-5月12日 婚纱照套餐 婚纱照套餐 婚纱照套餐
订婚纱照送迪士尼门票, 有机会赢取香港迪士尼乐园门票!

