

假期推荐

刊登热线: 85311091

新三毛大酒店

地址: 杭州清泰街571号

订座电话: 87272999 87816699

龙井路柒号花园餐厅

地址: 杭州龙井路7号

订座电话: 87979123 87999797

# 这个春天，“薯”你最红

文并摄 / 蒋瞰

“要减肥了,赘肉那么多!”这段时间里,几乎十有八九的女性都这么说。这还不够,QQ 签名也换成减肥的目标,以此来激励自己向着苗条进军。怎样减肥既有效又有营养还不伤胃呢?吃粗粮!这可一点也不新鲜。可是,给你一碗糙米饭,给你一个窝窝头,你能吃得香吗?不能!所以,光提吃粗粮的人已经 Out 了,要知道,那些粗粮也早已不是干巴巴地独立于世了,它需要与时俱进,呈现出新的模样。而怎么把粗粮和其他有营养的东东结合起来,就成了一门学问。何不趁着好天气,来一份自己搭配的粗粮营养套餐呢?



番薯粉蒸肉



玉米牛奶浆



青城鲜斋

## 主菜:番薯粉蒸肉

乍一听到这个名字,暗自寻思:是把大个番薯和肉一起蒸呢还是切块蒸好了和粉蒸肉放在一起?没个定夺,于是请来了蒸功夫的厨师高师傅现身说法。当菜端到眼前那一刻,拍脑袋惊呼“有创意”——原来是把番薯片夹在肉中间,和着粉蒸肉一起咀嚼下咽,深色金的粉蒸肉中间透出淡金色的番薯片,还有最中央的胡萝卜片,这道菜足以唤作“金碧辉煌”。

当我咬了一口正要夸奖滑时,高师傅告诉我,这是冷鲜肉做成的五花肉,让我大吃一惊,因为嫌肥,我可是从来不吃五花肉的。问题是,这次怎么没觉得肥呢?正是番薯的功劳——夹在中间起到了去油的作用。

这道菜是推出不久的改良版,原本就是我猜想中的肉和番薯分开蒸,然而夹在一起自然是别有风味。粉蒸肉也是大有来头,光是外面裹着的那一层金灿灿的粉就是糯米、泰国香米、东北大米和 16 种香料炒制而成的,一股浓郁的五香味让人不禁想起了家门口的荷叶粉蒸肉,是一种家常的感觉。

## 饮品:玉米牛奶浆

大厨说这玉米牛奶浆要和上面的番薯粉蒸肉混合起来吃,才能给口感最大的享受。可能番薯粉蒸肉吃多了会发腻,所以要有一杯绝好的饮料爽口清喉。

甜玉米带壳洗干净一起蒸,蒸了再剥皮,才会保留有玉米的独特香甜味,这是独门秘籍,我在这里私自爆料。再加上牛奶和蜂蜜,搅拌后所得的是一杯营养价值非常高的饮料。

牛奶中含有丰富蛋白质,能使皮肤白皙,

有光泽,这些就不用多说了。玉米作为粗粮,含有丰富的营养元素和纤维素,具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性,可防治便秘、肠炎,说到这些,那些依靠肠清茶的女性朋友可要好好看一下了哦。

## 副菜:青城鲜斋

很小资的菜名,有点类似于那个青衣元素。这是一道适合女性的菜,健康、清淡,又有营养。盐卤豆腐剔成豆腐泥做成球状豆腐,咬上去很松软,我偷偷地想,这还挺适合老年人,不用牙齿咀嚼,自然就下肚,嘴里还留有余香。

把它做成汤类,也是大有讲究,高汤里也是货真价实。而粗粮在这里却是变了个身,以一种新的面貌出现了。你能猜到那黄色的是玉米段吗?切开了玉米粒的玉米棒放入高汤内,玉米独有的甜味就渗入汤内,原来玉米还有这功效!原汁原味。

清澈的高汤内有橘色胡萝卜,美容;青色莴笋,提香;绿色青菜,营养。这年头都讲求个物有所值,每一个元素都要有自己的价值。加上蒸菜独有的香味,既有视觉上的满足,也有味觉上的享受。

## 饮品:芝麻豆奶

这是冰饮,最适合解渴。搅拌一下,沉在底下的芝麻就浮起来了,赶紧用吸管喝一口。做法也不复杂,听过一次后,自己在家也可以做。将黑芝麻拣去杂质,淘洗干净,晾干或晒干,用微火炒熟,趁热研成细末。将黄豆研磨成浆,浆汁放入砂锅,大火煮沸后,改用小火爆煮 15 分钟(以不溢出为度),加入红糖 30

克,并调入黑芝麻细末,拌和均匀。

至于说有什么功效,不说也大致明白。养肝补血定眩,适于肝血不足引起的经前眩晕。芝麻和大豆的鲜香融合在一起,这功效,这价值,咱也就不多说了。喝吧!

## 餐后小点:番薯蒸糕

番薯有很多种叫法,除了番薯外还有红薯、甘薯、地瓜等等,因为含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素 ABCE 以及钾、铁、铜、硒、钙等 10 余种微量元素和亚油酸等,营养价值很高,被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。既然价值那么高,自然在做法上也种类繁多。除了正菜,这次做成了糕点。

选用上等红心番薯,这是关键,对于成品的色泽至关重要。带皮蒸熟再剥皮,这里要提到的是,红薯一定要蒸熟煮透。一是因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏,难以消化;二是红薯中的有些物质不经高温破坏,吃后会产生不适感。蒸熟的番薯里嵌一粒红枣,俗话说:一日三枣,无病到老。这粗粮和红枣相结合,估计这身子骨倍儿棒。

喜欢把外面的包装去掉,直接用手去抓来吃,虽然吃相难看了点,感觉却是很好的。糯糯的,香香的,不会粘牙。鼻子前的是番薯特有的香味,想起了大冬天路边吃烤地瓜的情形。

套餐组合价:28 元 / 份 +18 元 / 份 +28 元 / 份 +12 元 / 份 +3 元 / 个

## 【小贴士】

### 你知道哪些是粗粮吗?

粗粮是相对我们平时吃的精米白面等细粮而言的,主要包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类,如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。

谷物类:玉米、小米、红米、黑米、高粱、大麦、燕麦、荞麦 / 麦麸等。

杂豆类:黄豆、绿豆、红豆、黑豆、青豆、芸豆、蚕豆、豌豆等。

块茎类:红薯、山药、马铃薯等。

### 你知道粗粮有哪些营养吗?

粗粮含有丰富的不可溶性纤维素,有利于保障消化系统正常运转。它与可溶性纤维协同工作,可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度,增加食物在胃里的停留时间,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。医学研究还表明,纤维素有助于抵抗胃癌、肠癌、乳腺癌、溃疡性肠炎等多种疾病。但是对于粗粮,我们既要多吃,又不宜吃多,因为过食粗粮也有坏处。