

用心做好一碗私房面

记者李超

说到牛肉面，可以原汁原味、可以香辣、可以红烧；面条可宽可细、可劲道可绵软，汤头更是一碗面中最神秘最精华的构成，各家都有自己的独门秘籍。可以说，牛肉面是极其考验店家功力的，但有人就偏偏敢只以一碗牛肉面撑起一家店。在新城路东段12—2号楼，悄悄隐藏着这样一家私房小馆——石记面馆。

这家石记面馆充满了特点，清静的小馆，居民楼改造，几张小桌子，干净整洁的环境。但最有特点的还要属店里的食物——有且只有一种面。没有汤面干面之分、没有浇头种类之分，甚至没有大小碗之分，只有这惟一的牛肉汤面。骨汤牛肉面、招牌拌牛肉、原味牛脊骨、2种凉拌小菜、秘制牛肉辣酱，简简单单的几样食品，就是石记面馆的全部。

这惟一一种私房骨汤牛肉面，乍看上去非常简单，清汤、细面，几片牛肉。但就好像武林高手向来都低调出场一样，好味道的美食向来都不以貌论。汤清淡，却蕴含着浓浓的牛肉香气，牛肉片半筋半肉，不柴不腻，吃一口吸入了牛肉汤的细面条，香味独特，筋道爽滑。拌牛肉蒜香十足，牛肉又香又嫩。还有



（记者李超 摄）

秘制的牛肉辣酱和横切的牛脊骨……来了还不一定能吃得饱，想吃得需要预订。简简单单的一碗面，美味源自于一锅每天4至6个小时熬制的牛骨高汤。老板娘石扬说，这锅高汤是由牛腿骨、牛脊骨和牛肉熬制，开店以来，每天煮沸，加入新料，一锅老汤味道愈发浓厚。

店里的牛肉面和拌牛肉的好味道，均来自于这一锅老汤。

一人又当老板又当伙计，只卖一碗牛肉面，这样独到的经营理念源自老板娘石扬。石扬是个爱吃美食、更爱研究美食的人，她说，开这个私房小面馆的初衷就是喜欢看大家品尝到自己的好手

艺时的满足表情，那会让自己有莫大的成就感。再加上机缘巧合学到了一个配方，再配合自己后来用心琢磨和加工，成就了这碗独一份的牛肉面，石扬就萌生了让多人品尝到自己好手艺的想法，石记私房面馆应运而生。

现在，石记面馆已经开张了一年多，有了许多回头客。更多的顾客是从比较远的地方特意前来，有的是一尝再尝，有的是朋友介绍。不少顾客和朋友都建议，再加几样小菜吧，菜式有点少。但石扬说，现在店里卖的这几样利润没有别的菜式多，但菜式多了就会忙不过来，她只想用所有心思专心做好这一碗面。好味道就有好口碑，石记私房面馆凭着去繁至简的理念，有着自己的风格和好味道、好口碑。

28元吃遍顺城套餐系列

- A套餐：1份牛肉面+小菜1份（赠送汽水1瓶），15元。
- B套餐：2份牛肉面+小菜2份（赠送汽水2瓶），25元。



新鲜柚子功效多

柚子外形浑圆，象征团圆，所以也是节日的应景水果。更重要的是柚子的“柚”和庇佑的“佑”同音，柚子即佑子，被人们认为有吉祥的含义。吃柚子象征着金玉满堂，柚和“有”谐音，有“大有”的意思，除去霉运带来来年好运。

柚子清香、酸甜、凉润，是一种皮厚耐藏的水果，被称为“天然水果罐头”。它含有非常丰富的蛋白质、维生素C以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素，能预防感冒、促进消化。另外，柚子所含热量小，也是一种很好的减肥食物。研究发现，柚子能促进肝脏消化分解脂肪，此外，新鲜的柚子汁有助于降低血糖，糖尿病患者也能适量食用，柚子还对预防心脑血管疾病有一定作用。中医认为，柚子具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，是秋冬季养肺和缓解感冒后咳嗽的好水果，现在很流行的蜂蜜柚子茶，就有良好的养肺祛痰作用，并能美容养颜。（新浪）



如何准备快手早餐

“快手早餐”不仅要求速度，对营养搭配更是要求甚高。如果是仅仅抓起几片面包胡乱塞进嘴里，又怎么能成就一顿营养早餐呢？关于这一点，很多人有自己的“小妙招”。

第一招：提前准备好新鲜的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉或是鱼肉，连同紫菜、香菇、胡萝卜等蔬菜搅成肉糜，再加上一个生鸡蛋做成丸子，然后煮熟。最后将这些小肉丸放进冰箱冷冻起来。于是这一周的早晨，无论您是下面条、煮粥、喝汤都可以加进这些营养丰富的小肉丸了，快捷营养！

第二招：前一天用水焯好蔬菜，别放调料，用保鲜膜包好后放进冰箱冷藏。第二天早晨拿出来放进调料拌一下。再配上鸡蛋、牛奶、全麦面包，绝对是营养早餐！

第三招：蒸土豆、南瓜、红薯。前一天晚上洗好食材（薯类不要太大，如果太大就切成厚块、厚片），放进准备好的蒸锅，第二天晨起开火蒸。再配上燕麦牛奶粥、时令蔬菜、卤肉、蛋，轻松搞定一顿早餐！

最后还要温馨提醒大家，细嚼慢咽，享受每一餐带给我们的美好时光，喜欢快速进餐的您，也要毫不吝啬地预留10分钟的进餐时间哦！（生命时报）



最过瘾的剁椒菜

剁椒又名辣子，是贵州、湖南、湖北、四川等地爱吃的一种用辣椒腌制而成的咸菜，可直接食用，也可加工成菜品等。可以用灯笼椒（菜辣椒）或朝天椒以及已成熟变红的辣椒为原料制作。湖南主要盛产的一种小米椒，小米椒也叫小朝天椒，剁碎了以后加盐、大蒜、生姜拌匀，放大缸里腌一段时间，就成了色香味俱全、生物保鲜、不含防腐剂的纯天然绿色食品。味辣而鲜咸，口感偏重，深受嗜辣者们的喜爱。

的湖南名菜剁椒鱼头。

剁椒凉菜 零难度经典美味

怎么可以尝到风味有特色的开胃小菜？其实你只需要花几分钟时间简单的凉拌一下就可以了。零难度也可以创造出这样的美味，一道道快手的凉菜凉菜送给大家。

推荐食谱：剁椒粉丝蒸金针菇。金针菇被誉为“益智菇”，它的氨基酸含量高，且含锌量比较高，能促进智力发育，是儿童保健益智、老年人延年益寿、成年人增强记忆力的必需品；金针菇能增强体内的生物活性，促进新陈代谢；它能抑制血脂升高，降低胆固醇，防止高脂血症，从而减少心血管病的发生；常吃能抗菌消炎，降血脂，还能预防哮喘、鼻炎、湿疹等过敏反应。

自制剁椒酱 配饭超级香

吃过剁椒的热菜、凉菜，那么爱吃辣的你就绝对不能错过这些剁椒主食的美味！让你的主食瞬间

变成开胃美味，只需要一瓶剁椒酱就可以达到！

说了这么多，这种不仅可以用来做菜，而且可以用来拌面、配馒头的剁椒酱，你要不要学学怎么做呢？做好的剁椒酱用干净的玻璃瓶密封好放进冰箱中保存一年都没问题，绝对是色香味俱全的纯天然绿色食品。

自制剁椒的做法：准备辣椒两斤，大蒜两头，生姜一块，盐5匙，糖少许，高度白酒约100毫升。把红辣椒洗干净沥干水分。将辣椒去掉根蒂，把大蒜剥去皮，生姜也去皮切成小块。将所有食材放进碎菜器。将辣椒、大蒜、生姜全都绞碎。将食材倒入无油无水的盆里，加上食盐，再加上糖搅拌均匀，再加入高度白酒拌匀。将剁椒装进无油无水的容器内，密封起来放置几天就可以了。（美食天下）



冬日养生 营养要“菌”衡

多吃菌类好处多，菌类已经成为我们饮食中不可缺少的一部分，很多人喜欢吃菌类，不仅是因为其口感嫩滑，更重要的是它的养生功效被人们认同。

菌类，被称作“山珍”，自然对身体有诸多益处。它可以补充营养，调节神经紊乱，降血压，同时还有健脑作用。

香菇。香菇是世界第二大食用菌，也是我国的特产之一，在民间素有“山珍”之称。它是一种生长在木材上的真菌。味道鲜美，香气沁人，营养丰富。香菇富含维生素B群、铁、钾、维生素D原、味甘、性平，是高蛋白、低脂肪的营养保健食品，主治食欲减退、少气乏力。

蟹味菇。蟹味菇味比平菇鲜，肉比滑菇厚，质比香菇韧，口感更佳，还具有独特的蟹香味，其在日本有“香在松茸、味在玉蕈”之说。蟹味菇含有丰富维生素和17种氨基酸，其中赖氨酸、精氨酸的含量

高于一般菇类，有助于青少年益智增高、抗癌、降低胆固醇。同时具有防止便秘、抗癌、防癌、提高免疫力、预防衰老、延长寿命的独特功效，是一种低热量、低脂肪的保健食品。

金针菇。金针菇，学名毛柄金钱菇，是秋冬与早春栽培的食用菌，不仅味道鲜美，而且营养丰富，是拌凉菜和火锅食品的主要原料之一。金针菇不含叶绿素，不具有光合作用，不能制造碳水化合物，具有热量低、高蛋白、低脂肪、多糖、多种维生素的营养特点。

茶树菇。茶树菇是一种食药两用菌，菌盖细嫩、柄脆，味纯香，而鲜美可口，因野生于油茶树的枯干上，得名茶树菇。其营养丰富，蛋白质含量高，含有多种人体必需的氨基酸，具有清热、平肝、明目、利尿、健脾之功效。吃起来清脆爽口，味道鲜美，口感极佳，外形美观、香气独特，深受人们的喜爱。

受人们的喜爱。

平菇。平菇，又名侧耳、糙皮侧耳、蚝菇、黑牡丹菇，台湾又称秀珍菇，是种相当常见的灰色食用菇。平菇中含有丰富的氨基酸和蛋白质，中医认为平菇性温、味甘。具有祛风散寒、舒筋活络的功效。用于治腰腿疼痛、手足麻木、筋络不通等病症。平菇中的蛋白多糖体对癌细胞有很强的抑制作用，能增强机体免疫功能。

杏鲍菇。杏鲍菇菌肉肥厚，质地脆嫩，特别是菌柄组织致密、结实、乳白，可全部食用，且菌柄比菌盖更脆滑、爽口，被称为“平菇王”、“干贝菇”，菇体具有杏仁香味，肉质肥厚，口感鲜脆，味道清香，营养丰富，能烹饪出几十道美味佳肴。还具有降血脂、降胆固醇、促进胃肠消化、增强机体免疫功能、防止心血管病等功效，极受人们喜爱。（美食杰）

网购坚果炒货类零食需谨慎

对于吃货们来说，“双十一”囤积零食必然是一大“剁手”项。然而，国家食药监总局“双十一”后发布的食品抽检不合格通告显示，在抽检的炒货、坚果、食用油、乳制品、薯类和膨化食品等七类食品632批次样品中，不合格样品有6批次。除一款食用油不合格外，其余不合格产品均为线上销售的坚果炒货类食品。

根据国家食药监总局网站信息，此次抽检炒货食品及坚果制品111批次，不合格样品5批次。食用油、油脂及其制品97批次，不合格样品1批次。乳制品92批次，酒类95批次，薯类和膨化食品41批次，食糖54批次，饮料142批次，均未检出不合格样品。

随着消费升级，坚果因具有高营养价值在最近几年成了消费者最喜欢的零食。英敏特发布的《中国2017年零食消费趋势》报告显示，40%的消费者相比去年吃了更多的坚果，并有超过50%的人认为坚果好吃，44%的人认为坚果是一种方便的零食，仅有9%的消费者认为坚果不健康。业内专家分析，目前不少网售坚果炒货零食产品属于OEM代工贴牌生产，食品代工能让企业在短时间内规模迅速扩大，但这种贴牌生产的模式中，企业对产品质量的把控力较弱，安全隐患较高。（网易）



“歪瓜裂枣”不一定好

随着“原生态”概念逐渐被百姓们认可，“歪瓜裂枣”几乎成了许多人选购果蔬的“不二法则”。有些天然的水果品类的确特殊，如丑橘、丑苹果等一上市就大受欢迎，有些人认为“歪歪扭扭”就是好。但有些本应“规矩”的水果，却失去了它原有的外貌，而这些“歪瓜裂枣”的水果，常常是由于在种植期间的气温湿度反常、缺水、植物激素、强光等物理逆境，或环境污染、病虫害、杂草等因素导致的畸形。这些水果往往比正常水果早熟，且会具有独特的风味，但为了食品更安全还是少选择为好，多选择大小适中的水果吧！

总之，应季水果拥有三个最，即最新鲜、最美味、最营养。（新浪）



饮食新风尚

鲜柠檬不能用烫水泡

去网上买一袋干柠檬片，或者在家里把鲜柠檬切了泡水喝，是不少人喜欢的做法，时不时喝上一口，营养又健康。

柠檬含有的维生素C、类黄酮类物质、钾、钙等营养成分都对人体有益。柠檬泡水很简单，但是水温一定要控制好。水温太低，柠檬中的物质不能更好地溶解；水温太高，维生素C等水溶性维生素对热比较敏感，在60℃至90℃时损失最多，所以最好能用温水泡柠檬片。

不过，相对于鲜柠檬来说，干柠檬损失了一些香气物质以及维生素C，最好还是泡鲜柠檬，切片切得薄点，有利于营养物质析出；如果泡得比较厚，可以用蜂蜜调和口味。需要提醒的是，胃酸过多的人，如果想喝柠檬水最好泡得淡一些；对于消化不良的人来说，喝柠檬水能促进消化液分泌。（生命时报）

教你健康吃红薯

红薯是维生素C高手。《中国食物成分表》中的数据显，每100克红薯维生素C含量为26毫克，高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜，如白萝卜为21毫克、茄子为5毫克。因此，要想补充维生素C，常吃红薯是个不错的选择。

红薯颜色不同，营养特长也不同。黄心红薯中的胡萝卜素含量要高一些，对保护视力更有益处；白心红薯的粗纤维含量高，含糖量比黄心高出4%至5%，口感更甜；紫心红薯和花青素含量较高，是名副其实的抗氧化高手。

烤红薯致癌物多的说法一直在民间流传。事实上，烘烤产生致癌物，主要是淀粉类经过140℃以上高温加热产生的丙烯酰胺类物质、蛋白质焦糊产生的杂环胺类以及脂肪高温下产生的苯并芘类。然而，红薯几乎没有脂肪，蛋白质也很少，并且多采用炭火间接烘烤，所达到的温度有限，因此正常烤红薯不易产生大量致癌物。如果烤红薯表面有褐色黏黏的东西，也不用担心。这是红薯里面的糖在高温下被浓缩，发生焦糖化反应的结果，对人体没有危害。

吃红薯要减少主食。红薯含的碳水化合物和能量与等量米饭几乎相当，因此吃红薯就要减少吃主食的量，以免热量超标。（人民网）