

今起本刊隆重推出“暑情善意”系列报道(之一)

看洋芋成百变美食

著名画家凡高在油画《吃马铃薯的人》中描绘的,是一幅一家忧伤地吃马铃薯的景象。而在当代,人类对马铃薯的印象已经彻底改变,认定它几乎浑身是宝。甚至有的科学家认为,到2100年,全世界人口将增加到105亿,由此导致粮食危机。到那个时候,最有可能帮助人类渡过危机的就是这貌不惊人、我们天天见到的马铃薯,也就是我们常说的洋芋或者土豆。



在甘肃人的餐桌上,马铃薯更是扮演了举足轻重的角色,以至于有着这样的说法:“甘肃洋芋蛋,只吃洋芋不吃饭”。甘肃洋芋不仅好吃,营养也十分全面,尤其是前些年培育出的“黑美人”、“黑金刚”等彩色洋芋新品,更是受到了全国热捧。当我们为美食寻寻觅觅之时,这个夏天,不如一起来关注洋芋——六道土豆美味盛上,先香香您的嘴!

老少皆宜:土豆泥

原料:土豆200克、洋葱50克、猪瘦肉100克、牛奶100克、面粉10克

调料:食盐、料酒、植物油少许

做法:
1.猪瘦肉切成豆粒大小,用少量油起油锅,加少许料酒煸炒至熟备用。
2.洋葱洗净切成末。用少量油煸炒几下,加面粉炒至淡黄色,然后加入一半牛奶、高汤、食盐搅拌均匀,再把炒熟的肉粒倒入,搅拌均匀,成为鲜肉沙司。

3.土豆洗净,放入开水煮烂,去皮后用勺子捣成泥,再用植物油炒酥,加另一半牛奶、盐调匀,最后混入鲜肉沙司即可。

地方特色:洋芋搅团

原料:土豆2个(中等大小)、青辣椒3个、青辣椒1个、香葱1根、花生10克、蒜3瓣、干辣椒2枚、花椒10粒

做法:

1.土豆洗净,放入蒸锅中,大火蒸20分钟至用筷子可以轻易刺穿,取出趁热剥去外皮。
2.将土豆放入大碗中用擀面棍或者木勺捣碎成泥状,继续用擀面棍搅拌,直到土豆泥变得黏稠有劲。
3.青红辣椒分别洗净,切成小片;香葱洗净切末;大蒜捣碎备用;干辣椒洗净并擦干,切成1cm宽的段,与花椒一同放入小碗中。将炒锅中的油加热至五成热,淋在碗中的干辣椒和花椒上。
4.将香葱末、蒜碎、红绿辣椒片放入一个小碗中,加入陈醋20ml、

生抽10ml、盐3g、红油30ml和炸好的干辣椒花椒油混合均匀。

5.用汤勺将土豆泥塑成圆球状,放入碗中备用。

6.将调味汁淋在土豆泥球上,撒上熟白芝麻和花生即可。

西式情调:土豆浓汤

原料:土豆1个、胡萝卜1/2根、乳酪1小盒、西红柿1个

做法:

1.土豆和胡萝卜切成小丁。
2.锅中放入1杯半水、1汤匙乳酪,将切丁的材料放入锅中煮至熟烂。
3.用打蛋器拌匀成浓稠状。
4.将浓汤倒入汤碗中,西红柿去皮后,切下一小块并继续切成碎粒点缀。

家常味道:土豆煎饼

原料:土豆1个、面粉2勺、葱少量

做法:

1.将土豆洗净,去皮,在沸水

中煮熟。

2.土豆放在大碗中,用汤勺或捣泥棒压烂成泥状,再放入面粉和少许食盐、葱花,加入少量清水拌匀。

3.平底锅放油,待油热后放入拌好的土豆泥,用勺压平成一个圆形的饼,用中火煎至两面呈微黄色即可。

休闲美食:土豆锅巴

原料:

土豆、淀粉(或是面粉)、蒜苗、红椒、盐、五香粉、油。

做法:

土豆去皮切丝。用盐、油和五香粉将土豆丝拌一下,热锅倒油,油量要大。油热后,将土豆丝放进锅内,铺平,然后,把淀粉调和,将淀粉糊倒进锅内,然后将锅内的土豆两面烙黄,将蒜苗和红椒切碎后,撒在土豆饼上即可。

神奇饮品:黑土豆汁

黑土豆鲜榨的汁是非常好的

健康食品,里面含有大量的原花青素,对于提高人体的免疫力和改善人体的调节系统都有好处,黑土豆汁的作用是:美容、抗衰老、抗癌、营养丰富,利用于减肥、防中风、和胃健脾、等等,大家可以上网查查有很多人生喝土豆汁来保健和治疗。

黑土豆汁的味道刚开始您可能还接受不了,但为了健康还是可以试试的!

原料:黑土豆1个

做法:将黑土豆洗干净后,将芽眼剜掉,切块后,用榨汁机榨汁,每次有两个黑土豆即可,将榨好的汁在杯子里面沉淀一下,10分钟后,淀粉就沉淀出来了,倒出黑土豆汁用温水调和一下,喝掉。需要注意的是芽眼最好剜掉、不用削皮、榨汁出来及时喝掉。

也可以加一个胡萝卜,一起榨汁,味道好些!现在有很多癌症病人在榨汁喝,具有辅助药物治疗的作用。

本报记者 刘佳

一年一度的“六一”又将来临。儿童们心思很简单,一顿丰盛的美食就能俘获他们的心。今年6月1日,五星级甘肃阳光大酒店特别推出了针对小朋友“六一”精彩活动,不仅食物品种多样,还有惊喜送给可爱的宝宝,让家长和孩子一起,在这个充满童趣的欢乐的日子里,卸下所有压力,一起HAPPY过节吧!

阳光大酒店 快乐儿童节精彩登场

欧陆西餐厅:我是“大厨师”

据悉,在6月1日的11:30-15:30,阳光大酒店的欧陆西餐厅将把每个孩子都打造成能“独挡一面”的“大厨师”,100元/位,孩子们不但能在酒店厨师长的指导下,学习并亲手制作自己的专属披萨1份,而且所有参加活动的小朋友还将获赠成长礼物一份。

亲子自助晚餐:乐享成长

节日当天与家人一起享用

亲子自助晚餐的小朋友,还可享受免费优惠。据悉,免费仅限1.4米以下儿童,成人价格:168元/位,不仅可品享丰富美食,更可和孩子一起体验成长的快乐。

阳光中餐厅:全家同猜谜

节日当天,甘肃阳光大酒店阳光中餐厅的“全家同猜谜,开心乐翻天”活动也将粉墨登场,凡在节日当天消费的家庭可以参加儿童节谜语竞猜活动,竞猜优胜者可以获赠精美奖品1份。

阳光游泳馆:阳光少儿游泳

大赛启幕

在环境优美的阳光游泳馆,第六届阳光少儿游泳大赛也随着六一的到来启幕。谁是水中健将,谁是池中蛟龙,清凉夏日让孩子们在碧波泳池中一展身手。同时,我们还能免费获赠西式儿童套餐1份,赶快报名吧!报名费:100元/位,报名日期截至5月31日。

(刘佳)

地址:城关区庆阳路428号

电话:0931—4608888

格兰云天生态乐坊 都市中的清幽之地

并且身处云端,将兰州尽收眼底。

兰州市格兰云天生态乐坊如它的名字一样,带给人清凉与幽静的感觉。格兰云天位于兰州市城关区张掖路19号泰生大厦最高层31楼,走进这里,有着依山傍水、小桥人家的极致享受。听着水声和清幽的音乐,沏一杯茶或吃一份甜点,吹着云端之间的风,似有世外桃源之感。

据悉,兰州市格兰云天生态乐坊于2012年4月试运营,得到了光顾者的一致好评,并很快拥有了

一大批自己的老顾客。其建筑风格为生态绿色园林,不失自然风光,也不缺现代化设施,前期投资近2000万元,并拥有一支精良的团队。设有18间棋牌休闲娱乐室,为都市人休闲提供了更具休闲、清静特色的场地。格兰云天生态乐坊主营餐饮娱乐、婚宴派对、棋牌休闲等业务,能容纳300人同时用餐。且餐厅设有天南北四方菜,适合大众口味,更适合婚宴派对,欢唱娱乐。

(温雅)

去西部欢乐园 共享夏季激情与宁静

绿油油的树、红艳艳的花儿、粼粼的湖面、飞翔的小鸟……夏天的西部欢乐园景色就是这么惹人爱。急流勇进、摩天轮、丛林飞鼠、过山车、大力水手等所有的游乐项目让你玩得亦乐乎。

跌宕起伏的过山车与海盗船,在高速滑动、上下翻转中,那惊险与美并存的刺激和快感,让人在不期而遇的险峻面前击节叹赏;碰碰车与豪华转马,不但能让孩子们百玩不厌,而且还能让您一瞬间找回儿时的记忆;梦幻世界与地震馆,让您穿越到另一个时空,去体味那也许您一生都无法遇到的环境与空间,让人眼花缭乱的游乐设施绝对能让您把过去一年里生活与工作中心已压抑许久的激情彻底释放!

谁说只有夏日才能玩水?谁说只有沙滩才会有风景?谁说欢乐园只有疯狂刺激没有宁静安逸?夏季的西部欢乐园将带给您更多惬意的游玩新方式。

西部欢乐园内拥有4000平方米的人工湖,深度1.5米左右,四周垂柳相互依偎,湖中鱼儿欢快地游来游去,湖畔的蛙鸣阵阵香气,湖面上脚踏船和水上自行车泛舟漂流,如此美景哪个游客还能不满意?

炎炎夏季,厌倦了市井繁忙,西部欢乐园是你与家人团聚、朋友相会的胜地,也是休闲避暑娱乐的好去处。赶快带上好心情,跟随夏季的脚步来这里感受清凉一夏吧!

(刘佳)

祥宇橄榄油 西固专卖店 即将盛大开业

祥宇橄榄油是近年来我国食用油市场上新增加的一个品种。因其独特的美味和对人体的保健价值,日益受到中国营养专家和消费者的青睐。本月25日,祥宇橄榄油西固专卖店将盛大开业,健康营养的理念即将在庄浪东路新辰苑小区11号楼一号铺展开。

祥宇橄榄油经营负责人表示,开业伊始,西固店将以最大的诚意面向市民,展开优惠促销和进店有礼酬宾活动。

据悉,橄榄油就是由橄榄果经人工采摘后在很短的时间内通过物理压榨工艺获得的纯天然果油汁,地中海沿岸各国为橄榄油的主要产区。在西方国家,无论是营养学家、医学家、食品科学研究人员,还是消费者都公认橄榄油是健康之油。橄榄油在国际上有“液体黄金”、“美女之油”、“地中海甘露”等美誉。

(刘佳)