



段历史,是清新的味道

每个永康人的记忆中

或是儿时最爱的大推之室的

每个味道背后或是

这味道可以保

在时间的

。都是一

总

扫一扫
加入美食群

春季排排毒 身体超舒服

进入春季,天气转暖,身体也需要排毒。由于冬季长期吃高脂高热的食物使身体积聚了毒素,此时,吃一些春季食蔬可以减脂润肠。本期,小编就教大家两道好吃又健康的排毒菜,帮你的身体减减‘负’。

胡萝卜丝鸡蛋

胡萝卜含有植物纤维,吸水性强可以增加肠道的蠕动,排除体内的毒素。其中,胡萝卜素能在体内转化成维生素A,有护肝名目的作用。

- 食材**
胡萝卜1根、鸡蛋2个、盐适量、生抽半汤匙、料酒少许。
- 步骤**
- 1.将胡萝卜切丝,鸡蛋加几滴料酒打散备用。
 - 2.热锅中放入蛋液翻炒,炒好后取出。
 - 3.热锅中加胡萝卜丝炒软。
 - 4.加入炒好的鸡蛋翻炒均匀。
 - 5.加少许盐、生抽翻炒片刻即可出锅。

芦笋炒虾仁

芦笋性味甘寒,有清热利尿功效,能缓解春季的口干和烦热等常见症状。芦笋所含的天门冬素有助于排出体内多余水分。

- 食材**
芦笋半捆、白虾12个、油一勺、料酒适量、淀粉一勺、盐适量、糖适量、葱少许。
- 步骤**
- 1.白虾去虾壳、虾头,用刀将背部划开,去筋后冲洗干净。
 - 2.冲洗好的虾肉加料酒、盐、淀粉拌匀腌制10分钟。
 - 3.将芦笋削去老皮切老根,整根下水氽烫后过凉水切段备用。
 - 4.起油锅,放少许油,把腌制好的白虾煎至虾肉变色。
 - 5.下芦笋翻炒均匀后加入少许盐、糖调味,撒上葱花即可。
- 小贴士：**
- 1.让虾变为虾球,开背要切得比较深,受热才会卷起。
 - 2.芦笋在焯水的时候,加少许盐,可以让煮熟的芦笋不发黄。

李菑,菜中灵芝

野葱别名叫小蒜、小根蒜,永城人习惯叫它“李菑”。不仅食用营养丰富,还有很大的药用价值,素有‘菜中灵芝’之称。野葱香味独特,吃法很多,可以熬粥、炒鸡蛋、烧汤、凉拌等。永城人最常见的吃法是与鸡蛋相煎,成品色泽金黄,入口葱香四溢。

野葱的香味灿烂了整个童年

三月一场春雨过后,舟山镇方丘村的野葱蠢蠢欲动,成了这个季节里野外最俏皮和独特的存在。每到这个季节,村民吕海莲就拎着竹篮到田野里摘野葱。“山里长大的野葱不用人工种植,有土地和露珠就能长出一大片,就是这么纯天然食材。小时候,只要闻到妈妈做的野葱炒鸡蛋的香味,不用催,我就会马上乖乖回家,眼巴巴地守在桌前等着妈妈端菜上桌。”

在物资匮乏的年代,野葱既是餐桌美味,又是童年奢望。因而,吕海莲对野葱总有一种难以释怀的情结。每年挖野葱更像是对童年时光的一种延续。“看到这些野葱,让我想起和邻居、同学一起在山间地头采野葱的情景,天真烂漫的年龄,总是难以忘怀……”

挖野葱是一门技术活

挖野葱看着简单却十分耗费时间。挖野葱时,要先小心翼翼地将杂草拨开,左手紧贴着根部,轻轻地把葱头拽住,右手用小锄头在周围挖,待泥土松动,稍稍用力往上一拽,一丛野葱便连根拔起。

“要是用蛮力去拔,拔出来的葱就没有根了。假如只有葱叶,那样不是太浪费啦。”吕海莲说。看似不起眼的野葱,却是治疗伤风感冒的‘高手’。“在山里自然生长的野葱除了味道特别香以外,还能做出特别多的美食,经常吃不仅能治疗消化不良,还能强智益胆气。”

吕海莲把采好的野葱去除泥巴,随后把多余的枯燥的黄叶摘除。这一步看似简单却十分耗时。“因为是野生的,野葱扎根较深,杂草很多,带根部的葱可以拿来炒腊肉。”她说。

吕海莲把整理好的野葱切成拇指长的节,等到油在锅里发出滋滋的声音,便把打好的鸡蛋液下锅,不一會兒鸡蛋便绽成了‘花’,微微焦黄。放盐后,再放入切好的野葱。出锅的野葱炒鸡蛋热气腾腾,金黄色的鸡蛋和着翠绿的葱,色彩鲜艳,浓烈葱香之后感受清新的蛋香,咀嚼起来野葱的香顺势在口腔中蔓延而开。

0574 龙虾的故事 好吃到让你吮指

你知道吗?最早的一批龙虾吃客已经开始行动了,天气未热龙虾先行。朋友圈被各种通红的一大盆,一大只刷屏……都是肥美鲜嫩的小龙虾!小编看得口水直流。

在永城,有家一年四季都开门的老字号品牌龙虾馆。吃龙虾的小伙伴应该知道,在南苑东路13号(老民政大楼旁),每当夜幕降临,这家店总是人气火爆,到凌晨两三时客人还络绎不绝。没错,这家店就是‘0574龙虾的故事’。

店内的小龙虾,规格在1两以上,口味为十三香、椒盐、蒜泥、清蒸等为主。其中招牌龙虾获奖无数,单品累计销售量突破144.9438万份,当之无愧的网红龙虾店鼻祖。0574龙虾的故事对小龙虾的品质要求非常高,店里的小龙虾只只都是从其养殖基地空运至宁波,然后转发到永康等其他区域门店,从捕捞上岸到食客的餐桌上不超过24小时,只只鲜活生猛。

0574龙虾的故事为永城人量身定制的口味,由中国烹饪大师李学文和两岸十大名厨林小凡坐镇把控,用十几种原料炒制的香辣酱进行焖制,属于微辣款,入口极佳。

这里的龙虾香味还没入口就扑鼻而来,麻辣味特别过瘾,辛辣口感适中。全是极品的大虾,只只肉质鲜嫩,配上一瓶啤酒,简直棒呆了。剥下虾头,就可以看到非常干净的鳃,虾壳薄透,肉质弹嫩,味道也很鲜美。

一家专门做小龙虾的店,竟然连牛蛙都这么好吃,这简直是要逼死同行啊。带汤汁的泡椒牛蛙,随便一捞全是白花花的大腿,分分钟诱人犯罪。吸尽汤汁,只需要轻轻抵一下,蛙肉便脱骨而出,细嫩无敌。

除了以上小编推荐的招牌菜,0574龙虾的故事还有麻辣小龙虾、盐水龙虾、澳运龙虾、咸蛋黄焗虾球、龙虾年糕、椒盐龙虾球等16种不同做法的龙虾等着你。

【电话】0579—87562177
【地址】南苑东路13号
【营业时间】10:00—次日凌晨3:00



3月31日 全场五折(酒水除外) 仅限堂食

扫一扫得福利