

TOP 旅游 | 美食

又到了收获的季节,到郑州周边摘枣、挖花生,再配上一餐纯农家的美食,一个玩好、吃好、感觉好的周末就是这么简单。这次的“美食”版给你推荐的既不是什么奇珍异食,也不是山珍海味,而是一种清新、自然、新鲜的“乡村风”,这样的感觉在家里或者在饭店里,可是绝对找不到的。坐在田间地头,吃着刚刚摘下的最新鲜的大枣、花生,亲近大自然的感觉简直就像回归到了原始。蛐蛐的叫声、蛙鸣声,也伴着吃饭的欢笑声,一起在胃里活跃起来。 郑州晚报记者 慎重 文/图

畅游金秋 农家美食看这里

不仅仅美味,更重要的是新鲜、自然



煮枣花生

一听这菜名,第一感觉就是原汁原味。果然,刚从地里刨出来的花生以及刚从树上摘下的红枣就是这道菜全部的食材。花生淘净了沙子洗过多遍之后直接就开始煮,花生煮到差不多的火候再放进去新鲜的大枣,稍后就可以起锅。整个过程没有任何作料更没有任何添加剂,最大的特点就是新鲜。这道菜的口感就是花生非常饱满,原汁原味,略带泥土的清香。枣非常的甜,枣瓤特别厚,水分很大。小孩子尝过之后的第一句话就是“下次还要吃”。

清蒸红薯叶

红薯大家都吃过,但是久居城里的人对于红薯叶恐怕就会有点陌生。这道菜可以说是真正的绿色食品,在种满红薯的地里随便抓几片叶子就算是备齐了材料。烹饪的方法再简单不过,上锅稍微蒸几分钟,拌点生蒜、少许盐即可。吃到嘴里第一感觉就是清淡,清淡之后就是沁人心脾的清香。或许有些口味重的朋友会受不了它的索然无味,但是这种清淡对于常以鱼、肉为最爱的城里人来说,可贵之处就是正好调理一下肠胃,清理肠道中累积的毒素。

凉拌红薯梗

红薯当然可以吃,红薯叶也可以吃,真没想到红薯梗也可以入菜。在你刚才随手抓过的几片红薯叶洗了洗清蒸了之后,抓在手里的红薯梗也千万不要丢弃,拌着吃炒着吃都会给你带来绝佳口感。凉拌的话,就是先用热水简单的焯一下,然后再用生蒜、红辣椒丝、醋、盐、香油拌匀即可。这种红绿搭配、色彩鲜亮的美味首先从视觉上就已经勾起了你的食欲,调动着你的味蕾。这道菜的食材很简单,保证脆嫩口感的重要前提,就是红薯梗一定要鲜嫩。在家里无论如何做不出这样的新鲜稚嫩,因为你即便起了个大早能赶在早市第一拨,也无法达到随摘即食的新鲜。

地锅炒柴鸡蛋

在城里,花点大价钱弄几个柴鸡蛋吃,不是什么难事。但是地锅呢?能做到用地锅炒柴鸡蛋,你还必须要来到这里。支起个炉灶,点上柴火烧起地锅,把打好的鸡蛋倒入滚烫的热油锅,立即刺刺啦啦开花、香气随即而来的过程,这简直是一种从视觉从味觉甚至是听觉上,都给了你无比诱人的感觉。把焦黄的鸡蛋放入口中,唯一的感受就是一个字,“香”。最重要的是,在城里买的柴鸡蛋很难说真假,而这盘炒鸡蛋如此亮黄的色彩告诉你,这是真正的没有任何掺假的炒鸡蛋。

玉米面蒸窝窝头

现在人们平时餐桌尝尽了鸡鸭鱼肉蛋,如此油腻的肠胃有必要每星期吃一次粗粮,来达到营养均衡,排除体内毒素。以前曾经作为底层平民常用食品的玉米面窝窝头,现在还真成了稀罕物。不是说弄点玉米面不容易,而是在市场上想买到真正没有添加剂的玉米面太难了。这里有的是自家种的玉米地,施的是纯有机肥。地锅蒸的窝窝头,黄亮的颜色自不必说,一口咬下去:有玉米的香甜,有糯米的软糯,那种感觉……不知道怎么形容了哈。

地锅炖柴鸡

在家里用高压锅炖鸡子,半个小时把骨头都炖酥了,而鸡肉本身的香味似乎还没有发挥出来。地锅炖柴鸡,最起码也要炖一个半小时以上,给你的口感,就是鸡肉本身的肉香和筋道,这就是炖柴鸡需要给你的全部。一定不要说什么不够咸不入味,北方人所谓的入味无非是那些又咸又香的作料干扰了肉类原本的味道,而这里要给你吃的是鸡子的原汁原味。尤其难得的是这里能让你看得见的散养喂养方式,喂的是麸子和玉米糝,或者是散养在田间地头自己找虫子和青草籽吃,没有喂养过饲料添加剂,一只两到三斤的柴鸡就要长一年。

美食线路推荐

郑州西区的朋友驾车走107国道,在新郑市龙湖镇顺双湖大道一直东行,尽头是未开通的铁路涵洞。向南绕过铁路再返回到双湖大道,向东几百米即可看到各类农家菜馆指示牌。

郑州东区的朋友在东经济开发区顺四港联动大道一直南行,到刁花线右转即是双湖大道,向西几公里即可看到不同农家菜馆的指示牌。



亲爱的读者,如果你在出游过程中遇到了令你难忘的美食,请你一定记得告诉我。我们通过“TOP 旅游”让更多的读者和你一起分享快乐美食。
郑州晚报“TOP 旅游”投稿信箱:
18003819805@189.cn
欢迎致电:18003819805

献礼教师节

关山景区免票游

当下出游哪好玩?关山景区精彩多!关山景区是南太行唯一没有出现交通堵塞的景区,新修的迎宾大道宽18米、长6200米,让自驾的朋友一路欢畅到达景区。

金秋时节,也是关山景区的一年中最为迷人的时候。放眼望去,整个关山红、黄一片。那些灿烂开放的花儿,在秋阳的照耀下,显得分外妩媚和妖娆。山梁上、沟壑间,挂满枝头的野山楂、山核桃遇风就长,也等着你来采摘、品尝。山泉水漂流,让人漂过回味无穷;猕猴山上的猕猴,笑容可掬等您来戏。

来吧!这个秋季,关山景区邀您一起赏红叶、玩漂流、观猕猴、摘山果。9月10日当天,教师凭有效证件游关山可免门票(需买保险)。 杨磊

免费畅游万仙山

进入9月,秋高气爽,正是登山赏景的好时节,为向辛苦耕耘在教育战线上的园丁们表达敬意,万仙山景区再次推出教师节优惠活动。教师节当天持教师资格证或工作学校签发的证件及身份证前往万仙山游玩可免门票进入,9月7-9日3天持以上证件可享受门票45元优惠。

夏末秋初,正是万仙山最迷人的时节。恰逢一年一度的教师节,万仙山邀您免费尽览太行美景。穿越绝壁长廊,感受前人开天辟地的精神;探访中华影视村郭亮,找寻浓郁的文化艺术气息;欣赏峡谷奇观丹分沟,尽览潭瀑相连的秀美……在这里让您忘却忙碌的讲台,为自己的身心都放个假,度过一个只属于自己的假日。 陈娟

团圆中秋节

老君山上做神仙

中秋佳节,举家团圆,9月19日国家5A景区老君山摆下幸福家庭中秋团圆宴,邀请1000个幸福家庭共度一个最传统、最纯粹、神仙一般的节日。

199元超值价格,享受原价399元的老君山两日游及各项丰富多彩的活动,更有幸福家庭吉祥三宝赠送。老君山,一场盛大的幸福家庭中秋团圆宴,一个欣赏美景祈福祝愿的好地方,一个爱家人、敬父母的最好时机。

199元=399元=老君山门票80元+农家吃住40元+中秋团圆宴50元+路费100元+金顶祈福法会门票129元+老君山赠送超值大礼包——“幸福家庭吉祥三宝”+中秋晚会大狂欢+超值抽奖品ipad mini。 孙隆

2013中华枣乡风情游开幕

2013中华枣乡风情游暨第十一届好想你红枣文化节活动9月1日开幕,活动将持续到“十一”黄金周。

活动期间,游客不仅可以漫步在“大肚”古枣树下,欣赏不同品种的枣儿——胎里红、辣椒枣、茶壶枣、鸡心枣、灰枣等;还可通过“认养枣树”,在硕果累累的枣林中寻找枣缘;参观中华枣文化博物馆,感受中华悠久博大的红枣文化。而最新推出的红枣养生会所,更会让游客品尝从未有过的健康红枣宴席。在这里,您不仅可以摘红枣,拔花生,还可以参加迎亲、打枣、献枣仪式,欣赏丰富多彩的枣乡民俗表演,参观具有现代高科技含量的枣产品加工车间,享受民间趣味和文化品位的双重收获。

高沛 白晓洁