

新密播报 | 黄金周

十一黄金周即将来临,外出旅游? 走亲访友? 还是去品尝美味? 不要再纠结了,记者今日给大家重磅推荐一种可以集游玩、会友还有美食于一体的休闲方式——郊外自助烧烤。

十一假期郊外自助烧烤攻略

工具清单

硬件:烧烤炉、烤鱼夹(可烤蔬菜)、铁签(烤肉必备)、木签(面包之类的可用)、木炭、固体酒精、小铁钳(夹碳用)

零碎小件:打火机、小刀、筷子、纸盘、刷子(刷油和酱)、纯净水

水、报纸、食品袋、塑料野餐布(供休息使用,如果有折叠凳更佳)、扇子(扇风助燃)、一次性手套、餐巾纸、湿巾、垃圾袋

食材准备

调料:调和油、孜然粉、辣椒粉、盐等。

食材:羊肉、鲜鱼、香肠、鸡翅、鸡柳、土豆、青椒、茄子、豆腐块、馒头片等。

烧烤地点

准备好食物、调料、炉具就可以开车出发了。但要记得并非所有的野外都适合烧烤,

最好选择风景好,交通便利的地方。

新密也有不少适合烧烤的地方。米村的凤凰山、尖山,曲梁水库等,这些地方空气清新、山水相依,既适合烧烤,又能玩乐,实乃佳地。

注意事项

- 1.木炭较难直接点燃,最好先用报纸引燃。
- 2.切记注意安全(带好烫伤药,以防烫伤)。
- 3.烧烤后别忘了把垃圾带走,以免污染环境。新密播报 王颖

网友热议飞乐小厨的饭菜好吃

吃货们,还在犹豫什么? 赶紧去品尝吧

“飞乐小厨的菜味真好吃,令人久久回味。”近日,网友“神仙洞人”称,前几日,他陪同朋友在乐天小厨就餐后,感觉饭菜的味道非常好。记者发现,在网上,不仅是少数网友在热推飞乐小厨的饭菜,大家都对它津津乐道。

真有网友们所说的那么好吃吗?抱着好奇的心态,记者来到飞乐小厨。店面不大,却干净整洁。不到12点,店里就坐满了人。记者一行共四人随意点了美味脆皮茄、红烧排骨、五香糟鱼、凤梨虾球四个菜。

5分钟左右的时间,菜已陆续端上来。美味脆皮茄,皮脆、肉香,又酥又软,几人争先往碗里夹;红烧排骨,肉酥、色正;五香糟鱼,由于是特殊工艺,鱼刺直接能吃;凤梨虾球,让您感受到凤梨清凉的同时又能体会到

虾仁的清香。

几人吃完后,意味难尽。总经理张先生告诉记者,飞乐小厨像这样味道独特的菜还有很多,比如酸角肉豆沫、珍珠丸子、精品水煮鱼。“这都是我们的特色菜,不仅要让顾客吃得好,也要让顾客掏得少。”

据了解,飞乐小厨于1995年开了第一家“阳光小店”,由于菜品美味,价格实惠,深受群众喜爱。短短几年时间,阳光小店遍布郑州大街小巷,并在全省开设了直属分店。于2004年6月成立了“河南飞乐餐饮管理有限公司”。

记者了解到,飞乐小厨新密店正式营业日期为10月1日,开业当天,米饭免费,店内指定的啤酒只需1元钱,消费满100元,送20元代金券。

飞乐小厨环境优雅精致,置



身其中您所感受到的温馨不止是一点点。它就位于新密市西

大街与开阳路交叉口向西30米路南,不妨,带着你的家人、朋友

去品尝一下吧。新密播报 张鑫 刘客白 文/图



天麻炖土鸡



剁椒鱼头



红焖鱼杂

十一黄金周,许多人会有各种各样的度假计划,那么对于喜欢聚在一起品尝美味的“吃友”们会去寻找哪些美食呢?多位读者向我们推荐了信阳渔家的几道美味招牌菜,到底有没有“传说”中的那样好吃呢?记者前往信阳渔家一探究竟。新密播报 屈绍甫

国庆寻美味,去信阳渔家看看吧

“嘴刁”新密人,信阳渔家享美味

新密的饮食文化相当闻名,新密人在吃上的讲究可以说是“较真”,是不是称得上美味,尝一口便可知,可谓“嘴刁”。24日,记者来到信阳渔家寻找美味。据该店老板代爱敏热情介绍,该店特色菜是花鲢鱼,素有:“花鲢美在腹,味在头。”美在腹是指鱼杂,味在头是说最美味的是鱼头。所以来信阳渔家,不能不品尝他们的主打菜“剁椒鱼头”,如果您喜欢吃辣,就可以来挑战这道菜,辣味十足却被融入美味的汤汁中,而吃起来并不刺鼻。据了解,鱼头含有丰富的不饱和脂肪酸,对血液循环有

利,是心血管患者的良好食物。并且鱼头含有的硒元素,经常食用有抗衰老、养颜的功效,而且对肿瘤也有一定的防治作用。记者被眼前的这道菜彻底征服,真是“辣得开怀,吃得舒心”。

说到“花鲢美在腹,味在头”不能不说说这里的另一道特色菜“红焖鱼杂”。鱼杂即鱼卵,又叫鱼蛋。这道菜先炸后炒,浇以美味酱汁,入口酥脆可口,咸甜适当,伴米下饭,更是美味难挡,难以忘怀。鱼卵含有丰富的蛋白质、脑磷脂及矿物质元素铁、磷、钙、锌以及多种维生素,是人体大脑和骨髓良

好的滋润剂,可以健脑益智,使人思维敏捷。

除此之外,在这里,不单可以品尝鱼的美味,更可尝到“天麻炖土鸡”的清香。这道菜采用20多道工序来熬制高汤,其中搭配多种中草药,以中药做料,却无药味,入口只觉香气宜人,神清气爽,润口解乏。“天麻炖土鸡”的保健功效在于养血补虚,对于高血压引起的头晕头痛,神经性偏头痛,肢体麻木,神经衰弱,失眠等,都有滋补食疗的作用。天麻作为一种名贵中药入汤,可见其营养价值之高,精心熬制,亦可见其味独特。

南湾湖水色,信阳渔家味

据老板代爱敏介绍,店里的鱼皆来自信阳南湾湖,南湾湖水水质天然,无污染,纯天然生长,“不但要吃得开心,也要让顾客吃得放心”。南湾花鲢鱼富含丰富蛋白质、脂肪等维生素,其中的抗癌元素“硒”是普

通鱼类的3倍。国庆节来店的均可享受八折优惠,可以说美味又实惠。在记者问及关于更多关于鱼的营养时,代爱敏笑着说:“多吃鱼的女士更漂亮,多吃鱼的先生更健壮,多吃鱼的儿童更聪明,多吃鱼的民

族更兴旺,建议大家每周吃鱼三四次。”

想要品尝美食的朋友们国庆期间可以去品尝一下,地址:新密市嵩山大道红十字医院正对面,电话:0371-69826111