

屈指一算,农历羊年春节已近在眼前。自2008年开始,每年春节前夕,本报都会出版春节服务手册,至今已7年。今年的春节服务手册,依旧主推年货、出游、娱乐等实用的节日资讯。与以往不同的是,今年所推介的内容,都做了更加细致的挑选或体验,本报记者在全国范围内精选的年货,更是件件靠谱儿。

此外,本期还添加了网购板块,所推荐的电商及年货商品都进行了深入调查、遴选。总之,能为您的节日生活提供一些实用信息,是我们的心愿。春节在途,小编预祝各位羊年大吉、节日快乐!

新疆和田玉枣

天然无公害

和田玉枣生产基地位于新疆维吾尔自治区南部,这里地处800米的最佳海拔,加上塔克拉玛干沙漠干热高温与阿尔金山雪域凉爽气流昼夜交替,昼夜温差高达28摄氏度以上,这样的地理环境使红枣无病害、虫害、草害,无需化肥、农药,天然无公害。与一般红枣相比,和田玉枣个儿大、皮儿薄、核小、肉厚、颜色好,维生素C的含量是苹果的七八十倍,碳水化合物的含量比蔬菜和其他水果都高。



推荐菜品:

心太软(糯米枣)



做法:1.将红枣去核,用清水浸泡30分钟后沥干;2.用刀子将红枣切开一半,注意不能完全切开哦;3.在糯米粉中加适量热水,揉成团;4.取适量糯米团,揉搓成枣核型,放进切开的红枣中,轻轻捏合一下;5.用大火蒸10分钟后取出,吃的时候可以淋点儿蜂蜜或糖桂花。

黑龙江五常香米

口感润滑细腻,堪称米中精品



推荐菜品:腊肉焖饭

做法:1.将腊肉洗净放到锅中煮20分钟,盛出后切成小块儿;2.将豆角洗净切成段,把大米洗净用水泡30分钟;3.把豆角放在电饭锅的底层铺平,再放一半腊肉铺平,把大米放在腊肉上面铺平,然后把剩下的腊肉铺在大米上,加水,没过大米即可;4.按下煮饭键开始焖饭,等煮饭键弹起后加两勺酱油拌匀,盖上盖儿再焖10分钟即可。焖饭里面的菜可以换成豌豆、芸豆、油豆角等。



因五常香米上了《舌尖上的中国2》,黑龙江省五常市的普通农民李凤仁火了。五常香米的原产地位于黑龙江省五常市境内拉林河与牯牛河交汇处,充沛的日照、天然河水的灌溉,造就了此地香米与众不同的特点。黑龙江五常香米不但具有很高的营养价值,而且口感润滑细腻、口味绵香适口,堪称米中精品。

精品年货 看这里 (外地年货篇)

亲们,今年在鹤壁买年货有了个好去处——鹤壁日报社联合黑龙江日报、杭州日报、巴音郭楞日报等媒体共同举办精品年货节,您于2月7日、8日到淇滨区华夏南路鹤壁日报社院内挑选最具特色的年货。

举办方承诺:所有年货商品都出自原产地,百分之百货真价实。现在,就随记者一起去看看吧!

新疆尉犁羊肉

“天下羊肉尉犁香”



“天下羊肉尉犁香”,这在新疆早有共识。新疆巴音郭楞州尉犁县地处塔克拉玛干沙漠、塔里木河流域,这里的羊常年喝着天上融化的雪水,吃着甘草、罗布麻、胡杨树叶子等草料,造就了羊肉无膻味且肉质鲜嫩的特征。

推荐菜品:羊排焖花卷



做法:1.将胡萝卜、青椒洗净切块儿,洋葱切丝;2.把羊排洗净切块儿,凉水下锅,大火烧开,去掉血沫,捞出;3.热锅凉油加洋葱、草果炒出香味,加羊排、酱油翻炒一会儿;4.加水没过羊排,加小茴香、冰糖、红辣椒,用大火烧开,转小火加盖儿焖到羊肉七成熟;5.加胡萝卜块儿、盐一起焖,焖到羊肉、胡萝卜熟透,加青椒;6.把花卷放在羊排上面,加盖儿焖一会儿,取出花卷,摆在盘子一圈,倒入焖好的羊排即可。

文山三七

来自云南原始山林的“人参之王”



三七也称田七、三七参、金不换等,是中国云南特有的名贵中药材,有“人参之王”的美誉,三七又称“长寿草”,在经常服用三七的人群中,心脑血管病、恶性肿瘤的发病率几乎为零。我们的三七均来自云南文山海拔1500米以上的原始山林,是真正的好三七。

推荐菜品:三七炖鸡



做法:1.将白条鸡放入滚水中,高火3分钟,取出洗净;2.将三七洗净切片儿,把枣去核洗净,把桂圆肉洗净;3.将鸡、三七、红枣、桂圆肉放入器皿内,加入适量滚水,中火炖40分钟;4.食用时放入精盐即可。

云南漾濞核桃

果大、壳薄、仁白、味香



云南省漾濞自治县的苍山上有一片核桃林,其中4500多株百年核桃树结出了名扬天下的漾濞核桃。漾濞核桃以果大、壳薄、仁白、味香、营养丰富、出油率高而闻名,被全国核桃技术协会评为“全国质量第一”。

推荐菜品:核桃挞



做法:1.将挞皮擀平用模具刻成圆形,放入挞模内捏到位;2.将核桃仁弄碎放入烤箱内烘烤几分钟;3.将黄油溶化,加入细砂糖、麦芽糖、肉桂粉、鸡蛋,搅拌均匀后加入烤好的核桃仁搅拌;4.将拌好的馅儿倒入挞皮内至七八成满,移至预热160℃的烤箱内烘烤约30分钟后取出即可。

大兴安岭极品秋木耳

利五脏,宽肠胃

秋木耳中含有人体必需的8种氨基酸,维生素B2的含量是大米的10倍;还含有丰富的胶质,对人体消化系统有良好的清润作用,具有清毛、洗肠、润肺、减少血液凝块、缓和冠状动脉硬化、降低血栓的作用,秋木耳中的多糖具有抗肿瘤活性,对肿瘤有一定的预防效果。新鲜的秋木耳每100克含铁98毫克,铁含量是肉类的100倍以上,钙含量为肉类的30倍。



推荐菜品:肉片木耳烧秋茄



做法:1.将肉片用油、盐、姜丝等腌渍一下备用;2.将黑木耳提前泡好并撕成小块儿备用;3.将秋茄去蒂洗净,斜刀切成段;4.在锅中烧开水,下油、盐,然后下茄子焯熟,沥干水;5.重新热油锅,下肉片、蒜片和黑木耳,爆炒出香味,倒入焯好的秋茄一起炒匀;6.加入生抽、白糖炒匀,锅干可加少量水焖至入味即可。

(稿件整理:王利英)