

饺耳
JIAO ER

饺耳 第2期



JIAO EAR DELICACY

饺耳世家

传以古法
注以新意
精于食材
通于传达



2016年9月22日，我们迎来了今年的秋分。“秋分到，蛋儿俏”。每年的秋分这一天，我国很多地方都会有数以千万计的人在做“竖蛋”，有的地方还会在秋分这天举行“竖蛋”比赛。今天小编就来讲述，秋分“竖蛋”，这个好玩的习俗。

秋分 FAII EQUINOX



“秋分到，蛋儿俏”，秋分你“竖蛋”了吗？



秋分竖蛋的起源

早在4000年前，中国就有了秋分立蛋的传统，当时是为了庆祝秋天来临。其实，立蛋与秋分并不相干，是要使蛋的重心必须低于蛋中部最大周长的曲线位置。在古老的传说中，秋分这天最容易把鸡蛋立起来。天文学家介绍说，据史料记载，秋分立蛋的传统起源于4000年前的中国，以庆祝秋天的来临。

为什么要在秋分这一天竖鸡蛋？

据说，这一天最容易把鸡蛋竖起来，其中还有一些科学道理。据专家介绍，秋分是南北半球昼夜均等的日子，呈66.5度倾斜的地球地轴与地球绕太阳公转的轨道平面刚好处于一种力的相对平衡状态，很有利于竖蛋。

秋分竖蛋怎么玩？

“竖蛋”游戏玩法简单易行且富有趣味：选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋，轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。虽然失败者颇多，但成功者也不少。竖立起来的蛋儿好不风光。

根据经验，应这样“秋分竖蛋”：鸡蛋的表面其实是高低不平的，有许多突起的“小山”，“山”高0.03毫米左右，山峰之间的距离在0.5毫米~0.8毫米。根据三点确定一个平面的道理，只要找到三个合适的“小山”支点，就能使鸡蛋竖立起来了。

竖蛋绝招

挑鸡蛋：首先要挑选一头大一头小的鸡蛋，立蛋时将大头朝下，这样重心会比较低，就像不倒翁一样，容易保持平衡。



好啦，习俗了解了，原理知道了
你的鸡蛋竖起来了吗？



爱上脆，爱上“咔嚓”的声音！

—— 脆鳞野生海鲈鱼



脆鳞野生海鲈鱼

吃鱼不仅可以补充蛋白质，补充营养，且提高抵抗力。而鱼鳞，大多数时候会被我们当作废物给扔掉，其实鱼鳞是特殊的保健食品，营养很高。



1. 鱼鳞含有较多的卵磷脂，有增强大脑记忆力、缓延细胞衰老的作用。
2. 鱼磷含有丰富的蛋白质、脂肪和多种维生素及铁、锌、钙和多种人体必需的微量营养素，其中钙、磷的含量很高，能预防小儿佝偻病及中老年人骨质疏松与骨折。
3. 鱼鳞中含有大量的胶原蛋白，使细胞变得丰满、完整，保持皮肤弹性与湿润，有效防止老化。
4. 鱼鳞中含有较高的甲壳素。有助于减少人体肿瘤细胞的伤害及促进肝脏受损细胞新生与正常化、无毒性抗癌、降低胆固醇，改善消化机能、减肥和美容。

综观鱼鳞，集多种营养、保健物质于一身，故国外掀起了“鱼鳞食疗热”。以养生药膳为主题的饺耳世家，怎么可能会没有以鱼鳞为主角的特色菜呢！

其实知道吃鱼鳞有很多益处的人也不少，可是真正吃的人就很少了。因为鱼鳞带有腥味，太硬不易嚼。饺耳世家的脆鳞野生海鲈鱼，完全不用担心这些问题。

脆鳞野生海鲈鱼源食材选用新鲜的野生海鲈鱼，现杀现做。鲈鱼的鳞本身就不会很硬，味道鲜美，鱼中上品。在做这道菜的过程中，有两个地方非常考验饺耳世家师傅的厨艺与功夫。一是把鱼处理干净的同时，要保持鱼皮和鳞片的完整性。二是鱼下锅时，要控制好油温。

入口之后完全不必担心鱼鳞不好吃，鱼鳞早与鲜嫩的鱼肉融为一体。经过油炸处理后，鱼鳞嚼起来酥酥脆脆，吃起来“咔嚓”作响，而鱼肉却仍然是软嫩鲜香，二者同食，别有一番风味。爱吃鱼的你，可别错过这道营养又美味的脆鳞野生海鲈鱼啊。

十月份最适合吃的 6 大应季水果！

金秋十月，正是大量水果上市的季节，各种水果看得你眼花缭乱。你知道十月份吃什么水果吗？石榴飘香、柚子多汁、葡萄酸甜……小编今天介绍十月份最适合吃的 6 种水果！

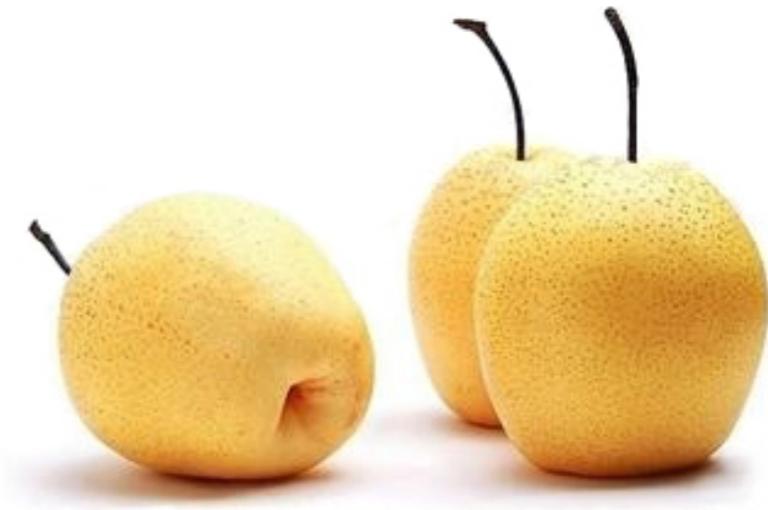
1. 石榴

石榴不仅美味，营养也非常丰富。石榴富含的水溶性膳食纤维在人体消化道中不会被酶分解，既可防止便秘，又能缓解腹泻。吃石榴不吐子可双向调节胃肠功能、助消化。石榴籽富含大量维生素 C、多酚类物质，这些物质有延缓衰老的作用。不过，石榴虽好，却不能过多食用，否则可能引发急性直肠炎、损伤牙齿，吃后赶快漱口。



2. 梨

秋天的果篮里，品种最多的就是梨。现代医学研究证明，梨确有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。因此对急性气管炎和上呼吸道感染的患者出现咽喉干、痒、痛、音哑、痰稠、便秘、尿赤均有良效。生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，特别适合秋天食用。《本草纲目》记载，梨者，利也，其性下行流利。它药用能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒。梨还有降低血压和养阴清热的效果，所以高血压、肝炎、肝硬化病人常吃梨有好处。



3. 葡萄

秋季是吃葡萄的最佳时期。中医认为葡萄有补气血、强筋骨和利小便功效。主治肺虚咳嗽、心悸盗汗、风湿痹症等。紫葡萄富含花青素，美容抗衰老；黑葡萄滋阴养肾乌发；红葡萄含逆转酶，软化血管、活血化淤，防止血栓，最好连皮吃；绿葡萄偏重清热解毒；白葡萄补肺气、润肺，适合咳嗽、呼吸系统病人。



4. 柚子

柚子多汁又美味。中医认为，柚子味甘酸、性寒，能理气化痰、润肺清肠、补血健脾。现代营养学也证实，柚子含有丰富的有机酸、维生素、矿物质及活性物质，具有降低血糖、减少血栓等作用。柚子含有的维生素 P 能强化皮肤毛细孔功能，加快受伤的皮肤组织的恢复，且柚子所含的热量极低，有减肥、美肤的功能，是女性秋季最适宜选择的水果。柚子中所含的大量维生素 C 以及天然果胶能降低人体血液中胆固醇的含量，并有助于钙和铁的吸收，能增强人体体质。



5. 苹果

中医认为，苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等功用，对消化不良、气壅不通者，可榨汁服之。现代医学认为，苹果还能预防和消除疲劳，苹果中的钾能与体内过剩的钠结合，并使之排出体外。食入过量盐分时，可吃苹果来帮助排除，所以吃苹果或饮苹果汁对高血压患者有益。



6. 柑橘

柑橘富含的维生素 B1 对神经系统的信号传导具有重要作用。此外，柑橘中的类胡萝卜素含量也远远高于其他秋季水果，这种营养素在体内能转化成维生素 A，具有护眼明目的作用。柑橘中还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分，并能防止血凝，减少冠心病、中风及高血压的发病率等。研究发现，每天吃 3 个橘子，就能满足一个人一天对维生素 C 的需要量。但食用过多，过量摄入维生素 C 时，体内代谢的草酸会增多，易引起尿结石、肾结石，且容易上火，对口腔和牙齿也有害。





订购热线: 010-80440188

北京中景餐饮管理股份有限公司
Beijing Zhong Jing Restaurant Management Co.,Ltd.

技术支持: 寰宇汇智(北京)文化传媒有限公司