



饺 第3期

耳|美|食



JIAOZI
BAO JIAO
DUMPLING
WORLD

饺耳

JIAO EAR

JIAOEAR DELICACY

饺耳世家

通于传达
精于食材
注以新意
传以古法





2016年10月23日，我们将迎来霜降节气。霜降是二十四节气中的第十八个节气，也是秋天的最后一个节气。这就意味着，秋日将尽，冬日将至。气凝为露，露结为霜，初霜出现，天气渐冷。万物开始凋零，动物开始冬眠，而人们一年的时光，也即将流走至尽头。

霜降—你该拿出个态度迎接冬天了！

霜降后，万物皆开始一场新的修行。植物凋零等待来年新的枝丫，动物储存粮食准备过冬。大家都开始用属于自己的方法为御寒做准备。你呢？你怎么办？你该拿出个态度迎接冬天了！



一、要厚，要暖

人们总说：“春捂秋冻”，霜降后，一定要怎么暖和怎么穿，千万不要再“冻”了！霜降后，一天中温差变化很大，时冷时热，常有冷空气侵袭，使得气温骤降。一定要遵循“勤脱勤着”的穿衣方法，宁可多穿少脱，也不可少穿了挨冻。尤其是足部和肚子的保暖要做好，谨防在这时寒气入体。

北方晚上的气温越来越低，但离供暖却还有时日。寒露后要换上一床厚实舒适的冬被。晚上睡觉时做好保暖，在舒适的睡眠环境中才能有好的睡眠。在寒冷的天气里有个好精神非常重要。

二、食疗：霜降应“淡补”

食疗为上，药补为下。饺耳世家一直在强调食疗养生对健康不可忽视的作用。吃的不合理，疾病会找上你；吃的恰到好处，食疗进补会比吃药对身体更好！

关于霜降，有一句俗语：霜降进补，来年打虎。普遍认为，在秋末好好的滋补身体，为安稳健康的度过冬天打下好的基础，甚至比在冬季再去大补特补更有用。那是不是霜降进补就该把有营养的大鱼大肉都吃一圈呢？错了！霜降养生进补在中医看来，讲究的是“淡补”！也就是相对大鱼大肉，应选择一些气味平淡、作用缓和的食物。

1. 萝卜

萝卜营养价值很高，有顺气、消积滞、化痰热等功效。霜降节气，胃肠疾病和感冒易多，霜降吃萝卜，不仅能促进消化，解油腻，而且萝卜入肺，能加强肺功能，起到止咳的作用。



2. 鸡汤

一说到健脾养胃，滋补养生，汤品肯定不能少。而鸡肉补虚劳，养身体最好不过。在寒冷的秋末喝上一碗热乎的鸡汤，清淡滋补，暖胃暖身，放松了疲惫的身心的同时也增强了体



3. 饺子

四季流转，饺子在任何时节都是补气养生的佳品，但不同季节，一定要选对馅料才有效果。霜降后应多吃一些素馅饺子或者带有羊肉馅的饺子，饺子御寒养胃的食疗作用能发挥的更好！



三、食疗：适时而食

现在的农业技术已经很发达了，即使不是应季的食物，也可以轻松购买到。但是对身体最有益最好的，永远是应季的食物。

霜降前后最该吃的两种食物：栗子 柿子。

霜降后吃栗子进补最合适。栗子性味甘温，吃栗子有三个功能：一是栗子养胃健脾，特别适用于脾胃虚寒的人。二是栗子有补肾的作用，可增强人体免疫力。三是栗子食用后能提供较多的热能，有利于机体抵御寒冷。

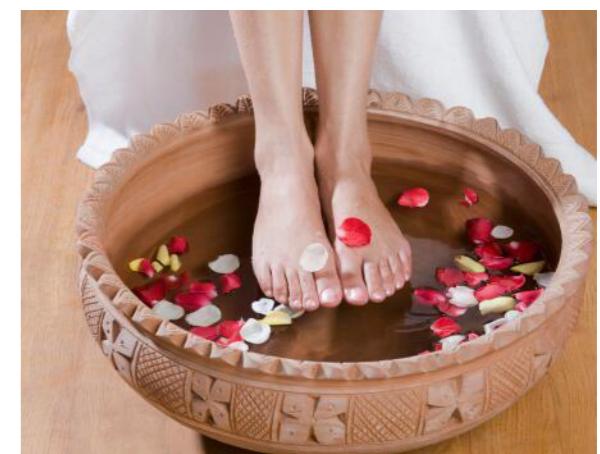


在我国的一些地方，有“霜降吃丁柿，不会流鼻涕”的说法。霜降后的柿子完全成熟，是最肉鲜味美，营养价值最高的时候。柿子有润养脾胃、养肺化痰、止渴生津等功效，空气污染严重的北方深秋，赶紧吃个柿子压压惊吧！



四、两个好习惯

泡脚：秋冬季节，气温变低，寒由脚起。此时，正适宜足浴养生。泡脚不仅可以驱寒暖身，还能使血管扩张、促进身体血液循环，缓解一天的疲劳。经常感觉疲劳、肠胃虚弱的亚健康人群的最应养成泡脚的好习惯。



早起：霜降后天气越来越冷，被窝暖和，人更容易贪睡赖床。这时候不能顺应身体的反应，贪睡赖床，而应该早起。早晨卧室中积蓄着肌体一夜排出的废气，空气污浊，影响呼吸道的抗病能力，加上空气中大量细菌、病毒，会更易感冒、咳嗽。睡眠时间过长，还有可能降低心肌及全身肌肉收缩力，破坏心脏活动和休息的规律；长期下来，人体体质会变差，容易生病。





疲乏的深秋，你需要一只拥有热血灵魂的鸡！

—— 饺耳钵子鸡



饺耳
JIAO EAR

饺耳钵子鸡

深秋沉闷，人很容易疲倦困乏，提不起精气神，从身体到灵魂仿佛都失去了活力，胃总在告诉大脑：我还不想吃饭；舌头也懒懒的说：感觉不到味道；食欲：……



昏昏沉沉的秋日，你需要一顿欲罢不能的美味来唤醒你的灵魂，一道色彩鲜艳的美食勾起你对吃的欲望，一只拥有热血灵魂的鸡，帮你让舌头重新舞动起来。



诞生在四川的钵子鸡，带着浓郁的川味的它，注定有着热血的灵魂。油脂红亮，滋味十足，给食客带来视觉和口味的双重满足。鲜嫩的鸡肉泡在香辣的红油里，捞出的是满筷子的浓香扑鼻。一口下去，麻辣鲜香嫩爽全跑进嘴里，直吃的热血沸腾，酣畅淋漓，一身轻松。舌头与鲜辣陷入热恋，纠缠在一起，高兴的舞动着，像是永远意犹未尽……

来一份饺耳钵子鸡，卸下你沉闷秋日的疲乏，生活里许多萎靡的时刻有时只需一顿美味便可消解了。

你会爱你的家乡菜一辈子吗？

味觉，真是奇怪的东西呢。享受着无穷无尽的山珍海味，却总是有一个日夜思念的味道萦绕于脑海，挥之不去。那个最思念的，大概就是曾经我们最熟悉的佳肴——家乡菜。

对于吃的习惯，也许在年少时，就已然形成。北方孩子们的成长，离不开扑鼻而来的面食香气。火热的四川，小时候那口能让人燃烧起来的辣，是怎么也戒不掉的诱惑。而只有长于温柔的江南，才最懂得食物清而不俗，淡而不薄的美好。

饺耳京酱肉丝

京酱肉丝对于北京人和东北人最熟悉。一定要用猪里脊肉，辅以黄酱或甜面酱，用北方特有的烹调技法“酱爆”烹制而成。正宗的京酱肉一定散发着浓浓的酱香味。



饺耳臊子面

臊子面是西北地区的特色面食，陕西、甘肃最流行。一碗合格的臊子面应该具有“面白薄筋光，油汪酸辣香”的特点。臊子汤是臊子面的灵魂，要臊子鲜香，红油浮面，汤味酸辣



饺耳盐水鸭

盐水鸭是江苏特产，尤以南京最富盛名。做法上返璞归真，没有过度的烹饪与调味，只滤掉油腻，祛除腥气，留下鸭子本身的鲜嫩美味，吃起来咸香味醇。



乡村小炒鸡

乡村小炒鸡属于川/湘菜系，主料为鸡腿，配以青红椒，口感鲜、香、麻、辣。在湖南、四川属于一道非常下饭的家常菜。



然而，美食其实是不分区域的，只要是觉得美味的，便都会爱上。你害怕吗？有一天，家乡菜的味道变的模糊。味觉的习惯，会在时间的长河中被冲淡；味觉的倾向，会在漫漫的人生路上被改变。你会爱你的家乡菜一辈子吗？你会爱你的家乡菜一辈子吧！总想着吃一次呀，因为一吃到它们，就仿佛回到了熟悉又有些陌生的家乡，回到了无忧无虑的童年时光中。

三大品牌速冻水饺，你的最佳选择是哪个？

生活在快节奏的都市里，速冻产品有时会成为我们的选择。其中，速冻水饺应该是最受欢迎的速冻产品了吧。市场上速冻水饺那么多，到底选择哪个好呢？

今天，小编对我们日常生活中最常买到的三大品牌水饺进行了分析比较，快看看哪种最适合你，以后买速冻水饺，选它就对了！

注：排名不分先后

1. 三全



三全的速冻水饺价格普遍很亲民，但在馅料和口感上的体验都非常普通，个头也比较小，一次要煮很多个才吃得饱。直到三全推出私厨水饺系列，口碑才有提高。这个系列的馅料不走寻常路，相对其他速冻品牌更具有特色（你也可能会觉得这些馅有点怪怪的），口感味道有很大提升。当然这个系列的价格也就没那么亲民了，大概在 28 元 / 袋。“虾皇饺”口味用料很实在，是所有品牌虾仁饺里最受欢迎的。价格大概 39 元 / 袋，基本和湾仔码头虾仁饺价格持平。

2. 湾仔码头



湾仔码头一直主打自己是纯手工制作的水饺，确实一直做的皮薄馅大，汁多味浓，煮起来也不容易破皮，口碑一直很好。口味方面就比较中规中矩一些，就是三鲜，猪肉，玉米这种常见的馅料。价格是三大品牌里最“厉害”的，最便宜的一般也在 30 元 / 袋。

湾仔码头推出的多莱多益系列，还算是比自己特色的一个系列。主打绿色健康，饺子皮都是用蔬菜汁和面制皮，馅料也会用营养的蔬菜与肉搭配，一般 36 元 / 袋。

3. 思念



思念现在主打“手打天下”和“金牌灌汤”两个系列。单从创新来看，思念家的速冻水饺是三大品牌里最没特色的，这么多年，口味还是那些普通的口味，没有自己特别具有自己特色的产品，个头也不大，推出的儿童水饺也没大反响。但是胜在价格不算贵的情况下，口感和口碑一直不差，比三全大部分系列产品口感好，又比湾仔码头便宜就是它的优势吧。“手打天下”大概 18 元 / 袋，“金牌灌汤”大概 27 元 / 袋。

三大品牌速冻水饺的分析比较就到这，选出哪个最适合你了吗？

小编说：速冻水饺毕竟是速冻水饺，在长期的冷冻时间中，营养成分必然会大量流失。用小窍门可以把它煮的像现包的，但无论是口感还是营养，始终是无法和新鲜现制作的纯手工水饺相提并论的。它只能是我们快节奏生活中偶尔的“不得已而为之”，你可以凑合一次，但不可以每次都凑合！

吃饺子，还是得来饺耳世家，真材实料看得见，纯手工制作现包现煮，新鲜有营养，自然健康好味道。



吃饺子蘸什么？

网友因为这个问题和婆婆吵架了，还得到了感人的回复！

忽然想说说“吃饺子蘸什么”这个问题，是因为小编看见一个网友发的帖子，说自己在婆婆家吃了顿饺子。然后，和婆婆吵起来了！为什么呢？因为这位网友在吃第一个饺子的时候就开始蘸蒜，婆婆就生气了，说吃饺子蘸蒜，还能吃出饺子是什么味吗？婆婆要求这位网友白嘴吃饺子，不可以蘸蒜！俩人就因为这个吵起来了。此帖一出，引得无数网友围观回帖。

有人说：吃饺子蘸什么都管？婆婆是不是管的太宽了？有人说：吃饺子蘸什么就看个人口味，喜欢吃什么就蘸什么啊，这有什么好争论的，无聊！有人说：我太理解婆婆的感受了，辛苦包的饺子，吃的人连味道都不尝尝就直接蘸这蘸那了，我光给馅调味都调了半天呢！有人说：吃饺子为什么要蘸蒜，难道不该蘸醋吗？



其中一个网友的回答特别触动小编，他说：我吃饺子喜欢蘸醋和辣椒，但是回家吃我妈包的饺子，从来是什么都不蘸的，因为我妈包的饺子特别香，一定要吃原味的。由此小编想到这位网友的婆婆和天下的父母。其实，他们可能不是真的想控制你，连怎么吃饺子都得管，他们只是想你认真的品尝他们做的味道，想你感受到小小的饺子里包含的爱，听你说一句夸赞或肯定的话，哪怕是一句简单的“好吃”。你吃饭的时候，在意过每日为你做饭的家人怀着怎样的心情吗？

而“吃饺子蘸什么”这个问题本身得到的回答，也让小编震惊啦！除了酱油、醋、蒜泥、辣椒酱这种普通的款，还有花生酱、番茄酱、鸡精、白糖、香油、味精、王致和、芥末，种种五花八门的蘸料，简直解锁了小编对饺子的新吃法。

饺子的传统蘸料很有讲究

现在，我们选择蘸料，一般是根据自己的口味，但其实，饺子的传统蘸料和我们传统的养生饮食文化是紧密相连的。



现在，我们选择蘸料，一般是根据自己的口味，但其实，饺子的传统蘸料和我们传统的养生饮食文化是紧密相连的。

醋

醋可以增添饺子的香气，提升饺子的口感和味道。同时开胃消食，醋酸能刺激唾液的产生，促进唾液和胃液的分泌，使食欲旺盛并帮助消化；醋中含有糖类物质，如葡萄糖、果糖、麦芽糖等，使得在食用时倍感五味调和，使饺子的味道更加鲜美、柔和；醋还可以用于去腥解腻，肉馅水饺蘸醋尤为合适。

蒜泥

吃素馅饺子时，一般是不就蒜的。俗语说“吃肉不吃蒜，营养减一半”，不光饺子，外皮密封着馅的食物，馅中的肉类、油类及其它调料密闭在其中，吃起来很容易有油腻感，而就大蒜可用其辛辣味提味，即解除油腻感，而且为食物增鲜增香，食用大蒜还可以消毒杀菌，预防多种疾病。

小编说：吃饺子，不要弄的那么复杂嘛。带着婆婆一起来饺耳世家，想蘸什么料，就蘸什么料！





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