

烹制几道国庆菜

国庆假期，如果没有外出计划，不妨趁闲暇之际下厨房，做上几道国庆菜，与家人一起享受节日带来的快乐。国庆之前一个礼拜，我就开始翻菜谱、跑菜场，烧制出4道国庆菜，分别取名叫做“盛世中华”、“举国欢庆”、“高歌猛进”和“繁荣富强”，下面我详细介绍一下烹制方法。

第一道菜“盛世中华”。用鲤鱼一条，去掉鳞腮、内脏，洗净；西红柿、土豆切块，胡萝卜若干，切成3公分长圆柱状，洋葱切丝。首先将鲤鱼入锅煎至两面金黄，烧适量开水，再放姜片、葱花和煎过的鱼，继续大火，直至汤变成乳白色时加入土豆、西红柿、洋葱、胡萝卜，汤

再次煮沸后改小火，煲约1~2个小时，加盐调味即可。装盘时，将胡萝卜均匀直放在盘边，像是红红的立柱，透着一股喜气。该汤白中透红，鱼的味道鲜美可口，营养丰富。

第二道菜“举国欢庆”。牛肉4块，3厘米见方，在锅内用水煮熟，捞出待用。选择大的红辣椒4个，沿蒂部切圆形切口去籽和芯，在开水中焯熟捞出。炒锅内放适量油，加入糖、八角、桂皮、姜、蒜、花椒、啤酒、盐，加热后放入牛肉块，再加入适量水。半小时后放入花生米、核桃、枸杞、百合、去皮的菱角，再煮半小时。最后放入味精、酱油，把牛肉盛出，分别放

到辣椒内装盘，再把其他汤料舀出，浇到辣椒内即可。此菜形如大红灯笼，香味浓郁，口感醇厚，极具喜庆色彩。

第三道菜“高歌猛进”。选取乳鸽一只，洗净去血水，蒜头两个拍碎，大葱两根切斜片，姜切大片，加上料酒、生抽、鸡精，拌匀腌制半小时。青椒、洋葱切丝，红椒剪成圈，莴笋切滚刀块、芹菜切段，待用。锅内油烧至六成热时，放入红椒炸香，放入青椒、洋葱爆炒片刻，加入热水、乳鸽，再加入生抽、豆瓣酱、老抽、醋、糖、花椒、些许啤酒，大火煮开后，改为中火焖20分钟，加入莴笋、芹菜等其他配料，大火烧5分钟，即可起

锅，装盘时保持乳鸽头部朝上，取其谐音，即为“高歌猛进”。

第四道菜“繁荣富强”。肉馅加入盐、味精、清醋、酱油、料酒、十三香、糖腌制半个小时。老豆腐切成块状，用小勺挖去中间部分，填入腌制好的肉馅。把鸡蛋和淀粉放入适量水搅拌均匀做成糊，补在肉馅的上面，尽量抹平，然后在油中炸至金黄色即可。此菜荤素搭配，营养均衡，外酥里嫩，口感尤佳。

国庆的餐桌上，如果有自己精心制作的这几道国庆菜，既增添了节日的气氛，又可以让家人一饱口福，真是一举多得的好事。你还等什么？赶快行动吧！（谢汝平）

蟹黄肥美时 渔人码头品海鲜

□记者 任富强

本报讯 吃海鲜，周口市民会第一时间想到渔人码头。自2005年9月开业以来的渔人码头海鲜系列餐饮一直顾客盈门。中秋来临，又到蟹黄肥美时，记者9月23日来到位于汉阳路的渔人码头，为食客打探到中秋美食新动向，这家饭店正热卖几种海鲜新菜。

当日上午，记者在该海鲜城一楼看到，数十种新鲜海鲜产品正在养殖区酣畅地呼吸，鲍鱼、海参、多宝鱼、太子蟹、海螺、生蚝等产品陈列满柜。该店厨师长徐彦伟听说记者的来意，兴致勃勃地把自己最近推出的秘制拿手绝活向记者“泄密”。

徐彦伟介绍，近日好多海鲜爱好者都冲着“高压

活海参”、“清炖、秘制海豚”这两道私房菜而来。“市面上常见的海参做法是干参为原料，经过煮、晒、水泡等制作工艺，以鲍汁高汤浇制而成，而我们却采用高压活海参的做法，符合营养学倡导的原汤做，营养不流失的原理。”据介绍，从威海专业养殖基地选的高压活海参的特点是口感脆度好，比较醇厚，营养价值不流失。海豚的做法也很特别，以汤鲜味美著称，是食客就餐时必须点的两道菜。

据渔人码头海鲜城总经理邵丽霞介绍：“我们将致力于打造周口第一海鲜品牌的企业理念，用最好、最地道的海鲜菜品，用最贴心诚信的服务、最精细的管理，为周口餐饮业打造第一海鲜百年老店。”

爆炒草菇凉拌金针菇 蘑菇烹饪也要分种类

因为蘑菇富含蛋白质、多种维生素和矿物质，低脂肪、低热量，一直备受百姓青睐。不过，现在市场上，蘑菇的品种越来越多，不同蘑菇最适合的吃法也不尽相同。在这里，给您推荐几种蘑菇的最佳吃法，教您做出一桌营养美味、健康益寿的蘑菇宴。

干香菇炖肉，鲜香菇扒油菜

香菇香气沁人，能益胃气，还有抗癌作用。市场上常见的香菇，主要有干品和新鲜的两种。干香菇香味浓厚，适合与肉类一起烹调。鸡肉最容易入味，用干香菇炖鸡，香菇可给鸡肉提鲜祛腥，味道最好。干香菇烹调前，需要用30℃~40℃的温水浸泡20分钟。浸泡过香菇的温水不要倒掉，炖鸡时加入味道更香浓。新鲜的香菇没有干香菇味道浓，口感比较清爽，适合搭配蔬菜吃。鲜香菇扒油菜，融合了香菇的清香爽滑、油菜的嫩绿清脆，色香味俱全。

金针菇适合凉拌

金针菇味道鲜美、氨基酸种类齐全，能促进儿童的智力发育，有“智力菇”之称。金针菇最常见的做法是凉拌。拌前，

最好煮6分钟以上，避免食物中毒。

茶树菇、杏鲍菇适合炒着吃

新鲜的茶树菇清香可口，可以和豆角一起清炒。杏鲍菇肉质肥嫩，比如与荷兰豆、火腿肠一起炒的“三色杏鲍菇”就是道经典佳肴。

草菇适合爆炒

草菇能解暑降温、养阴生津。草菇最适合爆炒，以减少维生素C的破坏。入锅前，先在鲜草菇的菌盖上划个十字形刀口，便于入味。之后，将草菇切片，投入锅中用旺火炒10分钟，加盐、味精、酱油等翻炒，更能保留其固有的鲜味。

平菇适合素炒、做汤

平菇可追风散寒、舒筋活络，其口感鲜嫩，适合清炒，只需加入少许葱、姜、盐调味。此外，平菇还可做蛋花汤，关火后加入少许青蒜末调味，味道更鲜。

口蘑最适合做汤

口蘑味道较清淡，与新鲜豆苗一起煮汤，口感更清爽。

知道了不同蘑菇最适合的吃法，需要提醒的是，做菜时尽可能把蘑菇切得小点儿，因为它的纤维素不易消化。（辛华）

○最美味下酒菜○

秋日蟹香

时值秋天，当城市的封海期一过，市场、超市里的生猛海鲜便活蹦乱跳地呈现在人们的面前，不由得让人情迷心动。有时买点儿活虾蘸上辣椒生吃或做成一大碗绿橙相间的萝卜丝虾汤；买点儿活蚬子放点儿红辣椒爆炒；买一条活鲢鱼炖上茄子……当把这些海鲜美味端上桌子，不等动筷子，早已垂涎三尺。

不过秋天里最肥美的还是螃蟹，“菊香蟹肥”，当土地上的农作物日渐成熟时，海里的螃蟹

也日渐丰满，尤其到五谷丰登中秋时，正是蟹黄金色时。吃螃蟹不差钱，买时人们喜欢抓活的，要拿分量重的，如能买来新鲜螃蟹做下酒菜，这样即使花掉百八十块钱眼睛都不会眨一下，有的只是眉开眼笑，而且海边的人也不用担心饮食上的水土不服，只管大快朵颐，尽情享受海鲜的美味与真髓。

螃蟹其实有很多种做法，最简单的是处理掉蟹甲上的绑绳，用盐水清洗后撒点儿盐放在锅里囫圇个来蒸，到了一定火候，

金黄色的螃蟹直接上盘，再准备好一碟泡上姜末的醋，吃时蘸着它别有风味。除了蒸煮螃蟹这种原始吃法，最常见的还有炒螃蟹，就是把螃蟹处理干净后切成段备好，一般切成4段，每段带一个蟹甲，烹饪时把一些调料，如花椒、葱、姜、蒜、孜然、酱油、盐、白糖、鸡精、胡椒粉等放在油锅里爆炒，然后把蟹段下锅一起翻炒，如果能吃辣的，格外加上麻椒、干辣椒、泡椒等做盘麻辣螃蟹最为过瘾，鲜与辣交融后的口

感甚佳，而辣的程度视个人口味而定，可自由发挥，等蟹段最后均匀入味后再用湿淀粉勾芡，便可出锅。像上海人喜吃的大闸蟹与此种做法相似。此种食谱可养阴补虚、防骨质疏松、活血化瘀等，既美味又补体。不过吃螃蟹的快意还不仅如此，能把海水里横行霸道的家伙做成饭中餐会让人拥有一种作为万物灵长的征服感，这也平添了饮食中的爽快与豪情。

当然饮食也需要抵达一种境界：秋高气爽、天高云淡，在丰收的大地上，伴着秋虫呢喃，煮一壶黄酒，剥吃、品味肥蟹，尽享人间美味，这样会挥洒诸多闲愁，也是一种写意人生。

（盛丽秀）

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3. 本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表，凡文章见报，作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

我最喜欢的下酒菜征文

菜？下酒菜的搭配技巧都有哪些？为了丰富大家的生活，本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1. 要求：征文体裁以散文、记叙文及随笔为主，原创，字数在

800字以内。

2. 投稿方式：发送电子邮件至 zkrb2578@126.com，并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办
品鉴热线:15538612798

周口市民

最喜爱的饭店

订台热线

周口百春永和豆浆

一店:八一大道南路 8685666

二店:七一中路 8916666

三店:育新街东路 8260111

东云阁大酒家

周口店:周口迎宾大道 8686865

项城店:项城市青年路 4322836

北京酱骨头

地址:庆丰东路 8591888

加盟电话:13525702088

信阳私房菜

一店:文明南路 8363588

二店:汉阳南路 8395855

三店:汉阳中路 6191777

周口农家长院

地址:中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址:七一东路峰基庄园东邻

8102999 8103999

中州君悦饭店

地址:文昌大道 8519966

信阳人家

地址:汉阳路 8238986

刘家老母鸡中式快餐

地址:人民路与大庆路交叉口

8226569

粤海城

地址:中州大道 8394980

老东乡开锅羊肉

地址:建安路（原光荣路）中段

8635678

仙翁渔庄

地址:建安路北段（原光荣路）

8917188

越秀酒店

地 址：七 一 中 路 8223333

8233333

越秀商务酒店

地址:八一大道北路 8568333

皇家越秀

地 址：周 口 大 道 8819999

8853333

九弟生蚝城

地址:汉阳中路 6129878

味道江湖火锅

地址:汉阳路 8599777

锦绣江南酒店

地址:黄河东路 8318787

怡景田园休闲农庄

地址:市南开发区 15603941116

代驾电话:13803940018

千味居

地址:建安路中段（原光荣路）

8288000

云南石锅鱼

地址:建安路中段（原光荣路）

万果园隔壁

电话:8526888/13523109000

春香园食府

地址：七一路与文明路交叉口

南100米路东 8267683

重庆沱江鱼府

地址:建安路南段（原光荣路）

路西 8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376