

羊肉炖菜御寒又美味

寒冬时节,人到新疆,西部风土人情,令人大开眼界。尤其是美食,羊肉与冬菜搭配,妙食清膳。一碗羊肉炖萝卜摆在面前,闻香口涎。羊肉与土豆搭配,乡俗人情,鲜香味美。

在辽阔的伊犁大草原,淳朴的哈萨克族牧民,严冬冰天雪地,走进温暖的毡房,坐在热腾腾的炕上,好客的主人将巴达木、杏仁、无花果、葡萄干等特产摆满一桌,接着递上热热的奶茶,徐云飘香,弥漫着青草的味道,这是哈萨克族牧民待客的头道礼节。

半个小时过后,特产逐一尝遍,奶茶数盏下肚,接着便是草原羊肉炖菜。一碗羊肉炖萝卜,清澈的肉汤,浮着细丝香菜,沉着鲜嫩的羊肉,几片白萝卜映衬,一绿一红一白,赏心悦目,诱人食欲,趁热吃,连汤带肉,萝卜见底,味道浓郁,油而不腻,无比可口。

主人怕吃不饱,又端一碗羊肉炖土豆,羊肉肥瘦相当,肉骨分



离,土豆软绵,葱花翠绿,银汤金食,肉脂渗出葱香,美餐润胃,营养滋补。

羊肉炖菜的制作方法简单,先将羊肉洗净,放入锅内加热至沸

腾,转为小火,撇净浮沫,放入姜片、花椒、八角去膻味,待肉炖至八成熟,再加入萝卜继续炖,炖20分钟左右即成。

在炖制时,放点山楂或加些绿

豆、葱、姜、孜然等作料可除膻味。所需蔬菜除萝卜、土豆外,还可选耐长时间炖制根茎类蔬菜,如菌类,像蘑菇、木耳、糯玉米等,辅料有姜片、盐、香菜、洋葱、花椒、八角等调味料。

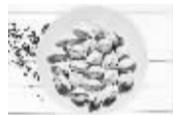
当地牧民说,随着膳食的多元化,羊肉炖菜多种新样,加入食材越丰富越好,像西兰花、豆腐、粉条、冬瓜等都可加入。食材与水的比例为1:1.5即可,最后加入适量盐、洋葱末等,一锅香喷喷的羊肉炖杂菜就可上桌。

羊肉炖菜的营养在于,经炖制后,羊肉不饱和脂肪酸含量增加,有害身体的胆固醇与饱和脂肪酸含量减少,补虚益气,开胃健力;土豆是粮菜两用蔬菜,防止中风,健脾和胃;萝卜有止咳、清肺等功能;香菜富含硼、铁、钙、钾、锌、维生素A、C等元素,预防骨质疏松,有利于维持血糖稳定,还能防癌。

(伯航)

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
- 周口农家大院**
 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
- 鸿运大酒店**
 地址:五一路与交通路交叉口路南 8386166 6191266
- 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



冬至饺子香

冬至,是计算我国二十四节气的起点。“冬至大如年”,这一天家家户户都要聚在一起包饺子、吃饺子,迎接马上就要到来的“数九寒天”。每当这时,小时候跟母亲包饺子的情景总会浮现在我眼前。

小时候,刚进冬天就盼望着冬至,那个年代生活艰苦,逢年过节才能吃上一顿饺子。冬至的前一天,母亲就会早早地起来,到菜市场买回肉与蔬菜,回家后把菜洗好摆一旁晾干水分备用。然后把肉切成小块,在砧板上用刀将肉块剁成肉泥,边剁边加上葱、姜、蒜、料酒、酱油等作料。肉馅儿剁好后,再拿刀准备菜来一刀一刀仔细地切碎。前期准备工作结束后,便开始和面,最后把菜与肉混合在一起,放入清油、盐、味精、鸡蛋等调料搅拌均匀。一切准备就绪,母亲就开始擀饺子

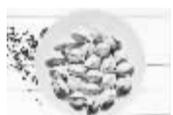
皮,我则在一旁尝试着包饺子。

第一次包饺子时,看着母亲拿过一张饺子皮,放入一些馅儿。像变魔术一般,转眼一个漂亮的饺子就呈现在我的面前。我模仿母亲的动作,但总是捏不成形。母亲手把手耐心地教我,按照她所说的程序,我终于包出了第一个饺子。虽然不是很像,也站立不起来,但总算算是面与馅儿裹一起了。都说熟能生巧,此言果然不虛。随着数量的增加,我包的饺子越来越好。饺子不仅能骄傲地站着,而且外形美观,背上还有一些细微的褶皱,像穿着一条漂亮的百褶裙。母亲见我进步神速,自然是喜出望外,对我赞赏有加。在母亲的认可下,我越干越起劲……

包完所有的饺子后,围在炉灶旁,看着一只只白胖胖的饺子上下

翻滚,香气扑鼻而来,馋得我直往肚里咽口水。端着煮熟了的饺子,狼吞虎咽地吃着,感觉特别香,因为这毕竟是自己劳动的成果。后来,我又学习了和面、调馅儿等工序,到此为止,一整套的流程全部掌握。还记得那时候,我曾经问过母亲:“为什么冬至这天要吃饺子呢?”母亲说:“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管。不吃饺子会冻掉耳朵的!”后来慢慢长大了,才知道那是妈妈和我说的玩笑话。

以后每年的冬至,母亲都会拌上一大盆我们最爱吃的饺子馅儿,围坐在桌子旁,一边说着笑着,一边包着饺子。一家人共同围着那面团儿、那馅盆儿、那擀面杖、那一个个活灵活现的小饺子,多少亲情、多少温馨渗入其中,平平淡淡中透着美满、甜蜜和幸福,每个饺子都



是那么香。冬至里吃饺子,更多的是享受到了浓浓的亲情,家的温暖,小小的饺子包住了希望,包住了美好的未来。

岁月流转,当年那个围在母亲身边包饺子的我如今已变成了背井离乡的游子。堆积的情感沉淀在心里,总会在不经意间奏响生活的最强音。又是一年冬至到,又是一年饺子香,当年对吃饺子的渴盼,早已化作了对乡下老母浓浓的思念。母亲思念的琴音已在这个冬日里为我捎来了别样的关怀,而我相信,自己的牵挂与问候定会随那一缕北风,飘向不远的老家,祝愿我的母亲永远健康……

(永生)



○最美味下酒菜○

凉拌海带丝

还在南方时,同事李老师是江苏连云港的。连云港北临山东临沂,东接黄海之滨,李老师就住在连云港的东西连岛上,各种海鲜于李老师不再稀奇和珍贵,可是到了南方,李老师一下子对海产品产生了浓厚的兴趣。

那次周末,我和李老师逛街,天要响了,李老师拍拍我的肩头说:“陆老师,你认为什么菜搁的时间再长又不变质呢?”

《论语》中有言:“食食而食,鱼馁而肉败。”先人孔子在几千年前都认为不管是稻谷,还是鱼肉,时间长了都会变质腐烂,世上只有永不凋谢的塑料花,哪有不变

质的菜呢?我猜了半天也没猜出个所以然。李老师笑了,告诉我:“海带。”海带,我知道,有棕色的,有黑褐色的,有巴掌宽的,有拇指窄的。至于长度,有的丈八长,有的一人高。不吃时,跟堆草垛似的堆在一起,时间一长,风吹日晒,海带失去了水分就会结出一层细细的碱。李老师说:“这就是汗斑,咸咸的,起到了保护海带的作用。”哦,原来李老师说的不变质的菜是海带。

可是一大堆海带干松松的,何以成为餐桌上的一道美味佳肴呢?李老师就向我推荐了一款凉拌海带丝。李老师说取适量的海带放到沸水里煮一下,捞出来,滤干水分

就可以做凉拌海带丝了。

大切白菜一刀两断,剁排骨化整为零,切海带有些讲究,要把长长的海带卷成筒来切。海带越长卷成的筒越粗。不拘小节的人,海带丝可以切得粗一些,生活上有点讲究的人,可以把海带切得细一些,总之,粗细或长短,因人而异,全凭食者喜好。孔子对生活就非常讲究,他老人家认为:“不得其酱,不食。”这里的酱,是指葱蒜之类的调味品。凉拌海带丝也离不开这些。

我们来到一家小吃店,李老师果真率先点了一盘海带丝。那海带丝细如秀发,蓬蓬松松码在一个盘

子里。

山东人爱煎饼卷大葱,河南商丘人吃馍馍爱就两瓣蒜,我平时对葱蒜之类的东西也情有独钟。我见海带丝上浮着一层层葱蒜姜末,就禁不住口舌生津,拿起筷子想先吃为快。可是李老师不愿意了,说:“沾酒市脯,不食。”原来酒还没上来呢。酒上来了,李老师为我斟了一杯酒,然后又给自己斟了一杯酒,说:“喝!”我多想早一点吃凉拌海带丝啊!赶紧喝一口酒,就去夹一筷子海带丝。我把海带丝放到嘴里,嚼一嚼,咸咸的、辣辣的、麻麻的、香香的,还有一股浓浓的海鲜味,顿时都溢满了我的喉咙。

李老师还说,凉拌海带丝,夏天可以,冬天也中,不分季节,想啥时吃就啥时吃。

(陆琴华)

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

在我们周口,人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分是乙醇,进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外,这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝,能减少酒对人体的伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜,有好酒,再有合适的下酒菜搭配,方能喝得尽兴,吃得开心!酒桌上,你最喜欢哪些下酒

欢迎更多饭店加盟本栏目
 咨询电话:8599376