

春鲜美味春笋宴

“尝鲜无道春笋”，说到春天的菜品，人们的餐桌上没有比春笋更鲜香美味的了。阳春三月，几场春雨过后，新鲜的竹笋从地里冒出来成为人们口中的美味佳肴。竹笋脆嫩鲜美、清香纯甜、营养丰富，是一道低脂、多纤、高蛋白的营养美食，有“绿色素食第一品”之美誉，自古以来，是深受人们喜爱的食品之一，苏东坡也曾这样称赞道：“无竹则俗，无肉则瘦，若想不俗也不瘦，天天春笋煮肉。”

剥开笋壳的笋肉，清新水灵，纤纤如玉葱，让人美不胜收。俗曰：“无味使之入，有味使之出。”由于春笋有吸收其他食物鲜味的特点，因此可根据每个人的不同需要，可与肉类、禽类、蛋类等荤料合烹，也可辅以豆制品、食用菌等合烧来做各种风味别样的春笋大餐。食用方法颇多，凉拌、焖炒、蒸炖都可成佳肴。

油焖春笋。先将春笋去壳洗净、对剖，用刀拍松，切成小段。油锅烧热，放入些许姜末和辣

椒爆香。倒入春笋煸炒，再加入适量酱油、白糖和适量清水，大火烧开，烧至汤汁收汁放入味精，再淋上麻油即可，这种做法最简单，却是让人食欲大开的一道好菜。

腌笃鲜是一道人见人爱的江南名菜，也是一款经典富贵的春笋浓汤。先准备好洗净的鲜肉(也可用肘子、排骨代替)、咸肉(也可用火腿肉代替)和春笋若干，然后将肉切成块入砂锅，加入葱、姜、料酒和清水，烧开后撇去浮沫，用小火炖2个小时后，加入焯过水的笋，再煮10分钟即可出锅。经过春笋略带羞涩的调味，咸肉的醇、鲜肉的香、笋子的鲜，汤汁浓郁全部诗意呈现，让人大快朵颐。清朝美食家袁枚在《随园食单》中记载：“笋十斤，蒸一日一夜，穿通其节，铺板上，如做豆腐渣。上加一板压而榨之，便汁水流出，加炒盐一两，便是笋油。”这笋油，其实是笋汤，类似于现在的高汤。

雪菜毛豆炒春笋。先把春笋去壳后切成丁，

雪菜洗净后切成细末，毛豆加热水煮熟捞出；油锅烧热，投入笋丁、雪菜末和毛豆炒约3分钟，加入盐、白糖、麻油调味后起锅即成。这是我最喜欢的一道菜，吃了二十几年母亲做的这道菜，从没吃厌过。它不仅味道鲜美，而且开胃下饭，是农家餐桌上招待客人的美味佳肴。另外，还可以和花生米一起做成“笋花生”，当做酒席冷菜，真是越吃越香、越吃越鲜。

春笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的营养美食，常食有帮助消化、防止便秘的功能。中医认为，春笋有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”的功效。现代医学则认为，春笋具有吸附脂肪、助消化和排泄作用，是减肥者最理想的食物之一。另外，竹笋内所含的多糖物质和微量元素具有抗癌作用，能抑制癌细胞的扩散。这些都使竹笋身价倍增，成为蔬食中的珍品，让人喜爱。

(钟芳)

开栏的话

经常有很多朋友说：“我怎么就不会做菜呢，每次做的菜都特别难吃。有时候去网上搜寻一些来看，可还是做不好！”今天你的烦恼，就由我们来解决！从本周开始，每周二的《时尚消费》周刊将开设《名厨教你学做菜》栏目。本栏目由本报和周口市酒店餐饮协会联合主办。届时会邀请周口各饭店的著名厨师详细教大家做特色菜、拿手菜。若你有创意又美味的美食推荐，也可告诉我们，让大家一起分享。推荐创意美食、分享做菜方法，让你轻松做美食达人、家庭大厨！

名厨教你学做菜



今天请来了周口农家大院的刘国宏老师。刘国宏，周口餐饮协会副会长，所做老母鸡为拿手菜，食客号称他“刘老吉”。曾被相关单位称谓“烹坛新星”、“河南名勺”。代表作：刘氏鸡汤豆腐、刘氏煎扒鱼、刘家老母鸡等。

菜名：刘氏鸡汤豆腐
主料：豆腐600克，白菜

200克。
配料：葱姜各5克，油炸蒜片15克，枸杞子10克。
调料：盐5克，味精10克，花生酱30克。
制作流程：1.将豆腐洗净切块放入锅中，加入鸡汤，汤以没过豆腐即可。
2.加盐(可根据个人口味)倒入锅内，大火炖至10分钟倒

出备用。
3.净锅上油，油烧至七成热，投入配料炸香。
4.倒入鸡汤豆腐和白菜，大火煮开。
5.将花生酱加入，后煨至8到10分钟即可。
6.盛入容器中，撒入香菜即可。

口味标准：浓香味。

制作要诀：在汤内加入花生酱可以提升鸡汤的浓郁和豆腐鲜香。

大厨推荐：豆腐营养虽高，但缺少人体必需氨基酸-蛋氨酸，加入鸡汤合用成菜，可大大提高豆腐中蛋白质营养的利用率。

小贴士

1.优质豆腐选择：豆腐内无水分、无杂质、晶白细嫩的属优质；内有水纹、有气泡、有细微颗粒、颜色微黄的属劣质豆腐。
2.豆腐不可过食，过食则腹胀、恶心，可用菠萝解。

名厨教你学做菜



本栏目记者：杨华丽

本栏目由周口市酒店餐饮协会和本报主办
欢迎企业赞助协办

○最美味下酒菜○

一生中最美的咸菜

自从大学毕业后，我就住进了单位的单身宿舍里，陪伴我的是几个来自于南方的室友。工作之余，空闲的时间很多，由于都没有事情可做，于是我们便选择了喝酒。那时候，寝室的一楼是小卖部，那里的咸菜却是一绝，于是，我们就把那里的咸菜当成了最美的下酒菜。

那个咸菜是小卖部的大妈自己做的，味道特别美，吃上一口，一股特别的味道顿时会让我们沉浸在一种享受之中，不是很咸，也不是很辣，而是一种久违的慰藉。借着微微的月光，我们人手一瓶，喝得忘记了时间的存在。离开家乡的日子里，思乡是难免的，每当这个时候，

我们这些离家在外的人便喜欢借酒浇愁，而那普通的咸菜就成为了我们思乡的一种情结。苦辣的水酒在嘴里变换着不同的味道，它以不同的情调调节着我们的心情，也许还很苦辣，可是有了咸菜的调节，所有的不快顿时跑到了九霄云外，呈现在眼前的是恬淡与舒适。

于是，我们开始把陈年往事一遍一遍地从心底翻起，虽然会有难过的泪水划过脸庞，可是有了朋友的关心与劝解，思乡之痛也暂时得到了适当的缓解。

最盼望的就是回家的日子，本想可以大口大口地吃那些在梦中出现的大鱼大肉，可是几

口进肚之后，却又感到非常不适，于是我才发现原来自己已经适应了咸菜的味道，竟然享受不了太美食物的青睐。于是，母亲给我盛来了一碟咸菜，母亲的咸菜中凝结着无尽家乡的味道。刚吃一口，就感到自己终于有了回家的感觉。父亲拿出了一瓶尘封了多年的好酒，我们两个一杯一杯地喝了起来。住寝室的情景不知不觉袭上了我的心头，在几年的住宿生活中，我渐渐地养成了喝酒的习惯，我知道喝酒的那一刻，离家的距离就近了。月光拉长了我们的身影，我们也在美酒的醇香中不知不觉进入了梦乡。

我知道，那无数个难眠的日子里，陪伴我走过来的，除了苦辣的水酒之外，最知心的朋友就是那普通的咸菜了。一生中能有这样好的下酒菜，真的足矣！

(冯长江)

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

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。

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

粤海杂家菜

地址：汉阳中路 8238936 8236444

粤海美食广场

地址：七一中路 8275115 8275116

粤海如意坊

地址：莲花大道 8598566 8598599

上海世家

地址：大庆中路 8266642 8266742

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

槐店王婆大虾

地址：刘明路交通路交叉口向北

82米路东 电话：8539800

宋氏姐妹土豆粉

地址：五一路育新街交叉口

加盟电话：13033945018

小肥羊

地址：建安路中段(原光荣路)

电话：8781998

重庆刘一手火锅

地址：建安路中段(原光荣路)

电话：7979777

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