



## 新板栗菜

### 栗子红焖羊肉

羊肋肉洗净，切成3厘米块，焯水后再洗净，入锅加白萝卜、红腐乳、黄酒、葱、姜、生抽、冰糖、适量水，烧滚，转小火焖1小时半，加栗子肉，放少许香醋，续焖半小时，拣去萝卜和葱姜，收浓卤汁，加味精，勾芡，淋麻油即成。

### 栗子入柱甫

干贝洗净入碗，加黄酒、葱姜、水，蒸1小时，拣去葱、姜，滗出汤汁。栗子肉下油锅炸熟捞出放入干贝碗内，加葱、姜、黄酒，再蒸半小时，拣去葱、姜，反扣在盆中，将蒸干贝的原汤烧滚，加盐、味精、蚝油、白糖、胡椒粉，勾薄芡，加麻油，浇淋在干贝上，再用凉开水浸泡后的白菊花瓣围边即成。

### 板栗红煨乳鸽

栗子肉入热油锅烧熟。猪五花肉洗净、切块、焯水后再洗净。乳鸽宰杀、洗净、焯水后再洗净、擦干，抹上蜂蜜自然吹干，入热油锅炸成金红色。猪肉、鸽子入锅，加黄酒、酱油、冰糖、葱结、姜片、茴香、桂皮、香叶和适量水烧滚，撇去沫，用小火煨1小时，放入栗子，续烧15分钟，收浓卤汁，拣去香料和猪肉装盘即成。

### 三酒栗仁凤翼

鸡翅洗净焯水，抹上酱油，入热油锅上色入煲，加花雕黄酒、米酒、桂花酒、葱、姜、酱油、盐、胡椒粉、糖，小火焖1小时，放入栗子肉，续焖半小时，去葱、姜，勾芡，淋葱油即成。

### 拔丝栗仁

栗子肉蒸熟，挂上用淀粉鸡蛋清调成的糊，入七成热油锅炸成金黄色。白砂糖加适量水熬成能拔出丝

如今，一种另类蔬菜因其口感爽脆且营养丰富而被越来越多的人喜爱，成为餐桌上的道美肴。秋葵也叫羊角豆，享有“绿色小人”之美称，因此被誉为当今最佳保健蔬菜之一。

据有关资料考证，秋葵最早是17世纪由贩奴船带到巴西，并随着法国厨师进入美国。近年来，在西方国家和我国港澳台地区，秋葵已经成为一种极其热门的蔬菜。别看秋葵外表并不出众，像是豆荚的形状，可当你切开断面，则是一个小小的星星哩，其间镶嵌着点点“珍珠”果籽。实不相瞒，记得我刚买秋葵时，就被这独特的食材所吸引，买回家后，便上网搜索如何制作人口之菜肴，“依样画葫芦”尝试着将秋葵段和山药片拌在一起，并配上一些草莓，做出了一道凉拌料理，我迫不及待地吃了一口，其口感竟然很清爽，于是和盘托出给家人享用，也是赞赏有加，真是令我高兴极了。当然，后来我又“照

来的金红色糖浆，离火，放入炸好的栗子，均匀裹上糖浆，盛入涂过油的盘，撒熟白芝麻即成。

### 板栗滑炒皇鸽球

栗子仁一切二，入油锅稍炸后蒸酥；西兰花切好、洗净、焯水。大皇鸽宰杀、洗净、拆骨、取肉，切成2.5厘米见方的球，加盐、味精、老抽、黄酒、淀粉上浆后，入七成热油锅过油断生。锅内留余油，下葱段、姜片爆香，烹黄酒，加鲜汤、蚝油、白糖、酱油、味精，下鸽球和板栗，西兰花勾芡，淋葱油即成。

### 椰奶西米栗茸羹

小西米洗净、浸发，栗子肉切成指甲大小的片。小西米入沸水锅中煮，轻轻推匀，防粘连，烧滚后加白糖、栗子肉、椰浆、炼乳，勾薄芡即成。

### 奶香栗茸春卷

栗子肉蒸酥，捣成泥，用黄油加白糖和炼乳炒成栗茸。春卷皮边上栗茸卷包后，用蛋清封口，入七成热油炸成金黄色即成，别具风味。

(茅伯铭)



本宣科”尝试着将秋葵用来热炒、油炸、炖煮、做色拉等，都博得了家人的口碑。尤其是秋葵炒鸡蛋、秋葵炒肉丝、秋葵炒胡萝卜片等，更是一道道人见人爱的美食。秋葵有一种黏腻的口感，其蛋白质很丰富，经常食用，能帮助消化、增强体力、保护肝脏、健胃清肠。与此同时，秋葵还含有特殊的药效成分，能强肾补虚，是一种营养很不错的保健蔬菜。

要说明的是，买回家的秋葵得赶紧趁鲜食用，否则，秋葵就会很难嚼。如果未能及时食用，可储藏在冰箱冷藏室中，但也不能久置不食。

(杨建明)

## 柿子脱涩法

1. 如果数量不大，可把柿子浸泡在大口保温瓶或盆中，使水温保持在40℃左右（注意换水），经过一昼夜24小时的浸泡，即可脱去涩味。

2. 可将少量的苹果或生梨与未完全成熟的柿子混杂放在一起，装进塑料袋内，扎紧袋口，只要5天时间，柿子便会脱涩软化。但此时处理的柿子往往不能久放。因此，一次性的促脱涩法加工不宜过多，以防吃不完而造成变质浪费。

(李德复)

## 《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化，同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯，在本报成立周口餐饮消费联盟的同时，本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团，开展品菜活动。在大众品菜团活动中，本报以新闻报道作支持，通过媒体、社会、饭店的互动，为餐饮业发展造势，现特向社会招募品菜高手百名，条件如下：1. 经常下厨，至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2. 尽管不常下厨，但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3. 有走南闯北的丰富阅历，对各地餐饮熟悉。

名额有限，欢迎社会各界人士报名，报名以电子邮件形式进行，报名者要写明自己的姓名、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时，本报将组织专家筛

选，以确定人选，结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动，首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主，锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格，两个店的美食颇有名气。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外，本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动，凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴，欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话：8599369  
15138290269 13592220015  
电子邮箱：  
283257456@qq.com

## 周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼、上海阿三生煎包	8390888
东云阁大酒店	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝、私房菜	8686865
百春永和	八一大道①店、七一路②店、大庆路③店	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜、家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	建安路(原光荣路)	绿色食材、田园私房菜、本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈饺子馆	文明南路	特色农家菜、水饺	8121717

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369