

美味秋葵菜



新板栗菜

栗子红焖羊肉
羊肉洗净,切成3厘米块,焯水后再洗净,入锅加白萝卜、豆腐乳卤、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,入热油锅炸成金黄色。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,成为餐桌上的一道佳肴。秋葵也叫羊角豆,享有“绿色小人参”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了美国。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入口之菜肴,“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,轻轻推勺,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,是一种营养很不赖的保健蔬菜。

要说明的是,买回家的秋葵得赶紧趁鲜食用,否则,秋葵果就会很难嚼。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,两个店的美食颇有品位。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
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙蟾、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