

羊肉怎么炖才不膻

对于羊肉膻气的处理，有人觉得不膻就不叫羊肉了，可有人就是闻不惯那膻味儿。其实，略略有一点膻味，才是最佳口感。

酒：料酒、白酒、黄酒。家庭常用料酒腌制肉类，可以有效去除膻味，增加菜肴的香气。

香料：白芷、桂皮、花椒、草果是所谓的“羊汤四宝”，加入后提鲜去膻。香料不用多，这四种够了。

鲜香料：葱、姜。膻味过重的肉质，葱、姜量要加重。

浸泡：冷水中长时间浸泡可将羊肉中的氨类物质释放出来。如果有时间，最好放冰箱浸泡 10 个小时，每隔两小时取出换水一次。



羊肉放入高压锅，下冷水，水要漫过羊肉，加入酒和干鲜香料，大火烧开，一点点撇去

浮沫，撇干净后盖上锅盖加气阀，转小火炖半小时即可。（王展）

烹饪巧用柠檬汁

时下正是柠檬大量上市季节，用柠檬切片泡茶可润喉、止咳、消痰，并有理气除闷消食的药效。此外，用柠檬挤出汁来，用在烹饪上，更是作用多多。

除食物中异味：柠檬汁是一种很好的调味料，把柠檬汁加入肉类中，不仅可以消除肉类固有的腥味，还可促使肉类早些入味。如在洋葱、大蒜等强烈气味的蔬菜中，加入少许柠檬汁，可以减少异味。

用作调味品：患有肾脏病、高血压的人应尽量少吃盐，此时，你可以用柠檬汁代替盐用来调味。在新鲜的蔬菜或肉里面滴上几滴柠檬汁，可使淡而无味的食物成

为风味很佳的菜肴，以增进食欲。

除油中腥味：要想除去食用油中的食品味，特别是除去炸过鱼的油中的腥味，可在油中加几滴柠檬汁，异味就立马消除。

煮卷心菜：在煮红颜色的卷心菜时，倘若能加一汤匙的柠檬汁，顿时可使菜色变得更红艳。

除虾、蟹腥味：用少许柠檬汁可除虾、蟹的腥味，且味道变得更佳。剥过虾、蟹壳的手很腥，此时可在手上滴几滴柠檬汁，相互一擦，手上的腥味顿除。

使果酱增香：使果酱增加香味的方法很多，但最简单的方法就是在煮果酱时加些柠檬皮。

使蛋清变稠：倘若在蛋清里放入几滴柠檬汁，可使蛋清变稠。

制作蛋糕：制作蛋糕时，尚在蛋白中加入少许柠檬汁，不仅蛋白会显得特别洁白，而且还可使蛋糕更容易切开。

（李德复）



鱼头的多种烧法

冬笋鱼头煲

花鲢鱼头清洗干净，从下巴处劈开至 3/4。入热油锅煎黄盛起，移下煲中。豆腐切厚片，两面煎黄，放入煲内，冬笋剥壳洗净、焯水、切片，也放入煲内。雪里蕻咸菜洗净、切碎，与猪夹心肉酱，入热油锅煸透后也放入煲内，加红尖椒片、鲜汤、黄酒、葱结、姜片、生抽烧滚，焖煮半小时，加胡椒粉、盐、味精调味即成。

鱼头冻豆腐

老豆腐放入速冻室冻 12 小时取出，自然解冻后切块，入沸水锅焯水。花鲢鱼头清洗干净，从下巴处劈开至 3/4，加酱油、黄酒拌匀腌渍 10 分钟，入热油锅两面稍煎后放入煲内，锅中留底油，下蒜片、姜丝、葱结、豆瓣辣酱炒透起香，再放入大白菜片，水发黑木耳和冻豆腐块炒匀，放入煲内，加红辣椒片、鲜肉、黄酒烧滚小火焖透，加盐、味精、胡椒粉，撒青大蒜段即成。

拆烩蟹粉大鱼头

花鲢鱼头清洗干净，从下巴处劈开，入沸水锅，加葱、姜、黄酒煮熟捞出，放入清水中，拆去骨尽量完整取出鱼脑鱼肉。小菜心洗净、雌河蟹洗净蒸熟，剔出蟹黄，拆出蟹肉，葱、姜末入热油锅爆香，放入蟹黄、蟹肉煸炒，加黄酒、胡椒粉炒成蟹粉盛起。葱、姜末入热油爆香，放入鱼脑鱼头内，烹黄酒，加鲜汤、小菜心烧滚，加盐、味精，再放入炒好的蟹粉，烧煮后，勾芡、淋葱油起锅盛入烩盆。

鱼头茄子煲

花鲢鱼头清洗干净、劈开，加盐、黄酒拌匀腌渍入味，拍上干淀粉，入热油锅煎透成金黄色盛起，条茄去蒂、洗净、切成 6 厘米长的条，再顺长一切四，入热油锅煸透盛起，锅中留底油，下姜末煸香，放入鱼头和茄条，烹黄酒，放入酱油、白糖烧煮上色，加鲜汤烧滚焖透，收浓为汁，加味精、勾芡，淋麻油，移入

烧热的煲中，撒葱花即成。

银线辣鱼头

粉丝用温水浸泡，花鲢头清洗干净、劈开，朝天椒洗净、剁碎，与泡辣椒末、盐、味精、胡椒粉、白糖、黄酒、辣油拌成调味料，放入鱼头中拌匀腌渍 10 分钟，将鱼头排放在冷盆中，蒸 10 分钟，撒葱花，浇上热葱油即成。

剁椒鱼头

花鲢鱼头清洗干净、劈开，加盐、味精、黄酒、蒜泥、姜末、葱花拌和腌渍入味。盆底放姜丝和白萝卜片垫底，上面排放腌渍好的鱼头，浇上剁椒酱、精制油，蒸 8 分钟，撒上葱花，淋上烧熟的精制油即成。

粉皮鱼头煲

花鲢鱼头清洗干净，用洁布擦干，入热油锅两面煎黄，移入煲内，加葱、姜、黄酒、火腿片、香菇片和冬笋片，清水大火烧滚，中火烧至汤色浓白，放入切成菱形大片的粉皮。再烧煮 3 分钟，加盐、胡椒粉、味精调味即成。

酸菜鱼头煲

花鲢鱼头清洗干净、劈开，入热油锅两面煎黄盛起。酸菜鱼头料（超市有真空包装出售）分菜料和调味粉料。将菜料一半切碎同葱结、姜片、香芹段一起放入纱布袋中扎紧，将另一半菜料与猪瘦肉片入热油锅炒香，加黄酒、鲜汤、水发香菇和纱布袋烧滚，倒入砂锅中，放入煎好的鱼头，大火烧滚，中火焖 15 分钟，捞去纱布袋，加盐、味精、胡椒粉调味后，撒青蒜叶片，淋麻油即成。

虾兵蟹将鱼头王

花鲢鱼头洗干净、劈开，入热油锅两面煎黄，盛起入煲，锅中留油，下葱、姜煸香，再放入洗净的河虾、一切两半的河蟹、剪去尾的螺蛳、洗净的蛤蜊、清洗切块的牛蛙，一起煸炒后，烹黄酒移入煲内，加鲜汤烧滚，中火煮熟至汤浓白，加盐、胡椒粉、味精即成。

（茅伯铭）

《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、本土功夫聚面条	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