

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，可以有效去除腥膻味，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。腥膻味过重的肉质，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，可以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种味，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，倘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)



《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

鱼头的多种烧法

冬笋鱼头煲

花鲢鱼头清洗净，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。

折烩蟹粉大鱼头

花鲢鱼头清洗净，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，中火煮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。

烧热的煲中，撒葱花即成。

银线棘鱼头

粉丝用温水浸泡，花鲢头清洗净、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，将鱼头排放在红盆中，蒸10分钟，撒葱花，浇上热葱油即成。

剁椒鱼头

花鲢鱼头清洗净、劈开，加盐、味精、黄酒、蒜泥、姜末、葱花拌匀腌渍上味。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，中火煮至汤色浓白，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，中火煮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

花鲢鱼头洗洁净、劈开，入热油锅两面煎黄，盛起入煲，锅中留油，下葱、姜煽香，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、清洗净切块的牛蛙，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)