

周口美食大搜索之十七

本栏目欢迎商家冠名
咨询电话:8599369



双盛鱼头泡饼火锅:

鲜嫩香筋 味道爽口

□记者 付永奇 梁照曾 文/图

本报讯 冬季哪里冷啊?东北。东北的哪道菜好吃啊?鱼头泡饼。近日,流行于北方的一道煲汤类的美食——鱼头泡饼,也在我市出现,位于中州路桥南头的双盛鱼头泡饼火锅,带给您一道别样的带有东北风情的的美食。

进入冬季后,火红的冬季美食市场可谓百花齐放,各酒店是变着法儿开发美食,刚刚开业的双盛鱼头泡饼火锅就是一个典型的小吃类美食。对于南北方美食,各有精彩

的亮点。南方重清淡,北方重口味。鱼头泡饼,是东北的一道味道香鲜咸嫩、汁液浓郁的美食,为了结合北方人不同的口味,美食界的大厨们更是推陈出新,又研制出不同的口味,有清香型、麻辣型、香辣型三种口味。火辣辣、鲜嫩嫩的美食,着实让食客胃口大开。

前天,记者体验了这道美食。进门是个大鱼缸,里面腾跃着众多大个新鲜的草鱼,您挑选一条鱼、点一种自己喜爱的口味锅底之后,在淡雅的房间内,喝着茶水,等不到10分钟,服务员就端上来了一锅鲜嫩的鱼

肉,香喷喷的,特诱人,同时端上来的还有一盘焦黄色的带着芝麻粒的大饼,更是勾起您的食欲,外加几小碟小菜,和朋友小酌,十分惬意。

外面是冷飕飕的天儿,屋内是暖和和的小吃,鲜嫩浓郁的鱼肉,汤汁泡上大饼,吃到嘴里,味道真美,这时候,您才感受到什么是美食,什么是您最爱吃的美食。的确,花钱不多,图个娱乐,是食客们的一种消费时尚,但是花钱不多,吃得很美,确实是一种难得的享受。

加点醋防止变色 带皮蒸锁住营养
烹调土豆 5 个窍门

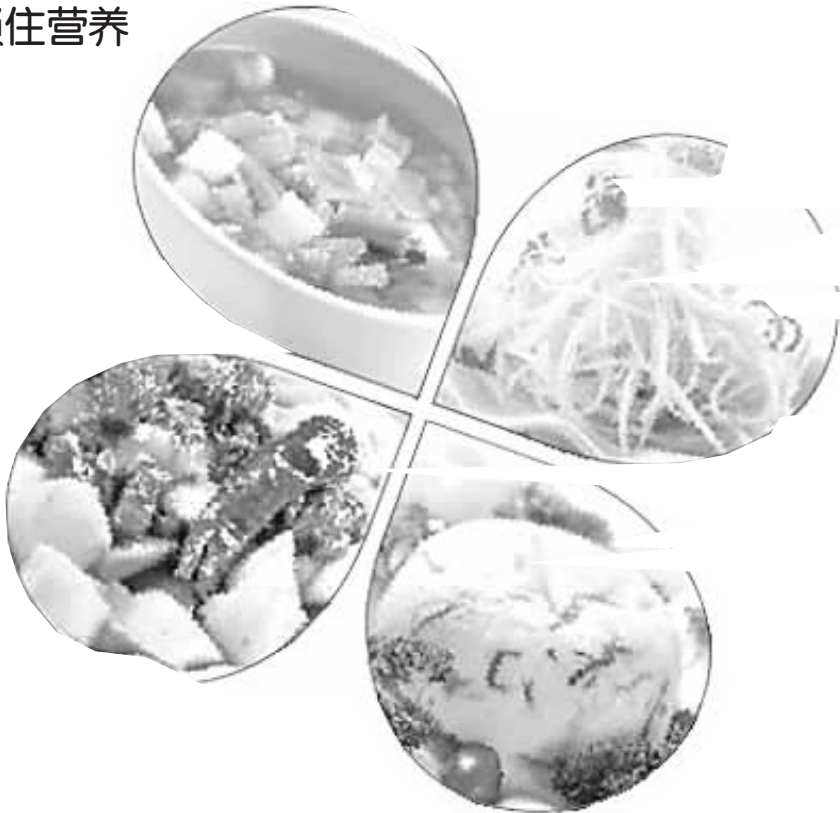
在烹饪师眼中,土豆是一种可塑性强的好食材,不仅能用来烹炒煎炸,还可用于炖煮煲汤。有几个烹调土豆的技巧跟大家分享一下。

新土豆炖煮,老土豆烹炒。新鲜土豆口感细腻稠滑,容易做熟。由于其水分多、糖分多、胶黏性较好,在水中仍能保持块状,吃起来口感很面,所以适合做汤、炖烧菜等。而老土豆相比新土豆,在营养上没有很大差异,但水分减少,口感爽脆,下锅后不会发生新土豆那样易粘锅、易糊的现象,适合烹炒。

削皮,只需去掉薄薄一层。土豆皮下面的汁液中富含多种营养素,所以削皮时只削掉薄薄的一层就可以了。用钢丝球轻搓土豆表面,很轻松就能将外皮去掉薄薄一层,且不会损伤里面的“土豆肉”。新土豆则可用冷热水交替去皮,把土豆放入热水中浸泡一下,再换到冷水中,这样也能很容易地去皮。

切完马上泡在水里。土豆中含多酚氧化酶,在氧气的作用下会发生褐变,从而影响土豆色泽。因此在烹饪过程中,切好的土豆应及时放在水里,以防氧化变黑。在浸泡时,可在水中加少许醋,一来可以有效地防止褐变,二来能让土豆口感脆爽、不黏不糊,三来能减少土豆中维生素和矿物质等的流失。需要提醒的是,土豆切完后最好马上烹调,以防营养素流失到水中。

小火炖容易熟。土豆用文火炖煮,才能均匀地熟烂,若急火煮烧,会使外层熟烂甚至开裂,里面却是生的。另外大火炖,汤汁不断翻滚会使



土豆块外面煮烂,更容易糊锅。

土豆泥带皮蒸保存营养。带皮蒸的整土豆营养损失更少,尤其是维生素C保留得更多,是最营养的吃法。去皮蒸会让水分更容易进入

土豆中,这样蒸出来的土豆水分太多,口感不好。另外,做土豆泥时也最好带皮整个蒸熟后,再去皮捣制成泥。

(据《生命时报》)

大冷天来碗羊杂汤

喝上一碗热气腾腾的羊杂汤,无疑是冬日里最惬意的事之一,可餐馆的羊杂汤总感觉不怎么营养。本期,我们教大家做一碗营养美味的羊杂汤。

需要准备的材料有:绿叶菜、半成品羊杂(羊肝、羊肚、羊头肉、羊心、羊肠、羊蹄筋儿)、水发木耳和黄花菜、豆腐、鸡蛋。做法也很简单:水开后,放入羊杂、豆腐、水发木耳和黄花菜煮,快熟时打入蛋花,加进绿叶菜。出锅前加盐、醋调味即可。

这道汤的搭配也很合理,其一,畜肉蛋白和不同种属的禽蛋类蛋白,还有植物类的豆类蛋白,三种蛋白质之间具有很好的氨基酸互补作用,可以提高蛋白质的生物价值。其二,羊杂是富含血红素铁的优质蛋白,具有很好的补血作用,但其含有不少胆固醇。而富含豆固醇的豆腐、可溶性膳食纤维的黑木耳、粗纤维丰富的黄花菜都有帮助膳食中的胆固醇排除的作用。其三,羊杂是温性食物,配料中的豆腐、木耳、黄花都是寒性的食材,同羊杂之间有一定的寒热平衡作用。其四,能够做到荤素平衡。传统羊杂汤里面几乎都是荤类的肉,吃了很容易上火,而且也不易消化。搭配了豆腐、木耳、黄花之后羊杂鲜香不减,而且吃后会更舒服。

(于仁文)

温水泡柿子,不涩



黄灿灿的柿子总能勾起人的食欲,但如果买到涩的柿子,你通常会怎么处理呢?下面几种方法或许会帮到你。

温水浸泡法。涩柿子可以用温水浸泡,其

水温和浸泡时间视柿子成熟度而定。如果是青涩柿子(绿的),可用与体温相当的温水浸泡18小时;若果皮是黄色的,可用水温20℃~25℃浸泡15~16小时。注意要通过定时换水

等方式保证水温恒定。这种方法脱涩的柿子不可久存。

水果混放法。将涩柿子与少量成熟的苹果、梨、猕猴桃等混装在密闭的容器中,在常

温下经4~5天即可脱涩。此法脱涩,果实具有特殊的香味。

密封法。将涩柿子密封在容器中,20℃~25℃条件下,经3~5天即可脱涩。

喷洒精法。将涩柿子分层放入密闭的容器中,喷洒一定量的酒精(1公斤柿子10毫升35%酒精)在密封条件下,18℃~25℃,5~6天即可脱涩。

(黄连珍)

粤海美食 粤海城承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。 粤海如意坊 吃100元返20元,实行送餐服务。 粤海城 8394980 杂家菜 8238936 美食广场 8275115 如意坊 8598566	东云阁大酒家 周口第一品牌 盘龙鳝 承接婚宴、满月宴、生日宴、寿宴及各种商务宴席。 地址:周口中州大道 8686865	鸿运大酒店 包桌享9.7折 散点享9.7折 本店为自带食材的少数民族顾客免费烹制佳肴。 地址:五一路与交通大道交叉口路南 电话:8386166 6191266	百春永和 外卖专家 一店:8685666(八一路) 二店:8916666(七一路) 三店:8260111(大庆路)	周口美食风向标 欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话:8599376 8599369
宋氏姐妹土豆粉 香辣绵柔 好吃不贵 地址:五一路育新路交叉口 加盟电话:13033945018	小肥羊 吃100元送100元餐券(锅底和酒水除外) 地址:建安路中段(原光荣路) 电话:8781998	重庆刘一手火锅 特别的风味 来自刘一手 地址:建安路中段(原光荣路) 电话:7979777	春香园食府 吃杂粮美食 追求健康消费 地址:七一路与文明路交叉口南100米路东 电话:8267683	小码头家常菜馆 (原渔人码头) 味道不变、环境不变、服务不变 80%新老菜价格下调30% 地址:汉阳南路(原大闸路) 电话:8363555 8362555