



## 储菜的学问



**大白菜要买青帮的。**青帮菜比较耐储藏,不要选择包心太足的白菜。大白菜在储藏前要晾晒,但晾晒要适度。储藏白菜时要注意防热、防冻。储藏大白菜的地方,既要通风,又要保持一定的温度。冬季储藏场所最低气温不低于-6℃,最适宜温度为0℃,空气相对湿度在85%~90%为宜。大白菜储藏时间长了,有的易腐烂变质,要及时挑出病菜,以免使群菜生病、腐烂。

**大葱买回家别摘叶。**储藏大葱,要选葱白粗壮的,葱白比大拇指稍微粗些正好。选购时,除了叶子颜色青绿以外,关键是葱白粗细要匀称、硬实。保存前要先将葱叶晒干,晾晒三四天,等叶子干了就可以把大葱编起来,根朝下放在阳台的阴暗处。晾晒时必须保存大葱绿叶,因为这样可以保持植物的元气。叶子一断,大葱会逐渐发软甚至溃烂,不好保存。

**萝卜装进塑料袋不会糠。**储藏萝卜时,对湿度要求比较高。常见的埋藏、窖藏等方法因场所等



## 买芋头挑根须少的

**买芋头先观外表。**其表面最好带一点潮湿的泥土,这意味着芋头是刚从地里挖出来的,比较新鲜。此外,芋头表面有一层毛皮,挑选时应该将毛皮拨开仔细看看表皮有没有斑点、发霉、腐烂等痕迹。

**再掂重量。**一般来说,越大的芋头质量越好。个头一样大的,掂一掂重量,越轻的芋头说明其淀粉含量越高,吃起来口感比较糯。较重的表示水分较多,口感和味道都不如轻的。

**最后看根须。**一般来说,根须少、硬朗的芋头品质比较好。用刀切开根须部位,切口处会有液体,此液体呈乳白色,比较黏稠,而且能够很快变成粉状固体,这也说明其淀粉含量高,口感也好,质量上乘。根须部位一般会有很多凹下去带土的小洞,称之为沙眼。沙眼越多,说明品质比较优良,如果外皮很光滑,说明口感一般。

(王展)

## 《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

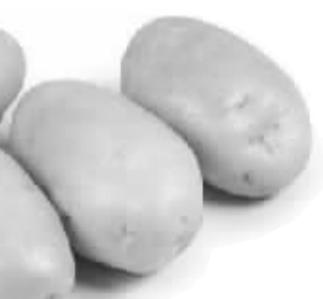
**土豆储藏要避光。**土豆不易烂,但长时间储藏会发芽、变青,吃起来口感不好,还会中毒。因此,储藏土豆要注意不让土豆受到光线照射,要将其放在阴暗的角落。此外,土豆在-4℃~2℃的环境下储藏最好。

**萝卜装进塑料袋不会糠。**储藏萝卜时,对湿度要求比较高。常见的埋藏、窖藏等方法因场所等

度波动太大时,聚乙烯塑料袋内层会出现凝结水,这会引起萝卜腐烂,此时应及时检查更换塑料袋。也可白天将塑料袋扎起来,晚上再打开,这样萝卜存放很长时间也不会糠。

**土豆储藏要避光。**土豆不易烂,但长时间储藏会发芽、变青,吃起来口感不好,还会中毒。因此,储藏土豆要注意不让土豆受到光线照射,要将其放在阴暗的角落。此外,土豆在-4℃~2℃的环境下储藏最好。

(刘桂云)



## 山珍猴头美味肴

### 铁板猴头

猴头菇切成夹刀片,挤干水分,在夹层里面加入豆沙馅。鸡蛋、干淀粉、面粉调成全蛋糊。洋葱切片。锅置火上加油烧热后,将猴头菇挂全蛋糊,下入油锅炸成金黄色至熟透。另取一锅,将白糖、醋、盐、水淀粉、葱、姜、蒜末兑成汁。锅烧热倒入汁至沸起倒入碗中。最后将炸好的猴头菇和洋葱放入烧热的铁板中,上桌之后将汁浇入即可。

### 四鲜猴头

猴头菇、水发鱿鱼、海参改刀切成片,用水焯出待用。虾仁、鲜贝用盐、料酒、蛋清、干淀粉上浆,待猪油烧至三成热时滑出放入碗中。锅烧猪油五成热时下入葱、姜略炒,加入鸡汤、猴头菇、鱿鱼、海参、虾仁、鲜贝、盐、味精、料酒,烧熟后勾芡淋明油出锅装盘。

### 异香猴头丝

瓶装猴头切丝挤干水,用蛋清加生粉上浆。热油滑锅后再放入油,下猴头丝划散,再放青椒丝50克,滑油后倒入漏勺沥干油。锅内放入花生油放四川豆瓣酱煸炒出红油,下蒜泥及姜末、葱花煸炒一下,放入猴头丝炒散,投入醋、糖、精盐、味精、料酒翻炒使卤汁紧包即成。

### 翡翠猴头条

瓶装猴头切成一寸长条,芹菜入沸水余一下捞出冲冷切成末。锅烧热放入猪油下葱煸香,放入高汤捞去葱。放入猴头条,精盐、味精,用小火烧入味,然后大火烧,下芹菜末勾薄芡,淋入鸡油即成。

### 白扒猴头菇

干猴头菇用热水泡上涨透后捞起,用快刀削去根部的皮用凉水洗净,然后顺着猴头菇的毛片切成大薄片,豆苗500克择洗干净,鸡蛋4个去黄留清,玉米粉放在蛋清内调成稀糊。猴头片放

在沸水中余透捞出沥干。锅内加清水上火六七成开时把火关小,将猴头逐片沾匀蛋清糊,投入开水内余透捞出码入扣碗中,加入鸡汤、鸡油、料酒、盐、白糖、味精,上笼蒸30分钟取出滗出汤翻扣在盘内。豆苗用猪油、盐、味精炒熟,围在猴头的周围。再将滗出的汤倒入锅内,再加鸡汤尝一下味,再适量加入盐、味精、白糖调好味后,用水淀粉勾稀芡,取掉扣碗把汁浇在猴头上即成。

### 红烧猴头菇

发好猴头菇300克切成3分厚片,用开水略烫捞出挤净水分。锅内加猪油烧热,放入花椒、大料、葱、姜煸炒出香味,捞出花椒、大料、葱、姜。随后放入酱油、添入鸡汤,加入烫好的猴头菇、料酒、糖、胡椒粉,调好口味。用中火烧开撇净浮沫,再用小火慢炖入味,加入味精,汤快尽时用淀粉勾芡,淋明油、芝麻油出锅装盘即可。

### 酿猴头菇虾段

发好的猴头菇压干水分改刀成猫耳形大片,把鸡泥酿在猴头菇片上,上笼蒸4分钟,放在盘子周围,浇米汤芡。再将大虾去皮去沙线,改刀成1厘米见方的虾丁,上浆用温油滑熟捞出,锅内放底油,葱、姜、蒜爆锅,加鸡汤、柿子酱、糖、味精、醋,放入虾丁,加少许青豆,淋明油出锅,放在盘子的中间即成。

### 炸猴头排

鲜猴头洗净,泡二小时后,用开水烫一下,沥去水分,切成长二寸、宽一寸五分、厚三分的长方形,用鸡汤、老酒、葱、姜一起蒸。虾仁洗净斩成虾茸加蛋清、食盐、味精,打成虾茸,用小刀抹在猴头上面抹平。用一只鸡蛋加生粉打成蛋糊后把猴头排一只只地滚上蛋糊,蘸上面包屑粉,入八成热的油锅炸成金黄色后取出,切成一块块,即可装盘,吃时带点辣酱油上桌。

(钱桂华)



## 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