



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蔫，晾晒三四天，等叶子蔫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、窖藏等方法场所等



条件限制已不适宜城市居民。城市居民可采用简易气调法储藏萝卜。储藏前先要将萝卜晾晒1天，待外界气温降至1~2℃时，将萝卜装入聚乙烯塑料袋中密封。但温



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細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，这也能说明其淀粉含量高，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)

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，荠菜入沸水氽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，下荠菜末勾薄芡，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

在沸水中氽透捞出沥干。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，投入开水中氽透捞出码入扣碗中，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、本土功夫黎面条 | 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