



蔡珂欬

## 清真第一碗

精选羊后腿肉 600 克,腐竹 20 克,木耳 20 克,粉条 100 克。调料:盐、鸡精、老抽、十三香、胡椒粉。

把羊肉切成块,加入葱、姜、蒜、盐、鸡精、十三香、胡椒粉、老抽拌匀,腌上两天;把红薯淀粉放入腌好的羊肉中调匀,在油锅中炸熟,晾凉,改刀成 0.6 厘米厚的大片摆入碗中,放入姜片、葱段、花椒、八角少许,加入调过味的鸡汤,旺火蒸透放凉即可。

客人到来时,将腐竹、木耳等配料用沸水煮过垫入碗底,扣入蒸好的羊肉,把调好味的鸡汤烧沸,淋香油倒入碗中,上撒葱花、香菜末,就可品尝到美味可口的清真第一碗了。

**市中心医院营养科主任王朝霞点评:**羊肉蛋白质含量丰富,有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效。加入木耳不但点缀菜肴,改善口感,而且还有补气养血、降压、抗癌的作用。



董学俊

## 牡丹燕菜

取白萝卜 500 克洗净去皮,切成细丝,越细越好。把细丝放入凉水中浸泡 15 分钟,捞出沥干水分,撒上绿豆淀粉拌匀,摊在笼上蒸 5 分钟,取出晾凉,再放入冷水中泡开,沥干水分,洒上盐水,上笼哈透后放入品锅。

再将海参、鱿鱼、熟鸡丝、玉兰片、香菇各 20 克切成丝,开水杀一下,对称地摆在品锅的燕菜上。此外,还要用 5 个鸡蛋黄蒸成老蛋糕,切成柳叶形的薄片,卷成牡丹花瓣,在燕菜上拼成牡丹花形。

把锅放火上,倒入鸡汤 1000 克和适量的盐、味精、胡椒粉。起锅后,放入小磨香油、香醋,将美味汤汁冲入品锅,撒上香菜即可。

**王朝霞点评:**胡椒本身有温中散寒的作用,酸辣、多水,热气腾腾的牡丹燕菜,很适合冬季食用。

da 厨

伊盛祥餐饮连锁有限公司厨务总监蔡珂欬,精心为大家推荐两道特色佳肴,清真第一碗和牛肚煎豆腐,让你和亲友们相聚时能一饱口福。

## 牛肚煎豆腐

这道菜的主料选择有讲究,一是柴川豆腐,二是五香牛肚。配料有葱段、姜片、枸杞、香葱花、盐、鸡精、胡椒粉等。

做菜前,先将柴川豆腐切成 0.5 厘米厚的长方块,在不粘锅里煎成两面金黄备用。五香牛肚切成厚 0.3 厘米的片,用沸水烫过。往炒锅里倒入浓牛骨头汤 1000 克,下牛肚、豆腐、葱、姜、枸杞,炖 10 分钟,最后加入调料,淋香油、撒葱花即可。

**王朝霞点评:**牛肚和豆腐相配,通过蛋白质的互补作用,进一步提高了菜肴中蛋白质的生物价,有利于机体的利用。另外,牛肚有补益脾胃,补气养血的作用,对身体虚弱、胃肠不好的人也有很好的食疗作用。

洛阳水席是咱洛阳人喜爱的经典菜系。春节团圆之日,露一手这样的好厨艺,吃到真不同大厨董学俊真传的牡丹燕菜和太极八宝饭,一定会给家人一个不小的惊喜。

## 太极八宝饭

八宝饭需要的主料有江米和黑米两种,配料则是白糖、大枣、核桃仁、花生仁、白果、红绿果脯等。

将江米和黑米各 150 克洗净,放入锅中煮至半熟,把大枣、核桃仁、花生仁、白果等,依次放入碗底,将江米和黑米分别放在配料上,上笼蒸熟。

往锅里加油 200 克、白糖 200 克,炒成柿黄色。将江米和黑米以及配料放入锅中,边炒边逐渐将 200 克清水加入锅中,炒到油和水充分融合,直至发亮起泡。最后将两种颜色的八宝饭摆成太极形状,就成了别具特色的太极八宝饭。

**王朝霞点评:**八宝饭不但颜色宜人,口感不错,而且充分诠释了饮食多样化的饮食理念,可谓老少皆宜。

吃年夜饭,是春节家家户户最热闹愉快的时候。丰盛的菜肴摆满一桌,阖家团聚,共吃团圆饭,心头的充实感真是难以言喻。两名饭店大厨和两名煮妇(夫)展开厨艺比拼,看谁推荐的菜肴更合你的口味,更有营养专家加以点评——

文图/本报记者 刘保军 杨寒冰

PK  
年夜饭

煮 fu

巧煮妇的手艺是不容小觑的,资深巧煮妇杨先荣做出的糖醋鲤鱼和麻婆豆腐也是色香味俱全的下饭好菜。



杨先荣

## 麻婆豆腐

备料:嫩豆腐 300 克,葱花、姜末、豆瓣酱、花椒粉、牛肉末、芡粉、味精、糖。

步骤:1.将嫩豆腐切成 1 厘米见方的小块,然后放入开水中泡 3 分钟;2.锅内倒入适量油,油烧至七成热时放入姜末、葱花,炒出香味后,放入牛肉,稍后放入豆腐、豆瓣酱、芡粉;3.出锅前放入盐、少许糖,出锅后,撒上花椒粉、葱花即可。

**王朝霞点评:**黄豆经过加工,做成豆腐,蛋白质的吸收率提高了,黄豆中的一些不利营养吸收的因素也去除了,更有利于身体健康。加牛肉末不但改善了菜肴的口感口味,而且通过蛋白质的互补作用,提高了菜肴中蛋白质的生物价。

## 糖醋鲤鱼

备料:鲤鱼一条、花椒、姜丝、葱段、葱丝、盐、味精、白糖、醋、香菜、酱油、小尖椒、红辣椒丝、芡粉。

步骤:1.把鱼洗净后沥干水分;2.在锅内倒入适量油,待油烧至六七成热时,把鱼放进去炸,注意两面都要炸,小心翻鱼,以免弄烂,待鱼身微黄、稍焦时,捞出;3.把多余的油倒出,锅内留少量油,这时火可调大,放入花椒炸,然后放入姜丝,喜欢辣味的,可放入小尖椒,然后放糖、放葱段,加水,汤烧开后放入鱼,放入芡粉,加盐,放味精,鱼出锅前放适量醋;4.出锅后,在鱼身上撒上葱丝、红辣椒丝。

**王朝霞点评:**鲤鱼蛋白质不但含量高,而且质量佳,消化吸收率也高,除了能供给人体必需的氨基酸外,还含有矿物质、维生素 A 和维生素 D 等,尤其是其中的脂肪多为不饱和脂肪酸,有降低胆固醇、防治动脉硬化、冠心病等作用。



清真第一碗



牛肚煎豆腐



牡丹燕菜



太极八宝饭



麻婆豆腐



糖醋鲤鱼



信阳蒸肉卷



尖椒炒黄豆

信阳菜在洛阳很流行,想学吗?跟着巧煮夫张文学做吧!用张文的话说,备料简单、易买,步骤简单、易学,所以,你学起来一定要有自信哦!

## 信阳蒸肉卷

将 2 个鸡蛋搅散,在平底锅内摊成鸡蛋皮。一定用小火,否则会糊。鸡蛋皮的张数由自己决定。

将五花肉剁成肉馅,加入小葱花、姜末、盐、味精、胡椒粉等调料,加入 1 个鸡蛋,撒入适量芡粉,搅拌均匀。用摊好的鸡蛋皮将肉馅卷实,上笼蒸 10 分钟,蒸好后,用刀斜切,即可食用。

**提醒:**蒸的过程要用大火,鸡蛋皮可用油豆腐皮代替,斜切美观且不容易切碎。

**王朝霞点评:**此菜有提高机体抵抗力、促进神经系统和身体发育的作用,能健脑益智,改善记忆力;蒸的烹调方法不但使肉卷热气腾腾,适合冬季食用,而且避免了烹调用油的使用,有效防止了肉卷因烹调原因增加脂肪含量。



张文

## 尖椒炒黄豆

备料:干黄豆 150 克,红、绿尖椒丁,姜片,葱段,盐、味精、生抽、蒜瓣。

将干黄豆倒入锅内用小火炒,炒时锅内不放油。焗炒 6 分钟后出锅,放入温水中泡 10 分钟,然后捞出沥干水。

锅内倒入适量油,油烧至六成热时,放入红、绿尖椒丁,姜片、蒜瓣,焗炒,炒出香味后,放入沥干后的黄豆炒 2 分钟左右,然后加入味精、盐、生抽、葱花等。

**王朝霞点评:**含有丰富的维生素 C 及其他抗氧化物质,对心脑血管疾病、癌症等都有较好的预防作用,并且在促进食欲、预防感冒上也有很好的效果。