

民间厨星,为年夜饭上添道菜

□记者 闫卫利 文/图

海鲜河鲜 给新年提提鲜

过年时,饭桌上少不了鸡鸭鱼肉等美味佳肴,在满足口腹之欲的同时,厚甘油腻的味道不免让味蕾疲惫。如何引逗味蕾,感受别样滋味? 海鲜和河鲜是个不错的选择。

近日,河南科技大学学生任超自告奋勇,为大家做几道好吃又好做的海鲜和河鲜,以丰富大家的年夜饭餐桌。

任超是地地道道的洛阳人,也是资深吃货,没事的时候就喜欢去网上搜罗各地美食,然后如法炮制,并根据个人口味加以改进。每周回家,他都要做几顿美味犒劳全家,其中海鲜和河鲜是他的拿手菜,也是他家年夜饭中必不可少的美食。

上海面拖蟹

1. 在碗里倒入少量淀粉。将适量蚕豆泡发,香葱切成段,老姜切成丝

备用。

2. 把洗净的鲜活大闸蟹劈成两半,放在淀粉中蘸一下,让淀粉把蟹肉和蟹黄密封在蟹壳里。

3. 锅里放油,烧至七成热后改成小火。用筷子夹着蟹块依次放入油中煎炸,待淀粉凝固呈黄色后取出。

4. 再次加热锅中的油,待油八成热时,放入姜丝、葱段,把炸过的蟹块放入锅中翻炒,随后倒入绍兴黄酒翻炒均匀。2分钟后加入蚕豆,再放适量的糖、盐、蚝油,加少量水,加盖焖煮。出锅时,再加些生抽,等汁收干后关火。

在这道菜中,任超把上海当地的面拖蟹的做法进行了改良,面粉糊改为淀粉,最后的挂糊程序也省了,简单易学。这道菜很关键的一步是:把蟹从中间劈成两半后,蘸淀粉的动作一定要迅速,以免蟹油流出;炸的时候,要先炸蘸了淀粉的部分。

干烧花蛤

1. 将花蛤洗净,用清水煮至花蛤壳都张开后捞出。

2. 锅里放油,将红辣椒、花椒、蒜、姜丝煸香后,放入煮好的花蛤翻炒片刻。

3. 放适量糖、盐、豆豉、葱、料酒、老抽、蚝油后继续翻炒,加上锅盖加热3分钟后出锅。

这道菜简单易做,

味道鲜香,低热量、高蛋白,更适合中老年人食用。煮花蛤的水可不要倒掉哦,它可是做海鲜面条的绝佳配汤。

秘制黄河鲤鱼

黄河小浪底水库的野生鲤鱼是出了名的鲜美,任超做秘制黄河鲤鱼有秘诀:将鲤鱼背部的一根筋抽掉,以免有土腥味。热锅热油把鱼煎炸至皮焦后捞出,再放红辣椒、姜片、葱段炒香;把炸好的鱼回锅,放入糖、盐、老抽等调味品,加水至刚没过鱼身,用中火烧制,最后加入生抽、蚝油、料酒,等汤汁快收干时,放醋使肉质紧致有弹性,这道菜就烧好了。

青椒鱿鱼卷

这道菜就更简单了:把洗好的鱿鱼用刀轻轻地划出纹路,切成小块,焯水后捞出,再配以青椒翻炒,3分钟后这道美食就大功告成了。鱿鱼爆炒后,闻上去特别香,一闻见鱿鱼的香味,相信再有抵抗力的人也会情不自禁地垂涎欲滴。

看着这些易制作又诱人的美食,你是不是很动心? 动动手,餐桌上就会有这样的美食为你的新年提鲜助兴,让你感受到新年是如此热烈而美好。



任超的“杰作”

快来报名吧!

民间厨星,为年夜饭上添道菜

你家餐桌上的年菜,可以不精致,可以很家常,但透出的绝对是老妈风格和亲情味道。想让更多人分享你家那令人难忘的年菜吗? 请来参加我们的《民间厨星》秀一秀吧! 入选者可获得由口福居火锅城洛阳总店提供的200元餐券,推荐者也可获得礼券一张。快拨打记者电话15137956968报名吧!



任超喜欢厨艺

吃货驾到

吃货来报到 免费尝美食

1. 必须是吃货一名。

2. 将你眼中的美食以“文字+图片”的形式发送给我们,文体不限,记得一定要写上店址和人均消费金额,我们将择优发表在《洛阳晚报》官方微博上,并刊登在《洛阳晚报》每周五的《寻味》版上。

3. 所发微博被选用者均可获得礼品一份,凭手机短信领取。礼品是由河洛寻味饭店提供的免费菜一份,本期的免费菜是东坡肉。

参与方式:

1. 发送电子邮件到 chihuoji-adao@163.com。

2. 登录新浪微博@洛阳晚报,微博前加上#吃货驾到#。

豆腐丸子汤



洛阳晚报

http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 联盟路与银川路交叉口以南30米路西边有一家豆腐汤馆,个人觉得在那里喝的豆腐汤最顺口。纯豆腐汤3元一碗,加丸子4元一碗,加上饼,人均消费5元就OK了。

via@VEADEE

熏肉大饼香



洛阳晚报

http://weibo.com/lywanbao

#吃货驾到# 在纱厂东路与金谷园路交叉口附近一家小店吃熏肉大饼,人均消费25元左右。两个人一套饼,再来个锅仔或瓦罐就足够了,奶白色的汤汁让人很有食欲。吃一口酥软的熏肉大饼,喝一口鲜汤,真的让人很满足。

via@yao群主

(刘婷 整理)

用心品茶



茶几上放着两罐茶叶,是知我喜爱喝茶的朋友送我的礼物。

慢慢打开茶罐,如同打开一个芳香的秘密。这是有机茶,不用淘洗,将开水冲入杯中,顿时,热气便酿成氤氲的仙境。手捧茶杯,看茶叶翻飞浮沉,舒枝展叶,杯中水逐渐转绿,让人想起了它在山林中的成长过程,想起了它在幽谷里的从容不迫。

我虽不谙茶道,却也知品茶讲究目品(观其形)、鼻品(闻其香)、口品(尝其味)。用心品茶,才可感受天地之灵气、雨露之润泽,经过时光的妙手揉搓,最终化为茶的清香。

茶过三杯,我已微醺,正是“美酒千杯难成知己,清茶一盏亦能醉人”!

有朋自远方来,不亦乐乎?

有茶自朋友来,不亦香乎?

吃 喝 有 道

綠 有机茶

特约

凯旋东路市政府家属院
大门口东(七一路口对面)

饮茶有一定学问,讲究品种有别。有人根据个人的习惯和爱好来喝茶,也有人根据自己的身体状况来喝茶。那么,茶到底

应该怎么选、怎么喝呢? 请您拨打电话63220033、64913000,我们将免费提供品鉴知识。