

爆炒鱿鱼须 麻辣鲜香的诱惑

□本刊记者 李雨璐 文/图

19日下午,记者与3名热心读者一同来到了位于老城区青年宫广场附近的海鲜小厨餐厅,开始《大厨小菜》栏目的第四次寻味之旅。

本期参加《大厨小菜》栏目活动的3名热心读者分别是家住西工区汉宫路58号的王新霞、家住牡丹桥附近的“灰姑娘”和家住洛阳王府井附近的“在水一方”。

新鲜美味的海鲜总能刺激人们的味蕾,让人想起浪漫的海滩风景。本期大厨周彬就要教我们做一道他的拿手好菜——爆炒鱿鱼须。



2 爆炒出的麻辣鲜香

食材准备好后,周师傅就开始传授爆炒鱿鱼须的烹饪要领了。

做这道菜需要的材料有鱿鱼、红绿辣椒、干辣椒、八角、花椒、生抽、川菜宝、鸡汁、洋葱、葱花、姜、蒜、鸡粉等。

炒这道菜需要的油比平时略多一些,待油热后将姜、蒜、八角、花椒、

生抽、川菜宝放入锅中,炒出香味儿后,放入干辣椒、鸡汁、鱿鱼、红绿辣椒、洋葱、葱花,大火爆炒20秒至30秒,最后放入鸡粉,就可以出锅了。

菜品刚一上桌,3个“学生”便迫不及待地品尝起来。“鲜嫩的鱿鱼,配上浓郁鲜香的酱料,麻辣鲜香的滋味让人一吃便停不了口。”王新霞说。

1 新鲜鱿鱼营养高

“鱿鱼是较为常见的海鲜,营养价值很高。”据周师傅介绍,现在超市里卖的鱿鱼一般分为两种:一种为通体颜色呈红黄色的碱发鱿鱼,另一种为白里微微透红的鲜鱿鱼,建议大家购买鲜鱿鱼,因为其肉质更紧实,口感更佳。

在炒鱿鱼前,周师傅先在锅中倒入冷水,开大火倒入鱿鱼,然后放入辣椒、洋葱、胡椒粉、啤酒,将鱿鱼在水中焯一下。待汤汁煮至冒泡、鱿鱼须打卷后,便可以捞出锅备用了。周师傅建议大家用冷水焯鱿鱼,这样既能将鱿鱼焯透,又能保留其劲道的口感。



周师傅(左二)和“学生”们

《大厨小菜》邀您参与

《大厨小菜》第五期,我们将请大厨教大家酱烧小黄鱼的做法,如果您想学,赶紧报名吧!

如果您是餐厅经营者,愿意教大家特色菜品的制作方法;如果您是烹饪爱好者,想跟大厨学学手艺,都可以和我们联系,我们在这里等着您! 电话:65233647

大厨小菜
特约
大王海鲜小厨
地址:中州东路老城青年宫广场对面正义街内
电话:13803793673

到福熙鼎野生大鱼坊 品乌苏里江“开江鱼”



俗话说“棒打狍子瓢舀鱼,野鸡飞到饭锅里”,讲的就是东北乌苏里江自然无污染的原生态景象。每年这个时候,东北江河的冰都会融化,俗称“开江”。整个冬天忍饥挨饿的鱼体内脂肪消耗殆尽,废物也排泄干净,肉质更加紧实,不肥不腻。“开江鱼”为我国著名的“四大鲜”之一。

洛阳福熙鼎野生大鱼坊为洛阳市民带来了来自千里之外的乌苏里江“开江野生鱼”。这些鱼都属于“冷水鱼”,

生长在水温20℃以下的江河里,由于无法人工饲养、生长速度慢、成熟期长,所以口感更好。

福熙鼎野生大鱼坊现开展优惠活动:1.来该店消费可获赠4个下锅菜;2.消费300元以上可获赠“野生券”1张;3.每桌食客可获赠东北“付士”大米1袋。

地址:纱厂东路与纱厂北路交叉口(银河宾馆对面)

电话:63636629

13837901994

美食集中赢 吃遍洛阳城

喜欢美食的“馋猫”有福了!《休闲周刊》召集“馋猫”,尝遍洛阳特色美食。如果您有美食信息,并且您的信息得到了众多“馋猫”的认可,您便有机会获得丰厚的礼品哦。同时,我们也欢迎有特色的精品招牌菜、原创江湖菜、私家菜、特色火锅等餐饮名店报名。

本期豫锦苑一号烙馍村、湘鄂汇、天府、潘加园、原南关牛肉杂肝汤、御香园肥牛城等将开展优惠活动。“馋猫”们,赶紧行动起来!

特别鸣谢洛阳春华秋实农博园为本栏目提供奖品。

QQ群号:217065274

咨询电话:65233733

13937936932

洛阳十大特色场馆
原南关牛肉杂肝汤
老店新址
地址:杏坛路93号(教师新村北口东30米)
电话:13937928451

天府火锅
114转天府火锅

御香园肥牛城
指定啤酒、白酒、冷饮免费喝。(不限时不限量)包间消费送长城干红一瓶;消费满100送20元代金券;
特价肥牛 11元一份
订餐电话:64930111 64930222
地址:涧西区太原路与安徽路交叉口向北20米

洛阳餐饮旅游集团 **湘鄂汇大酒店**
大厅消费 特价套餐 **568元**
套餐原价:960元(可供十人消费)
地址:洛阳市南昌路163号(钢厂对面)
订餐热线:68615888

潘加园火锅城
精抢美订凉菜功两送份
抢订热线:64837211 63928322

豫锦苑一号
烙馍村 LUOMOCUN
试营业期间 进店消费的 顾客每桌满 100元即可 获赠酒店招牌菜一份 (烙馍卷馓子)
电话:0379-62110188 62110288
地址:涧西区中州西路与黄河路交叉口东北角医药大楼后街