

酱烧小黄鱼

营养又美味



美食集中赢 吃遍洛阳城

□本刊记者 李雨璐 文/图

27日,天公不作美,大雨突然而至,但这丝毫没有影响到我们追寻美食的热情。下午2点30分,记者与4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,开始我们《大厨小菜》栏目的第5次寻味之旅。

黄鱼肉多刺少,肉质鲜美嫩滑,营养丰富,是家庭餐桌上经常出现的食物。本期大厨周彬就要教我们好吃又好学的酱烧小黄鱼。

选购黄鱼有讲究

当我们到达店里时,周师傅已经

《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
特邀
豫王海鲜小厨
地址:中州东路老城青年宫广场对面正义街内
电话:13803793673

做好了准备工作。整洁的餐桌上,黄鱼、蒜、姜、香葱、大葱、盐、鸡精、食用油等食材和调料都已准备完毕。

据周师傅介绍,选购黄鱼时,要注意观察鱼体腹部和鳃部的颜色,腹部呈金色、鳃部呈鲜红色或紫色的黄鱼比较新鲜。“杀黄鱼时,血放干净才能减少腥味。另外,切开鱼肚取出内脏后,还要将靠近鱼骨的透明薄膜拉开,取出鱼骨两侧的黑线。”周师傅说道。

外焦里嫩好滋味

学习完如何选购黄鱼,4名读者便迫不及待地要跟周师傅讨教烹饪要领。

周师傅先用刀在洗净的黄鱼肚上,拉了3个菱形的口子,然后将鱼放入事先准备好的红薯淀粉中,反转鱼身让红薯淀粉裹匀整个黄鱼。裹好后,一手拿

着鱼尾左右抖动,一手轻轻拍打鱼身。“这个动作能将鱼身上多余的淀粉抖掉,下锅后容易炸透。”周师傅说。

接着开大火在锅中倒入食用油,将黄鱼放入锅中,炸鱼时可将黄鱼放在漏勺中,防止糊锅。待鱼身炸至金黄色,切口炸开后,便可出锅备用。

周师傅说酱料是这道菜的关键所在,下面我们就要学习如何做酱料了。在冷锅中加入一定量的食用油,然后放入一个八角、少许花椒,姜末、蒜末可略多些,煸出香味儿后,再放入1勺蚝油、半勺海鲜酱、2勺川菜料、1勺葱油酱料、两勺半啤酒、半勺鸡精、半勺黄豆酱,少许花椒粉、胡椒粉、干辣椒、料酒、生抽、醋,待锅中酱料烧开后,将黄鱼放在锅中炆入味儿,然后放入葱花、花椒,喷香诱人、外焦里嫩的酱烧小黄鱼就可以出锅了。



周师傅(中)和四名读者

端午节,来包粽子吧!



中国人有在端午节吃粽子的风俗,粽子品种繁多,北方所用馅料有红枣、豆沙等,多为甜味;南方所用馅料则有鲜肉、火腿、蛋黄等,多为咸味。这期我们就来学习粽子的做法吧。

下面就是西工区的王阿姨为我们推荐的蜜枣粽的做法。

食材:

糯米、豆沙、蜜枣、粽叶、棉麻绳

做法:

1.准备食材:将糯米清洗干净,用凉水泡2个小时备用;将粽叶清洗干净,用开水烫一下备用;豆沙、蜜枣备好。

2.取1到两片粽叶,折出一个三角形。

3.先放1勺米,再放上豆沙或蜜枣,然后再放1勺米,

并用手压实。

4.粽叶从上往下折叠,叠成三角形,用棉线绑结实。

5.将粽子放进高压锅,加水(没过粽子),盖好锅盖,扣好限压阀,将水烧开后转小火煮45分钟即可。

小贴士:粽子煮熟后,放入凉水里面,这样口感更好。

天下黑点继续面向广大粥友征集营养粥谱,与大家一起分享健康美食!您愿意分享您引以为自豪的粥的做法吗?快来参与我们的活动吧!

作品要求:不限食材、不限做法,主题为夏季营养粥谱。字数限制在1000字以内,活动期间,读者可将详细粥谱发送至47427996@qq.com,要求图文并茂,并在菜谱标题后标注“营养粥谱”,或拨打电话15803799546参与活动。参与读者将会得到由天下黑点提供的小礼品一份。

河南华裕黑色作物科技开发有限公司

CCTV.COM 广告合作伙伴 央视网看 黑色食品
打造中国黑色杂粮食品行业第一品牌
供富硒黑花生、富硒黑小麦、富硒黑玉米、富硒黑苦荞茶等
珠江路天下黑粮店: 64628818 13592011789

宋河酒业 引领大众消费市场



近日,“宋河酒业2013河南新品上市发布会”在郑州隆重召开。上市新品窖龄系列、豫宴系列、金奖系列和秘藏系列,均为300元以下面向大众消费者的白酒品种。

目前,消费者正从关注高端产品到关注腰部产品转变。“中国白酒消费将由政商主导回归商务和大众消费时代。”宋河酒业总裁兼营销公司董事长王祚杨说。因此,优质的地方白酒将成为今后白酒市场上的主流消费产品。在这个关键的机遇期,宋河酒业适时推出系列腰部新品,符合白酒市场发展趋势。

(吴美芳)

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

湘鄂汇大酒店
大厅消费 568元
特价套餐
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)
抢订热线: 68615888

潘加园火锅城
精抢美订凉菜两份
抢订热线: 64837211 63928322

豫锦苑一号
烙馍村 YUJINYUAN
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(烙馍卷撒子)
电话: 0379-62110188 62110288
地址: 洛阳市涧西区中州西路与黄河路交叉口东北角原医药大楼后院