

开栏语

进入秋冬季节,萝卜、白菜等时令菜遍地都是,炒白菜、熬白菜、炖萝卜谁都会,但要做得好吃,还真需要下一番功夫。

今起,本版为大家推出创意“秋冬当家菜”系列,请民间美食达人与饭店厨师齐上阵,为大家做美味的时令菜,给您的餐桌增添

新滋味。

如果您对秋冬时令菜有自己的创意做法,不妨拨打美食征集热线 15137956968 参与进来。凡是参与活动或提供线索者,可获得参与饭店提供的免费菜一份。本期的免费菜是由丽新南路哑巴柴鸡店提供的哑巴柴鸡一份。



新浪微博
http://weibo.com/lywanbao
腾讯微博
http://t.qq.com/lywanbao
微信公众号:lywb20

美食征集热线:15137956968



饭店大厨甄学灿

创意“秋冬当家菜”—— 白菜也可 “麻雀变凤凰”

□记者 闫卫利 文/图

大白菜是既廉价又健康的大众蔬菜,也是老百姓餐桌上的“当家花旦”。不过有人觉得白菜怎么做都是一成不变的老味道,吃腻歪了,这说明你的烹饪手法需要改进了。

今天小记就请爱钻研美食的民间吃货郑占海和哑巴柴鸡店的大厨甄学灿给大家露一手,把白菜打造成“小家碧玉”,再“调教”成“大家闺秀”,你喜欢哪种,就跟他们学着做吧。



美食达人郑占海

“大家闺秀”型

“佛手”白菜



白菜还能变成“佛手”?不信,就让甄大厨教你,招待客人时你也能露一手哦。

做法:把白菜帮切成长五六厘米、宽三四厘米的条,用开水焯一下出锅。把切好的白菜帮对折,在中间折叠处直刀均匀地切三四刀,切忌不要把两头切开。将肉馅儿调好,把切好的白菜帮打开,放入适量肉馅儿再对折后上笼蒸,五六分钟后出锅。然后根据个人口味调汁浇在菜上即可。

特点:“佛手”白菜外观看起来像佛手瓜,精致可爱;白菜帮口感脆嫩爽口,肉馅儿香浓醇厚。

板栗炖白菜

大白菜本身并没有多少味道,但要和高汤的味道渗进去,立即就能变成别样的美味。

做法:锅内放入适量的油,油温热后放入葱、姜、蒜炒香,加入高汤,等高汤翻滚后放入白菜叶、板栗和盐。待高汤再次翻滚调至小火,盖上锅盖焖8分钟左右,用大火收汁,勾入少量粉芡,放入鸡精关火。

特点:软烂的白菜叶,吸足了鲜美的高汤,再融入板栗的香甜,加上粉芡的黏糯感,够味!



酸辣白菜帮



做法:把白菜帮洗净切成条。调酸辣汁,即用老陈醋、盐、蒜末、辣椒油、鸡精粉加入少许水搅拌均匀后备用。

锅里放适量的油,油温热后调至小火,放入辣椒圈、蒜片炒香,再放入切好的白菜帮,开大火翻炒至白菜帮发软,浇入酸辣汁,翻炒均匀后关火出锅。

特点:酸辣爽口,蒜香扑鼻。

美食发现 百川面馆 特约
地址:老城区黄梅路与马路街交叉口
订餐电话:13525441808

“小家碧玉”型

蘸汁白菜叶

如果你是懒人一族,这道蘸汁白菜叶就很对你的胃口了。

做法:锅底放入少量食用油,油温热时放入几粒花椒,倒入葱、姜、蒜煸香后添上水,水滚放入白菜叶,小火煮至叶子软烂捞出。

利用煮白菜的时间调汁。调汁时倒入生抽、麻油、辣椒油,倒一点儿凉开水搅匀,然后用白菜蘸着调好的汁食用。

特点:清爽利口,味道不寡淡。



吃货来报到 美食随手拍

1.必须是吃货一族。
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#。

煲仔饭



#吃货驾到# 在涧西区银川路有一家煲来乐小店,店内收拾得比较干净,煲仔饭的种类很多。我吃过这家的鱼香茄子煲,很合我的口味,里面还有煮鸡蛋,营养全面。我最喜欢吃锅底的米,焦黄焦黄的,一份煲仔饭12元,挺实惠的。

via@笨笨

麻辣香锅



#吃货驾到# 新都汇三楼有一个麻辣香锅美食店,与其他麻辣香锅店不同的是,该店的素菜、荤菜由食客自己动手选择搭配,很随心。小店的荤菜不够丰富,不过素菜还不错,炒出的味道很够味,米饭随锅赠送,我和朋友两个人一顿饭吃了约40元,很划算。

via@雨晴

(闫卫利 整理)

蘑菇鲜虾粥

主材:鲜虾、鲜蘑菇、大米、胡萝卜、芦笋。
调料:橄榄油、黄酒、白胡椒粉、葱、姜、盐。

做法:

- 1.将鲜虾洗净后剥出虾仁,虾头和虾壳备用;
- 2.将虾体切成粒,加入适量白胡椒粉、盐,拌匀腌制5分钟;
- 3.在汤锅内加半汤匙橄榄油,烧至微热后倒入虾头和虾壳;
- 4.用中小火慢煸至虾头出油、虾壳变红;

- 5.倒入清水、姜片、黄酒,熬煮半小时成虾汤;
- 6.捞出汤内的虾头、虾壳及姜片;
- 7.倒入提前泡了一小时的大米,锅内汤水与大米的比例为3:1,中火烧开后改小火;
- 8.将胡萝卜切成末、芦笋切成小粒备用;
- 9.煮至米软烂时,加入胡萝卜末煮10分钟,放入腌好的虾仁,并在粥内搅拌,再煮3分钟;
- 10.加入鲜蘑菇、芦笋粒,煮5分钟左右,加入适量盐调味,然后撒上葱末即可关火。(小柴)



快乐厨房 养生汤王酒店 特约
养生汤王德意坊豆捞 特约
订餐电话:65786788
69951666