

乐活·寻味



酸豆角

秋食酸 味蕾欢

□记者 闫卫利 社区特约记者 刘彩琴 文/图

立秋后,不少人尝到了秋燥的厉害,喉咙疼、感冒、咳嗽一股脑儿全来了。药补不如食补,咱就多来点儿酸味的美食,既能享受美味,又能降燥润肺,岂不一举两得?

本期我们邀请一品湘菜饭店的大厨关亮和养生汤王酒店的大厨万威龙,给大家奉上几道酸酸的美味,杀杀秋燥的“威风”。



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

东安鸡

东安鸡原名醋鸡,是湖南传统名菜,因其烹调方法起源于湖南省东安县而得名,被列为国宴菜谱之一、八大湘菜之首。吃惯了厚重的鸡肉味,来点儿酸爽的,定会让你胃口大开。

关亮的老家在湖南,东安鸡是他的看家菜。正宗东安鸡要求生鸡剔骨,这对家庭主妇来说有点儿难度。他很贴心地给大家介绍家常版的做法,不需要过硬的刀工就能烹制。

将三黄鸡腿去骨,切成两厘米宽的细条。水烧开,放入一小碗醋,把鸡肉焯水后捞出控水。待油温八成热时,把鸡肉放进油锅里过一下捞出。锅底留少量油,油热后放入姜丝煸香,放入鸡肉,撒上辣椒面,放半勺陈醋,加少量鸡汁。待鸡肉八成熟时,放适量的青椒丝,再放少许醋,焖3分钟即可出锅。

酸豆角

一般酸豆角腌制好后跟剩菜一样发黄,关亮做的酸豆角不但脆爽可口,而且颜色绿油油的,可与新采摘的豆角媲美。

将鲜豆角切碎,放盐、控水。把小口容器用开水烫一下晾干,放入豆角,在瓶口上盖一层塑料布。把容器的口朝下,倒置在一个盘子上,目的是让腌制的水流出。放置三四天(如果天气再凉一些,可放置五六天)后,把豆角盛到一个密封的容器里,放入冰箱。吃的时候把豆角清洗一下,和肉末一起炒,是绝好的下饭菜。



酸牛肉

酸牛肉

洛宁的酸牛肉不知引得多少人口水直流。养生汤王酒店的招牌菜酸牛肉味道也不错,入口酸,让人回味无穷,您不妨跟着大厨万威龙学学。

将牛肋条小火慢炖1个小时,关火焖20分钟后切成片,如果你想偷懒,也可直接买熟牛肉。锅里放油,油热时放入拍蒜、姜丝、辣椒面,放入食醋,加鸡汤(也可用水代替),再放一些生抽或者东古一品鲜、盐、鸡粉调味。把大葱、黑木耳放入汤汁中,稍煮片刻捞出装盘。接着把熟牛肉也倒入汤汁中加热片刻捞出,跟大葱、黑木耳放在一起,把锅底的汤汁浇入盘中即可。

餐饮界讲究“有味使其出,无味使其入”的烹饪原则。如果用清水替代鸡汤,可适当延长牛肉加热的时间,借牛肉的香味提升汤汁的味道。

不管是做东安鸡还是做酸牛肉,喜欢吃酸的,可以多放醋;喜欢吃辣的,可以多放辣椒。不过秋季不宜多吃辛辣之物,还是克制一下为好。

酸黄瓜

酸黄瓜也是颇佳的开胃菜,做起来很简单,请看万威龙的做法。

选个头偏小的黄瓜,清洗干净后控干水分。把黄瓜劈成两半,放入盆中,撒上盐,轻轻地晃动盆,让黄瓜均匀挂盐。然后把黄瓜清洗一下,洗掉表面的盐,加入干辣椒、八角、花椒、蒜片、香菜梗和生抽、白糖、醋(醋要陈醋和白醋对半)等拌匀。取一个干净的密封容器,把黄瓜放入密封,放入冰箱保鲜,三四天后就可以食用了。如果想吃酸一点儿的,可以多放醋,或滴几滴白酒,这样发酵更彻底,味道更酸。



东安鸡

快乐厨房 老房子 特约 八方滋味
地址:洛龙区龙门大道与太康路交叉口北50米
电话:65558655

吃喝有道 绿芽茶 特约
凯东路市政府家属院大门口东
诚征市、县加盟商

秋风起,秋月明,诗情画意,伴之以茶韵悠悠,使人淡定、从容,此中有真意,妙不可言。

随着生活质量的提高,越来越多的人在选择礼品时,更注重礼品的保健功能。茶,富含人体所需的维生素、茶多酚等营养物质,有消食、去腻、助消化、降低胆固醇、降血脂、降血压、降血糖等功效。中秋品月饼,茶是不可或缺的饮品。香甜且有清热去火、消炎功能的白茶月饼,自然是绝佳的搭配。

一轮圆月,一杯月饼茶,与您共度中秋佳节!

(小惠)

饮茶有学问,讲究品种。有人根据个人的习惯和爱好喝茶,也有人根据自己的身体状况喝茶。那么,茶到底应该怎么选、怎么喝呢?请您拨打电话63220033,我们将免费提供品鉴知识。

吃货驾到

网友推荐洛阳人气美食

□记者 闫卫利 通讯员 王小五

秋意渐浓,胃口渐好,人们开始寻找适合秋补的美食。本报联合洛阳美食坊一同为广大吃货搜索洛阳人气美食。作为吃货的您,再也不用上网搜罗,循着我们的指点,就可以尽情享受洛阳人气美食啦!



微信公众号:msinly

乔东家驴肉火烧

【吃货推荐】驴肉火烧

【推荐理由】最美丽的女人,卖着最好吃的火烧。

面饼皮酥脆可口,皮薄肉多,肉嫩而不绵,滋味厚重,是中西烹饪大法二合一的杰作。老板娘简直是火烧西施,不但漂亮而且人品好,平易近人,这是吃货们对乔东家驴肉火烧的一致评价。

【地址】万达后街中段。



喜味福生煎

【吃货推荐】生煎包

【推荐理由】我最喜欢的事儿,就是看着生煎包的汤汁喷到你的脸上。

吃生煎包被烫着,是我咎由自取。我的好吃不配得到原谅,我被烫伤也就算了,只愿它今后不再烫伤别人。生煎包虽好吃,但要当心被烫着,且吃且小心。

【地址】一店:万达后街;二店:新都汇购物中心室外步行街4楼。



金诺郎都恩家牛排

【吃货推荐】王牛排

【推荐理由】一口咬下去,满足感爆棚。

老板姓都,和都教授一个姓,所以老板经常吐槽:为什么中国的姓跑到韩国去了?没事儿,都老板引进韩国的美味,主营韩国料理——王牛排。牛排用上等牛肉加20种酱料腌制,在无烟环境下炭烤,一口下去,只剩下满足感。

【地址】宝龙城市广场水系步行街西头。



(本文图片均为资料图片)