

## 非常食家

立冬后,寒冷来袭,几乎让人都不想动了,就想着吃一些暖和的东西.这个冬天暖胃最好的选择当然是打边炉外加暖乎乎的菜,让人感受不到初冬的寒冷.麻辣香锅、麻辣烫估计这样的字眼是您经常选择的午餐和晚餐.下面就为大家介绍几款各地的干锅美食和盆菜吧!

# 立冬后来点暖胃菜吧

整理 王梓蓉



### 冷风吹热干锅菜

**代表菜品:**干锅猪蹄、干锅香辣虾、干锅茶树菇

眼下,正是一品暖意十足干锅仔的时节.干锅仔它最早在湖北、湖南、江西一带流行,后逐步改良成系列干锅菜肴,用料也很考究.在饭桌上出现明火菜,给人一种很温暖的感觉.呼朋唤友聚在一起,点一份热腾腾的干锅菜,寒气立刻就被驱散了.

干锅香辣虾锅中有桂皮、八角、甘草调料,出锅后的菜品色泽

红亮、辣而不燥.腊香茶树菇也是,记者看到这道干锅菜在急火翻炒中,后加入的香料、酱料才慢慢渗透进原料中,味道是由外至内的,因此美味流失度很少.

### “盆菜”飘飘润味蕾

**代表菜品:**港式盆菜

福山“魔锅坊”麻辣香锅门店的孙厨师告诉记者,制作盆菜的食材极为丰富,一般都有15种以上,分别经过煎、炸、焖、卤等手段烹制后,再层层装盆而成.盆菜要按一定的次序由下而上叠好,称“打盆”.最下层

放置易吸汁液的食材,如白菜、藕片、萝卜、腐竹等,中间放冬菇、笋片、肉皮、烧肉、手打鲮鱼球、土魷片、蛋卷等,特别要放的是蚝豉.这蚝豉是粤菜的一绝,将生蚝晒干,经烧煮后,会产生一股极醇的香味,且越来越鲜.最上面摆放的一般都是名贵食材.

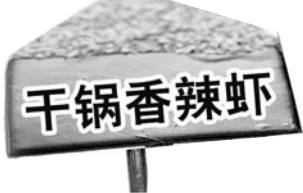
### 驴肉温胃还不上火

**代表菜品:**驴肉火锅、驴肉火烧、驴肉粉丝汤

驴肉以细嫩味美、高蛋白、低脂肪著称.食客们总结出了“天上

龙肉,地上驴肉”的说法,可谓是对驴肉美味的最高赞誉.驴肉火锅的汤味道挺好,特别的鲜.驴肉很鲜嫩、很香,喝驴肉鲜汤,嚼美容养颜驴皮,据说是阿胶最主要的原料.

驴肉火烧也是不错的滋补小吃,很特别,十个锅贴,由一层酥皮都连在一起,吃起来很有感觉.驴肉火烧的饼很酥,里面夹了一些驴肉和青椒.驴肉很新鲜的,再来一碗驴肉粉丝汤,空气里飘散着的驴肉香,冬天吃这个,美啊!



## 干锅香辣虾

### 材料:

南极虾、芹菜、胡萝卜、莴笋、葱、姜、蒜、香叶、香菜。

调味料:李锦记风味香辣酱、豆瓣酱、豆豉、辣椒油、

鸡精、糖。

### 做法:

- 1、南极虾去虾芒,从头、身连接处下剪刀,将外壳剪开至尾部,抽掉虾线后,再用小刀沿剪开的部位将虾肉剖开一半以便入味。
- 2、莴笋去皮,胡萝卜去皮,芹菜洗净,全部切寸段,葱切寸段,姜蒜切片。
- 3、将香辣酱、豆瓣酱、豆豉分别剁碎。

五花肉150克、青红椒各半根、大蒜4瓣、姜2片、香葱4根、泡红椒适量。

### 调味料:

酱油、糖、鸡精、料酒。

### 做法:

- 1、茶树菇洗净;五花肉切薄片;青红椒切丝,大蒜切片,葱切段。

- 4、锅内放小半锅油,非常热时,下入虾大火爆至外表发白,用漏勺捞起备用。

- 5、锅内留少许油,小火将葱、姜、蒜爆出香味后,放入香辣酱、豆瓣酱、豆豉、香叶,煸出红油后,调入辣椒油、鸡精、糖。

- 6、再中放入胡萝卜、莴笋、芹菜,改中火,放入虾,翻炒均匀使所有料汁都附在虾上即可。

- 7、起锅后撒上香菜。



“美食帮”开始征集会员啦,如果您是爱好烹饪的读者,如果您喜欢分享美食,如果您在美食的制作中常遇到不解的烹饪难题,那么您就加入这个QQ:1780998007或者拨打这个电话0535——6630821告诉我们您烹饪上的难题,我们有强大的阵容力量帮您一一解答,如果幸运还会有精美礼品等着您哟!

## 牛肉如何才能炖得烂

专刊记者 王梓蓉

大家知道秋冬季节宜于吃滋补食物,尤其适宜于吃各种肉类美食,牛肉、羊肉自然成为我们北方人的滋补首选.近日,记者就接到这样一位年轻80后读者的电话咨询在家做牛肉如何炖得烂.读者Mary说:“我平时特别喜欢看每周二的美食版,从中学到的东西让我平时吃饭花样改善了不少,最近我开始喜欢吃牛肉,但怎么弄牛肉都炖不烂,查过一些资料说是需要排酸,但排酸牛肉一来比较贵,二来很难买到,因此想请教一下从超市或菜市场买回的牛肉怎么才能炖得软烂呢?”

首先非常感谢Mary对《美食》的支持,我们一

直希望得到更多读者的关注和互动,听到你们做饭上的困难就更加愿意为你们一一解答。

听了读者Mary的疑问,也许会有不少读者也有过同样的炖肉经历,记者询问了常年做牛肉料理的师傅们,也许这样的方法可以帮助到大家.因为不清楚大家平常都是如何炖制牛肉的,所以记者告诉大家一个非常简单的、适合多种烹制手法的嫩处理方法:将胡萝卜、洋葱、西芹加水搅打成汁,放入牛肉腌制,不仅烹制出来的牛肉特别软嫩,口感细滑,而且可以有效地去异味.这样处理好的牛肉,可炒可煎可炖,随你选择。



### ●美女私房菜

## 软炸里脊的制作

软炸里脊是一道传统鲁菜,其做法与另一道传统鲁菜“干炸肉”十分近似.但是口感、口味上与其又有着本质的区别.而造成这种区别的主要原因就在炸肉之前对生肉的处理手法上。

软炸里脊的特点在于:皮软肉香、色泽金黄.另外,由于软炸里脊是“软炸系”的代表菜,所以学会这道菜后自然通晓“软炸系”其他菜的做法。

### 原料:

里脊肉500克、蛋黄3个、淀粉

15克、面粉20克、盐4克、味精1.5克、白糖2克、黄酒3克、酱油9克、油500克、椒盐适量

### 制作:

- 1、将里脊肉切成1.5cm见方,3.5cm长的肉条.用盐、味精、白糖、黄酒腌好人味备用。
- 2、将蛋黄、酱油、淀粉、面粉搅拌均匀制成“软炸糊”备用。
- 3、将腌好入味肉条放入软炸糊抓匀备用。
- 4、起火入锅,锅中入油烧至5成热时下入挂好糊的肉条炸到表皮发白发硬时捞出拍散。

- 5、锅中油继续加热至9成热,将拍散的肉条二次下锅炸至金黄色捞出装盘,与椒盐一起上桌即可。

### 贴士:

- 1、软炸里脊的“软”来自于软炸糊中的面粉20克。
- 2、“软炸糊”中的面粉与淀粉的比例决定了成品的软硬程度,通常面粉的比例越高“糊”越软。大家可以慢慢摸索出适合自己的软硬程度进行烹调。



### 编辑手记

张允德,福山烹饪协会副秘书长兼办公室主任,一直以来热心于鲁菜文化的研究和探索,积累了大量的关于鲁菜文化的第一资料.为了弘扬鲁菜文化,让人们更多地了解鲁菜、喜爱鲁菜,推动鲁菜。现将部分资料摘录以飨读者。

更加奇怪,又用鼻子嗅了嗅说:“大胆奴才,没有传膳,这是哪来的肉香味?”李莲英道:“启禀老佛爷,这香味是李中堂李大人身上传出的。”

这时,李鸿章扑通一声跪在地上,连叩了几个响头说道:“老佛爷恕罪,臣该死,臣罪该万死!这香味确是臣带来的。只因臣赶进宫里叩见,早上没吃饭,适才路过东华门外,见一家福山烧肉店卖刚出锅的烧肉,臣忍不住嘴

馋就买了一块,不想在轿里还没吃完,剩下一小块就揣在衣袖里.请老佛爷恕罪。”说着又叩头不止。

慈禧太后听后,不由一乐,笑道:“李中堂也喜欢吃零嘴呀!难为你了。”又转头对李莲英说:“小李子,你到东华门那家福山烧肉店去买些来,中午叫李中堂吃个够,咱们也尝尝这福山烧肉的特殊味道!”李莲英忙答应着,叩头去办了。

从此,福山史家烧肉、烧鸡、烤乳猪等烧烤佳肴经常进宫供应御膳.为了方便,李莲英还给了史家烧肉脯一块进出宫的腰牌.不知这块腰牌至今是否还保存在史家的后人手里?

#### 这正是:

福山史姓一人家,京城开铺号金华。祖传烧肉御膳用,香烂适口慈禧夸。

文/张允德

### ●鲁菜之乡佳话多之十一

# 史家烧肉进宫记

清代光绪年间,一个史姓(史家庄村)的福山人在北京东华门外开了一家烧肉铺,名曰“金华馆”,经营烧肉、烧鸡等。一天,李鸿章被慈禧太后召见进宫,路过东华门外,忽然一阵风吹开了轿子的一角,一阵扑鼻的烧肉香味吹了进来,李鸿章忙喊停轿,叫下人前去一块尝尝.不一会儿下人将刚出锅的烧肉送上,李鸿章用鼻子一嗅,顿觉从头香到了脚,便

忍不住咬了一口品尝,谁知一口二口就不禁吃了起来.还没等他吃完,已来到了养心殿.他忙将剩下的一块烧肉用手绢包好掖进衣袖里,慌忙中去见慈禧老佛爷。

慈禧太后和李鸿章正说着话,不料一阵烧肉香味袭来.慈禧太后觉得奇怪,厉声问:“小李子,谁叫你将膳传到养心殿来的?”太监李莲英忙跪下道:“老佛爷,奴才没有传膳。”慈禧太后