



# 青島啤酒 特约

## 红焖羊肉



要统计中国菜的菜品数量,毫无争议的要划分菜系,也是一件几乎不可能完成的事,烹炒煎炸蒸炖、火候,食材,调料。有时候,这些显得简单,有时候却又无比复杂,在泰城的厨房里,藏匿着什么样的秘密?是食材、佐料、调料的配方?都不是一道简单的数学题。

据《本草纲目》中记载:“羊肉,性温味甘,补气滋阴,暖中补虚,开胃健身”是补元阳,宜血气的滋补上品,故传统中医学又有“人参补气,羊肉补形”之论。现代人又多贪凉,导致体质湿寒,多处于亚健康状态。俗话说:“药补不如食补”,而红焖羊肉作为羊肉美食中的精品,其营养价值及健身功能自然是不言而喻的,也是受泰城人们欢迎的原因。

“红焖羊肉的作法讲究非常多,火候、辅料、配料、吃法,哪一种都有说头,”常来顺红焖羊肉工作人员说,比如制作原料要选用新鲜山羊肉,从羊的产地、种类、羊龄到用肉部

位都特别讲究,两到三个月大的小羔羊合适,因为这样肉质细腻,没有腥膻异味。配以精心研制的多味佐料,制成的羊肉肉香不腻,汤红不辣,原汁原味、纯香不膻。曾有总结红焖羊肉的特征,是“上口筋,筋而酥,酥而烂,一口吃到底”。锅底一开便可大块吃肉,适合北方人喜厚味、爽快的性格。

“唱戏的腔,锅里的汤。红焖羊肉做出的老汤鲜香可口,原汁原味,晶莹剔透似琥珀,鲜美异常,油香而不腻,汤红而不辣。未见实物,单凭一句话就令人垂涎三尺。”云海美食园工作人员说,这道菜根据羊肉的特点,采用几十种名贵佐料和中

草药,经过七八个小时的煨、炒、熬、炖、焖等方法烹制,焖制过程中不加水,不掀盖,一次焖成,既充分保持了羊肉的鲜美本味,又有效除去了羊肉的腥膻,羊肉骨髓、肉质中的营养成分也充分提炼出来,营养丰富,肉烂而不腻,更易消化和吸收。如此工序制作出来的红焖羊肉,红润亮泽,酥烂味醇,咸淡平和,香气四溢。

红焖羊肉的做法有很多种,最家常的一种做法就是准备羊肉或者羊排,首先把羊肉或羊排放入沸水锅中,焯至色变白后捞出用温水洗净。胡萝卜切滚刀块,洋葱一部分切大块,一部分切成小块备用。热锅

后加入焯好的羊肉翻炒,再加入适量料酒加入两个八角,适量花椒,茴香、香叶,桂皮,两大勺酱油,一罐啤酒、适量水,一片桂皮,两片姜后一起翻炒片刻,然后加入转至压力锅,煮粥键,十分钟保压后,将用压力锅煮好的羊肉捞出,沥净汤里面的杂质。将切好的胡萝卜放入汤锅中,再次煮沸,约20分钟后,加入适量盐。再煮一会,至胡萝卜与羊肉熟烂,加入切好的大块洋葱,再略煮一会即可。另外,不喜欢啤酒味道的,可直接加水炖煮,放入压力锅后的羊肉,更容易熟,但有时间,还是建议慢火煲,感兴趣的吃货可以试试哦。

文/片 本报记者 胡阳

### 烹饪小妙招

泰安有啥特色菜,哪些小店一招鲜,媳妇有啥拿手菜?你有做饭的独门绝技吗?你有烹饪小妙招吗?欢迎发送邮件至小编邮箱1922177589@qq.com,与大家分享你的经验与技巧。

微信网友@summer推荐了这几个小妙招,大家可以试试哦。

做菜讲究火候,煮饭也讲究

用水。

- 1.化冻用冷水,冻肉、冻虾等用热水化冻会失去鲜味。

- 2.直接用冷水做清炖鱼或鱼汤无腥味,但必须一次放足,如果中途加水,会减少原来的鲜美。

- 3.煮肉或煮骨头汤时应用凉水,并逐渐加温,煮沸后用文火慢炖。如发现水太少,应加开

水,切不可中途加冷水,以免汤的温度突变引起蛋白质和脂肪迅速凝固变性,影响营养和味道。

- 4.炒藕丝时,边炒边略加清水,不但好炒,且藕丝又白又嫩,还能防止藕变黑;再加点葱末、姜末和醋更佳。



在这个即将告别校园的夏天,总会有些许疯狂,些许恣意,为学生生涯写下最后最精彩的一笔。越来越多毕业生选择了旅行,作为这个夏天“毕业前必须要做的事”中的一件,在山水间与自己的内心进行一场最直接、最深层的对话吧。

**线路一:云南** 昆明四季如春,大理和丽江则是另一番风韵,阳春白雪的玉龙十三峰,金沙江劈峡而就的虎跳峡,有着故宫般辉煌的华丽木府,杜鹃花海中隐蔽着的老君山,静卧千年的九十九龙潭,怒放的万朵山茶泸沽湖畔摩梭氏族摩梭人的走婚……  
**推荐线路:**昆明大理丽江双飞6

## 环泰国旅带您乐享毕业旅行季

日游:2280元/人。  
**线路二:青海** 青海的人文特性在青海湖、塔尔寺,相传塔尔寺是黄教的创始人宗喀巴的诞生地,他年轻时在此习经,圆寂后,人们在此建起一座高11米的大银塔纪念他,以后扩建为寺院,因先有塔后有寺,故称“塔尔寺”。青海湖以高原湖泊为主体,兼有草原、雪山、沙漠等景观。湖区的动植物品种繁多,民族风情十分浓郁。**推荐线路:**银川沙坡头、沙湖、西宁青海湖、塔尔寺双

飞6日游:4380元/人。  
**线路三:草原** 真正的草原碧草青青,花开满地的梦幻净土,是风吹草低见牛羊的浪漫情愫,是最原汁原味的粗野与放肆,也是最细腻感动的色彩和心情……感受草原的自然景观和浓郁的人文景观,真正触入到草原的怀抱之中。**推荐线路:**希拉穆仁大草原、库布其沙漠、塞外青城双卧6日游:1080元/人。  
**线路四:四川** 巴蜀山水,钟灵毓秀,有“天府之国”的雅号,

而“东方伊甸园”的美称更使之别具浪漫情调。银装素裹的贡嘎山、“温暖”的南国冰雪世界;还有“童话世界”九寨沟、“人间瑶池”、“神秘女儿国”、最后的“香格里拉”稻城亚丁……无数的“世奇景齐聚于斯,天地造化竟如此垂青这块令人心旷神怡的土地!**推荐线路:**成都九寨沟黄龙双飞6日游:2680元/人。  
**线路五:西藏** 西藏,总是与神秘连在一起;总是与庄严与肃穆连在一起;总是与凝视与仰

望连在一起。这里是离天最近的地方;这里是离众神最近的地方;这里也是离灵魂最近的地方。挑战自己身体的极限,探索自然的神奇与奥秘,远离城市喧嚣,接近原生态的生活,体会自我释放的感觉。**推荐线路:**拉萨林芝日喀则纳木错双卧12日游:3980元/人。

以上推荐线路由泰安环泰国旅独家提供,毕业旅游凭高考、中考准考证咨询长线火车飞机旅游线路,立减100元。咨询热线:5555001,5555002。还在犹豫什么?收拾起行囊,跟随泰安环泰国旅一起出发吧!

(文/逸风)



**CITS 中国国旅 (青岛) 国际旅行社泰安分公司**  
China International Travel Service Taian Branch Company  
全国百强出境旅行社 中国公民出境旅游特许经营单位 首批AAAAA旅行社 台湾游特许经营旅行社 质保金300万元 旅行社责任保险600万元



### 暑期夏令营线路推荐:

“花样少年”江南夏令营——苏州、杭州、绍兴、上海大巴6日游 1680元/人 每周二、六发团  
“欢乐江南”亲子夏令营——A线:南京、苏州、杭州、上海6/7日游  
“文脉江南”亲子夏令营——B线:南京、苏州、杭州、上海6/7日游  
成人与儿童同价: 1680元/人 (双卧,周三发) 1890元/人 (单动单高,周四发)  
“成长快线”湖南励志夏令营——长沙、韶山、凤凰古城10日游 7月16、24、8月6、14日发团  
儿童:2980元/人 (双卧) 3380元/人 (高铁) 成人:3180元/人 (双卧) 3680元/人 (高铁)

### 清凉暑期线路推荐:

北戴河、南戴河、山海关大巴三日游 成人:560元/人 儿童:400元/人 6月13、27号发团  
北戴河乐岛、承德避暑山庄大巴四日游 成人:780元/人 儿童:500元/人 6月12、26号发团  
北京品质纯玩大巴三日/四日游 成人:700/860元/人 儿童:400/450元/人 每周五/四发团  
“大手牵小手”日照金沙湾、赶海园、桃花岛亲子大巴二日游 成人:218元/人 儿童:200元/人  
大连老虎滩、发现王国、欢乐海洋主题纯玩双飞四日游 1550元/人 天天发团  
哈尔滨、长白山、朝鲜族红旗村特价双飞五日游 2480元/人 每周一、四、发团  
“山东成团”长春、长白山天池、关东文化园、镜泊湖、吉林双飞五日游 3300元/人 每周三发团  
“爱尚草原”——希拉穆仁大草原、库布其沙漠塞外青城特价双卧六日游 成人:1050元/人 儿童:450元/人 6月18、21、25日发团  
“山东成团”——希拉穆仁大草原、神奇沙漠、成吉思汗陵、鬼城康巴什、席力图召双飞五日游 成人:2500元/人 儿童:2000元/人 每周五发团

更多精彩境内外暑期线路欢迎来电咨询!