

舌尖上的商丘

联手一家人餐饮文化连锁有限公司

打造餐饮美食文化

寻找商丘美味就在《舌尖上的商丘》

美食热线:18603700103



世界美食

游遍世界 尝遍冬季应季美食

冬季来临之后,此时的应季美食不容错过——从海鲜到水果,你的冬日餐桌可以再丰富一些。此次特别推荐只有11月至次年2-4月份可以或适宜品味的美食,如果你前去这些地方,千万不能错过。

挪威:易于烹饪的北极鳕鱼

【推荐美食】北极鳕鱼

挪威海产的养殖和野生捕捞是全年化的,各个品类基本都能保证全年的供应。进入冬季后热食受欢迎,挪威北极鳕鱼值得推荐。它蛋白含量非常高,脂肪却非常低,且口味清新纯正,没有鱼腥味,适合全家老少。在国内,挪威北极鳕鱼在西餐厅中比较常见,但因为这种鱼能非常好地融合各个菜系,北方菜式常见的红烧和炖菜也都可以选用。这条鱼易于做熟,几分钟时间就可以烹饪好,在寒冷冬季,来一碗热腾腾、微微辣的酸辣番茄挪威北极鳕鱼汤是不错的选择。

新西兰:深入当地 体味新鲜

【推荐美食】帝王鲑、新西兰银鱼

这个季节正是踏上新西兰美食与葡萄酒之旅的好时节。在许多地区,周六早晨的农贸市场是一大亮点,各大酒庄也同样的会在此时推出一季的美食。

新西兰的海鲜产品也到了最新鲜、美味的季节。帝王鲑从十月初开始,喜爱鲑鱼的游客不妨造访库克山高山鲑鱼公司(Mt Cook Alpine Salmon)位于蒂卡普的养殖场,品尝最新鲜的美味。这里全年使用冰川活水进行鲑鱼养殖,这也是全球海拔最高的鲑鱼养殖场。此时,新西兰银鱼也上市了,这种只有在春季南岛西海岸的河口才能捕捉到的美味,可以用来制作银鱼馅饼。

美国加州:邓斯特蟹捕捞季开启

【推荐美食】邓斯特蟹

这里除了有大大小小美丽海滩,品尝海鲜美食更是行程中的重要一项,又大又肥又廉价的螃蟹值得体验。从平价的农贸市场到海边的各色海鲜餐厅,蟹味美味可以夺得你的味蕾。加利福尼亚州邓斯特蟹的商业捕捞季节从今年11月15日已经开始,若来到这里一定不要错过了。

瑞典:捕捞龙虾 品尝生蚝

【推荐美食】龙虾、生蚝

说到瑞典的海鲜,就必须讲到西海岸地区。纯净的海水、适宜的温度都让这里出产的海鲜拥有世界顶级的品质和口味。冬季是瑞典的龙虾捕捞季节,从秋季9月一直到来年春天均可捕捞,游客还能在这里跟着渔民出海捕捞。

并且每逢新年都是海鲜销量大涨的时候,很多人都会选择吃着龙虾生蚝,喝着白葡萄酒香槟来跨年。西海岸是瑞典生蚝重镇,全国超过九成的生蚝都是打捞自该地区的Grabbestad,西海岸每年还会举行开生蚝大赛,更是把生蚝文化的热度带到最高点。

荷兰:采摘烹饪野生菌

【推荐美食】野生菌类

在荷兰的费吕沃地区,以新鲜丰富的有机食材著称,是荷兰隐藏的美食大区,有多家米其林餐厅位于该地,更是荷兰的“美食山谷”。因靠近荷兰的Veluwe国家公园,附近植被丰富,一进入秋冬季更是各种野生菌类的最佳生长期,菌类成为当地人乃至荷兰全国最健康的盘中餐。

一些当地餐厅会邀请客人一起走进农场,在自然里认识松露、牛肝菌、白参菌等,并体验亲手采摘的乐趣。荷兰人通常把菌放在汤里,或者仅是简单煮食,尽量保留菌类的原味和鲜美。

日本:暖冬料理 品味海鲜

【推荐美食】螃蟹、鳕鱼及蜜柑、草莓等水果

提到日本冬季美食,绕不开的就是蟹,每年冬季都是日本螃蟹售卖的旺季。北海道的帝王蟹、鸟取县的松叶蟹等非常著名,当地对于这类食材有多种吃法,可体验不一样的美味,还有扇贝、牡蛎等海鲜也是日本人的冬季美食之选。日式火锅也很普遍,其中可在其中添加鳕鱼,味道鲜美。

水果中的蜜柑、草莓等则在冬季进入收获期,其中一些水果也会被做成精美的点心。

据《北京晨报》

酸辣白丸汤



在记者的老家夏邑县,喜宴的最后一道汤特别让人期待,那就是酸辣白丸汤。酸辣开胃的汤头、滑嫩筋道的丸子、香气扑鼻的香菜和蒜黄,再加上几滴纯正芝麻油,诱人的口感让许多人念念不忘,但是由于它做工复杂,前些年大家都忙于打工挣钱,没人愿意再做如此麻烦的食物,纯手工白丸就被速食的鸡肉丸代替了。

现在,居民的生活水平高了,食不厌精,脍不厌细,白丸又慢慢出现,重新回到大家的视线。但是即便在最喜欢吃白丸的老家,也不是想吃就能吃到的,很少有家庭主妇愿意拿出一上午的时间,只为给家里的饭桌上添一道汤,

所以,想吃白丸还得盼望着喜宴。

近日,在八一路与哈森路交叉口东南角,记者发现了一家做酸辣白丸汤的饭馆,一下吸引了记者的眼球。店主万明告诉记者,白丸的做法非常讲究,所用的原料也十分苛刻。上好的猪肉馅、纯红薯粉条、鸡蛋、山药等原料混合在一起,加入各色调料,不能加一滴水,也不加胶和任何添加剂,全靠鸡蛋和切碎的山药的黏性把所有食材黏在一起,搅拌均匀后在纯红薯淀粉上滚一滚,用手团成圆形,再下入开水锅中用小火煮熟,白丸就做好了。“做白丸必须用纯红薯粉条,如果粉条质量差一点,白丸就散了,根本不能成型。为了

能用上最放心的粉条,我们家专门种了红薯。山药也要细细切碎,一直到能拉出很长的丝才能发挥黏合剂的作用。”万明说。其他丸子可以用机器代替人工,但白丸不能大批量生产,只能用纯手工的办法制作,一个步骤也不能缺少,所以即便是一直忙碌,每天做出来的成品数量也十分有限。

除了选料讲究外,做成的白丸也十分“娇贵”。其他的丸子可以一次性多做一点,冷冻起来慢慢吃,但白丸不能冷冻。常温下,它是一个个圆滚的丸子,娇小可爱,但如果冷冻后再下锅,它会立刻散开,变成一锅“浆糊”,让人瞬间丧失了品尝美味的好心情。每天早上,万明和妈妈会早早起床,到菜市场买来最新鲜的五花肉馅,忙碌一上午,就可以为客人提供午餐和晚餐了。

记者点了一碗,刚端上来就闻到诱人的香味,一个个圆滚滚的白丸漂浮在汤里,配上绿的香菜和鹅黄的蒜黄,十分有食欲。细细品味,丸子里有肉的香、粉条的滑、山药的脆,和老家的味道一模一样。一碗酸辣汤下肚,胡椒的辣味让浑身的毛孔都打开了,在凛冽的寒风里,从头到脚都热乎乎的。

万明说,他可以承诺,制作的白丸全部使用天然材料,绝对不含任何添加剂和防腐剂,现做现吃,质量绝对让人放心。而且用开水煮熟,杜绝油炸,消化能力弱的老年人、年龄比较小的宝贝都可以吃。真材实料的白丸汤,一碗才卖七块钱,搭配店里现做的杂粮煎饼,花钱不多,却能吃得放心,吃得舒服。为了让更多人品尝到来自夏邑的特色美味,他还外卖白丸,拿回家,锅里烧点开水,加入适量胡椒粉和香醋,放入白丸煮开,再撒上蒜黄和香菜,淋几滴芝麻油,几分钟就可以成就一锅美味。

文/图 晚报记者 戚丹青

市民朋友们,如果你发现了商丘的特色美食,忍不住想与大家分享,或者想把自己店里的美食推荐给大家,欢迎和记者联系。

美食推荐电话 13781400267 18603700103

养生美食

小雪节气到来 给您推荐几款养生美食

小雪时节来了,立春还会远吗?冬季气候寒冷干燥,这个时候我们要更加注意健康问题,特别是日常饮食方面,冬天的美食很多,下面为大家推荐几个适宜小雪时节养生的饮食。

上汤白菜

材料:大白菜、皮蛋、扇贝丁、青红椒、洋葱。

做法:扇贝丁冲洗干净后,用温水发泡20分钟;大白菜取芯,掰成整叶片,大片的可以纵分成两、三片;皮蛋、青红椒和洋葱切成丁备用。起油锅,油热后,爆香洋葱丁;下入扇贝丁和发泡扇贝丁的水,大火烧开。

添加皮蛋丁、料酒和糖,煮开;下入白菜叶,煮至透明状,捞出菜叶装盘。汤中添加青红椒,添加少量盐调味;大火收汁至稠,浇在白菜上即可。

功效:大白菜的营养价值极高,纤

维素和维生素含量多到你取之不尽,而且还具有养颜、保护眼睛的作用。

红薯粥

材料:红薯1个、大米2把。

做法:红薯去皮切成小块。大米淘洗浸泡30分钟。锅里倒入凉水,放进红薯和小米,大火烧开,转小火熬40分钟至粘稠即可。

功效:米粥本来就有清肠胃的作用,再配上营养高、热量低的重薯,可算得上是一道养胃又减肥的佳品。

番茄芦笋紫菜汤

材料:紫菜6片,扁尖80克,芦笋240克,番茄2个,味粉、盐、酱油、麻油、上汤各适量。

做法:先将笋、番茄洗净切好,将扁尖发好、洗净、撕开,切成成长段,再将紫

菜撕成小块,接着在锅中放入5勺汤,分别加入扁尖、番茄、鲜笋煮上5分钟,然后加入紫菜和盐煮2分钟,出锅的时候淋上香麻油即可。

功效:降压消脂、健胃消食、健体瘦身。

竹笋银耳汤

材料:干银耳20克,竹笋300克,鸡蛋1个,盐适量,水1000毫升。

做法:先将竹笋洗净,干银耳用水泡发去蒂,鸡蛋打入碗中搅成糊;锅中放水煮沸,倒入鸡蛋糊,加入竹笋、银耳,用小火烧五分钟,加盐调味即可食用。每次午餐晚餐前先喝汤吃料,也可直接当减肥餐食用。

功效:竹笋可以祛湿利水,是消除腹壁脂肪的最佳食物,银耳能润肺养颜。

据天气网