



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：13781400267

经典扣肉 吃出美味来

在咱们河南，春节前几天，各家各户就开始支起油锅，酥肉、酥鸡块、酥鱼、炸丸子……一派热热闹闹的迎春景象。炸好的食物香香脆脆又便于保存，立即吃自然是好味道，但如果做成扣碗，鲜嫩爽滑，浓香适口，更是别有一番风味。



经典扣肉

扣碗是一种节令食物，过春节时不吃扣碗，好像缺了一点过年的气氛。这次，记者给大家推荐的是一家专门做扣碗的店面，它就是位于中州路与宇航路交叉口向南60米路东的高家扣碗。店主高梅告诉记者，2001年大学毕业后，自己没有像其他同学一样按部就班地找工作，而是选择了做餐饮行业。虽然还是一个没有任何社会经验的小丫头，但她对自己的手艺非常有信心，因为奶奶尤其擅长做菜，她也继承了这种基因，从小就喜欢研究菜品。多年的耳濡目染，她对做菜有了独特的想法，特别是奶奶每年必做的扣碗，更是被她发扬光大。

20年来，她在餐饮业深耕细作，积累了大量的经验，也有了不错的“粉丝”。“我们的店面原来在九州路，现在搬到了中州路，好多老顾客四处打听，穿过半个城市来找我预订扣碗，如果我不做好，怎么对得起他们的信任？”高梅说。

现在高梅的店里扣碗品种繁多，荤的有扣鸡块、扣鱼块、扣酥肉、扣排骨、扣卷煎、扣藕夹，素的有扣黄花、扣干豆角、扣甜饭等，价格从22元到12元不等，每一种都深受大众认可。但她说，自己最得意的作品就是经典扣肉。这款扣碗是选用新鲜的五花肉，搭配海带、黄花菜、梅菜和干豆角，经过腌、煮、蒸等繁杂的工艺制成。经过长时间的高温蒸制，肉和配菜的香味完全融合在一

文/图 京九晚报全媒体首席记者 戚丹青

起。吃一口，肉肥而不腻，入口即化，口感酱香十足，又带着丝丝甜味。而原本寡淡无味的配菜吸收了肉的肥腻，也变得香浓而不腻口，特别是配碗米饭，别提多好吃了。

高梅说，以前小的时候，每到过年，奶奶都会给家人蒸扣肉，闻着那浓浓的肉香，自己每次都馋得直流口水。自己从事餐饮行业后，就想把这一手艺发扬光大。经过多年的琢磨，一次又一次地试验，终于做出了拥有独特口味的扣肉，一经上市就得到了顾客的认可。目前肉类价格上涨，每份经典扣肉价格为30元，在所有扣碗中价格是最高的，但依然供不应求。

春节即将来临，她的店面内已经顾不上炒菜，而是将精力全部转向扣碗预订工作。在记者采访时，上门的顾客不断，预订的电话也不停作响。高梅说，即使开足马力，店内所有人员连轴转，预订的扣碗也要好几天才能做完。考虑到大家年后还要招待亲友，需要的扣碗更多，店内的员工要一直上班到正月十六。

如果您想吃上一桌丰盛的年夜饭，或者款待贵宾、亲友，准备一些扣肉是不错的选择。平时冻在冰箱中，做饭时拿出来热一热就可以吃了，既节省了精力和时间，又能让大家品尝到不同的美味。如果您嫌自己做太麻烦，不妨到高梅的店中预订一些吧！

本栏目将邀请餐饮业老板金厨为您推荐点评商丘美味

水激馍的外形，大部分饭店是长条状的，小部分饭店做成了四方块。馍最好是自己做的，街上买的馍里面空隙大，炸的时候容易进油，如果炸的时候掌握不好火候就做不好吃，炸轻了里面浸油太多，炸过头就会非常硬，口感不好。

这道菜的价格，根据饭店规模和制作方法的差异，一般在20元左右，老行署北京烤鸭店的价格是29元（会员价26元）。

商丘水激馍发源于明朝归德城。传说，曾做过明朝阁老的水沈（商丘人）在京城做官时，每次招待宾客，必用家乡的水激馍。

这一美味的产生，有一段优美的故事。沈鲤80岁告老还乡，皇帝来归德府看望他，席间提出要品尝归德特产。沈鲤将自己的家菜水激馍奉上，皇帝吃后十分赞赏，说是“饱了口福”，并问起水激馍的来历。沈鲤说，过去，他家雇了个穷人做厨子。这厨子十分节俭，阁老家吃剩的馍放干了，他总舍不得扔，用水浸了浸，油炸后放在糖汁里浸拌，然后给府里的佣人们吃。沈鲤发现后，让厨子也给他送一份来。他吃了一口，觉得鲜美极了，便让厨子经常给他做这道美味吃，并以此美味招待客人。客人们觉得好吃，便让自家的厨师到沈府学做水激馍。从此，归德官府的宴席上便多了这道菜。

文/图 京九晚报全媒体记者 朱传球

健 识之道

春节期间 如何吃肉更健康

春节假期临近，在这个重要的节日里，人们走亲访友，聚会频繁，丰盛的大餐少不了，肉类菜肴更是不可或缺。不过，肉类属于高热量食物，若人们在食用时不加控制，很容易引起体内脂肪堆积，增加肥胖、心脑血管疾病等发作风险。那么，春节期间如何吃肉更健康呢？

在肉类的选择上应首选白肉，包括鸡肉、鱼肉、虾肉、贝类等。相比猪牛羊等红肉类，白肉蛋白质含量高，脂肪含量低，且其脂肪中饱和脂肪酸所占比例较高，有降低胆固醇的作用。有些鱼类富含二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)，对预防血脂异常和心血管疾病等有一定作用。国内外医学研究证实，过多摄入红肉可增加结肠癌、II型糖尿病等发病风险。而红肉加工的包括腊肉、香肠、火腿等加工制品，在加工、储存、烹饪过程中容易产生亚硝酸盐、亚硝酸盐等致癌物质。此外，加工肉制品含盐量也很高，对高血压、肾病的发生也是一个危险因素。下面介绍两道符合节日气氛的白肉佳肴。



◎清蒸孔雀开屏鱼

鱼肉因其“年年有余”的寓意，而成为节日餐桌上必不可少的佳肴。鱼类最推荐的一种烹调方法是清蒸，既能保留鱼肉的鲜美，又能最大程度地减少营养流失。

取草鱼一条，处理干净后，切断头部和尾部，从鱼的背部沿着腹部方向切，至腹部时不要切断，留出约1厘米；每隔0.5厘米~1厘米的距离切一刀，尽量匀称，切好后，用盐和料酒涂抹表面腌制10分钟去腥入味；蒸鱼用的盘子底部铺一层姜片和葱丝，将腌制好的鱼身展开铺在盘子中，摆出孔雀开屏的形状，将鱼头和鱼尾放在中间，淋上蒸鱼豉油；锅烧开后，将鱼放入锅中蒸10分钟左右取出，表面撒一些青红椒圈，用锅烧一些热油，浇在鱼表面即可。

◎五彩鸡丝

鸡肉是一种很好的高蛋白低脂肪的食材，这里介绍一道简单美味的五彩鸡丝，多彩的颜色让人食欲大增，是非常好的一道宴客菜。

将鸡腿肉洗净，去皮去骨，冷水下锅，放入料酒、盐、葱段、姜片，大火烧开后转中火煮10分钟~15分钟。将煮好的鸡肉取出放凉，用手撕成丝状。胡萝卜、青椒、红甜椒、黄甜椒切成细丝，和鸡肉丝一起，放入盐、生抽、香醋、少许糖及香油拌匀即可。

美味佳肴的制作，好的食材是必须。那么，在挑选肉类食材时应该注意哪些呢？

首先一定要新鲜。挑选畜禽肉类时，要注意观察肉类的外观、色泽和质感。新鲜肉类颜色鲜艳有亮度，手感光滑不粘手，表面有弹性，按压后会立即恢复原状。鱼肉则可以从眼、表皮、肉质和体态上进行挑选。新鲜的鱼眼睛明亮，饱满外凸，表皮有光泽，鳞片完整，紧贴鱼身，层次分明，且肉质紧密，身体挺直。其次，一次不要买太多肉，最好食用新鲜肉类。此外，买回不同种类的肉类要分开放置。

值得一提的是，即便是选择高蛋白低脂肪的白肉，在摄入量上也要有所控制。中国居民膳食指南建议成人每周水产品与畜禽肉总量不超过1千克，畜禽类及鱼虾类每天摄入量均为40克~75克。

春节期间，肉类的制作除了注意选择新鲜肉类，还要尽量选择蒸、煮、炖等少油少盐的烹饪方法。此外，还要注意合理搭配，在食用肉类同时，需搭配一些主食以及新鲜的蔬菜和水果。这样才能做到饮食多样化，实现营养均衡，健健康康过春节。

据健康饮食网



老板点菜

水激馍

◆ 制作材料

主料：硬面馒头、白糖。

◆ 制作方法

1. 先把馒头切成细条，晾干。
 2. 用40℃左右的水浸泡一下馒头条，让每个馒头条都吸收足够，切忌不要泡太久，没有硬心就可以了。
 3. 热锅倒油，小火慢炸，炸到金黄色为止，控油出锅。
 4. 熬糖水，用小火熬成糖浆。
 5. 把热糖浆浇在馒头条上。
- 水激馍成品色泽鲜艳，外焦里嫩，香甜可口。

点菜人：

商丘市餐饮协会常务副会长、老行署北京烤鸭店经理王青海