

舌尖上的商丘 (107)



干煸鸡块

在餐馆吃干煸鸡块,一盘中得有半盘的干辣椒、花椒和姜片,若仔细观察或许能发现那一粒粒极小的鸡块,不停地挑逗着人的食欲,怂恿着筷子夹肉的“步伐”。本期,小记将目标锁定在神火大道与宜兴路交叉口西200米路北的王弟鱼头店,好吃肯定是当然的,重要的还是其与众不同的大肉块和麻辣适中的口感。

王弟家干煸鸡块,自然是用干煸的方法做的,入味熟得快,不用加水煮或焖烧。干煸又称干炒,这是让食物在煸炒过程中蒸发自身的水分,再释放其纯正香味而熟。先将鸡肉切成四

方块,利用独家秘方腌制10分钟后,下锅煸炒至一点水分都没有,待鸡肉软塌稍干瘪时,再将干红辣椒、麻椒、花椒、葱、姜等自制配料一起放入锅中煸炒,最主要的是别忘了添加盐和料酒等调味料,直至翻炒入味,醇香四溢。

“别说去店里吃,我们几个朋友经常电话叫外卖,在商丘你绝对吃不到这么好吃的干煸鸡块。”在银行工作的李先生告诉记者,王弟家的菜不仅每道都有自己的特色,而且很实惠,最适合朋友小聚。

经过干煸的鸡肉块,味道浓郁,口

感更是外焦里嫩,集麻辣鲜香于一体。小记本不善常吃辣,可对于眼前这道诱人的美食,小记却连吃数块,口感干香酥软,麻辣味浓。即便是脸红冒汗,却越吃越来劲,痛快享受它的香辣畅快淋漓。

老板提醒:1.鸡若肥就少放点油,在炒制的过程中让鸡自动出油;2.煸炒时若是鸡块出水过多,可以将水倒出,然后再继续煸炒;3.做辣子鸡,鸡块剁得越小越容易入味,色泽也越好看;4.一定要先将干辣椒煸炒至稍变色,让辣味完全释放才行。

文/图 晚报记者 杨雪

寻找商丘美味
就在《舌尖上的商丘》

本活动不收任何费用
美食热线:15938397770

科学饮食

番茄越红越防癌



众所周知,番茄中最让人关注的成分是番茄红素,它以强大的抗氧化功效而著称。研究表明,番茄红素可以清除人体内导致衰老和疾病的自由基,预防心血管疾病的发生。更重要的是,番茄红素能阻止前列腺的癌变进程,并有效地减少胰腺癌、直肠癌、乳腺癌等癌症的发病危险。但什么样的番茄中番茄红素含量高呢?

番茄品种、颜色、成熟度,甚至生产季节的不同,都是决定其中番茄红素含量的重要原因。有关数据显示,黄色品种的番茄中番茄红素含量很少,每100克仅含0.3毫克;红色品种的番茄则含量较高,一般每100克含2~3毫克,最高能达到20毫克。一般来说,番茄颜色越红,番茄红素含量越高,未成熟和半成熟的青色番茄中番茄红素含量相对较低,也就是说,番茄越红越防癌。此外,夏天上市的番茄中番茄红素含量比较高,这主要是因为夏天阳光充沛、光照时间长,会让番茄红素的含量大大增加;而冬天温室大棚里种植的番茄,番茄红素的含量比较低。除了番茄,圣女果中也富含番茄红素,并且颜色越红,其中的番茄红素越高,防癌效果越好。

最后,需要提醒大家的是,无论是番茄还是圣女果,都最好带皮吃,因为皮中含有有助预防便秘的膳食纤维,还富含有助防癌的番茄红素。(袁霞)

美食推荐

鸡蛋炒粉丝



材料:

粉丝(两把)、鸡蛋(一个)、葱、蒜、盐(各一小勺)、鸡精、番茄酱、生抽、白糖(少量)

做法:

- 1.制作材料。
- 2.将粉丝放入开水中泡一下。
- 3.葱、蒜切末。
- 4.鸡蛋打入碗内,加少量盐调散。
- 5.锅烧热加适量油,放入鸡蛋炒一
- 6.锅中加少油,放入蒜末炒香。
- 7.放入粉丝翻炒。
- 8.加入盐、生抽、番茄酱、白糖、鸡精炒匀。
- 9.放入鸡蛋和葱花炒匀。

黑椒浇汁鳕鱼

材料:

去骨鳕鱼柳2片、洋葱1个、蒜、黄油、黑胡椒、高汤、蚝油、盐、糖、淀粉适量

做法:

- 1.去骨鳕鱼柳2片,黑胡椒和少许盐腌一下。
- 2.比较小的一个洋葱和一个蒜切末,备用。
- 3.平底锅烧热,融化一小块黄油。
- 4.放入鳕鱼柳煎至表面微黄。
- 5.再融化一点点黄油,加洋葱和蒜末炒香。
- 6.加入少量高汤,再加黑胡椒、盐、糖、蚝油调味。
- 7.煮开后淋入淀粉水勾个薄芡,浇到煎好的鱼肉上即可。



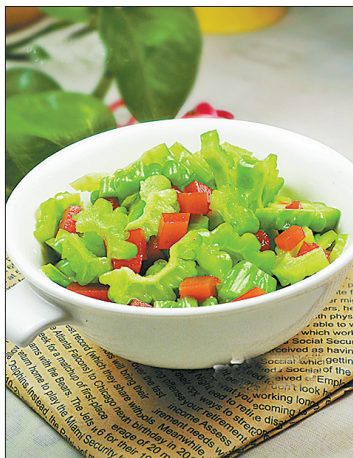
快餐对大脑有副作用

高脂、高糖、高盐的快餐(比如汉堡、薯条等)给健康带来的负面影响不仅仅有高血压和肥胖。近日,美国《预防》杂志最新载文,刊出快餐带给大脑的副作用。

扰乱决策。加拿大多伦多大学的研究发现,仅仅路过快餐店就会扰乱你的财务意识。研究人员让受试者在第二天获得现金奖励和第二天获得更多现金奖励之间两者选一,结果那些站在快餐店门口的受试者有40%的人选了前者,并且比站在普通餐馆门口的人更快做出决定。4项类似试验都显示,接触快餐店会让人做出不理性的财务决策。加拿大多伦多大学研究人员桑福德·德沃博士表示,只要看到快餐店及其标志,甚至不必进店就餐,就会让人心浮气躁,做出不理性的决定。

增加食欲。很多快餐店的标志不约而同采取了类似的红色和黄色的组合色,这项营销策划绝非巧合,研究显示,红色和黄色的组合色可以增加人的饥饿感,让人有进门用餐的冲动。

据《生命时报》



糖醋拌苦瓜

材料:

苦瓜(1根)、白醋(1勺)、糖(1大勺)、山楂糕(适量)、盐(2克)、大蒜(适量)

做法:

- 1.苦瓜洗净,去掉瓤,切成薄片。
- 2.锅中加水烧开,加入盐和几滴油,把苦瓜焯水。
- 3.焯好水的苦瓜直接捞入冰水中。
- 4.冲凉后沥干水分。
- 5.加入糖、白醋、蒜碎,搅拌均匀。
- 6.在苦瓜上加入山楂糕丁进行点缀即可。