

菜谱推荐

喜庆生活老鸭煲



喜庆生活老鸭煲一看名字就是一道充满欢乐的菜。它是金华火腿、老鸭为主料制作而成的一道菜，汤鲜肉嫩，是一道适合多人食用的滋补的汤。

一、食材

金华火腿 50g，老鸭 1 只约 1000g，笋干 100g，黄酒 2 汤匙 30ml，盐 1 茶匙 5g，大葱白 2 根，厚姜片 4 片

二、制作步骤

1.整只老鸭清洗干净，烧开一大锅热水，将老鸭放入沸水中，大火烫煮 5 分钟，使血沫出净，捞出老鸭，将鸭身内外用温水冲洗干净。

2.金华火腿切成薄片（要逆着肉纹切，才不会散）。笋干事先用清水浸泡 10 小时以上，待软化后，再用手撕成细而均匀的丝。

3.将整只老鸭放入专用汤煲中，放入火腿片、笋干丝、大葱白、厚姜片，调入黄酒。

4.倒入足量量的温水，水面一定要将鸭身完全淹没。

5.大火将汤煲烧开，调至小火，煲 4 个小时。

6.老鸭煲煲好后，拣出已煮烂的葱姜，调入盐（先尝味再放盐）即可。

三、小贴士

1.调味时可根据个人口味，调入白胡椒粉和香菜末。

2.如果有新鲜的粽子叶，可以放两张垫在煲底，增加清香的风味。

3.鸭肉性凉，所以老鸭煲适宜夏天饮用，根据需要可添加当归、虫草等中药材（但不宜多放），常饮能改善虚劳羸弱、阴虚火旺的体质，给身体以恰到好处的滋补。

4.建议自家烹制时将鸭子后部的脂肪堆积以及淋巴汇聚的鸭尖一并剔除，这样汤会更爽口，也符合健康的原则。（露露）

# 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：15938397770

本活动不收取任何费用

文/ 晚报记者 戚丹青 图/晚报记者 贾晶晶

## 用料考究的苏记胡辣汤



胡辣汤作为咱们河南省的特色小吃，受到了很多人的喜爱，特别是寒风凛冽的冬季早晨，来一碗香辣可口的胡辣汤，真是从头到脚都暖乎乎的，给人一天的好精神。在商丘市区，卖胡辣汤的店数不胜数，但最受大家欢迎的，必然是那些用料考究、干净卫生、味道醇厚的，苏记胡辣汤就是其中的佼佼者。

昨日早上 9 点，记者慕名来到文化路商丘师范学院对面的苏记胡辣汤，得到创

始人苏宁的热情接待。记者看到，在干净的玻璃房间内，六七名工作人员正在紧张忙碌着，两口黄色的大铜锅内，盛放着颜色红润的胡辣汤，散发出浓厚的香味。颜色微黄的葱油饼、牛肉饼，白嫩香软的大包子，让人垂涎欲滴。玻璃外面的醒目位置，张贴着所有工作人员的健康证，让人一看就特别放心。虽然最忙碌的时刻已经过去，但记者看到，店里仍然是人满为患，等了好一会，记者才等到一张空闲

的桌子。

苏宁告诉记者，10 年前，他是一名电器销售员，因为对美食的热爱与追求，他学习了胡辣汤的做法，并按照他的想法加以改进，然后开起了第一家苏记胡辣汤店。由于精选原料，严把质量关，所以价格也相对稍高一点。“那时候大家都不认可，第一年我赔了不少钱，但我并没有放弃，从一开始我就下定决心，要把苏记做成品牌，坚决不能降低质量。时间长了，市民们都知道我家用的都是货真价实的东西，口碑越来越好，顾客也越来越多。”苏宁说，现在苏记胡辣汤店的加盟店仅仅在商丘市范围内就已经有 30 余家，在全国范围内有 50 余家。

要说起自己胡辣汤的优势，苏宁可是说也说不完。“我家的胡辣汤用牛骨高汤做底，每天我都会购置新鲜的牛骨头，下午熬煮两三个小时，再焖上一夜，第二天一早就可以用了。汤里的牛羊肉也是切片后自己煮的，保

证新鲜、干净。木耳、枸杞、金针菇、面筋等配料选用的都是最高价格的。香油是我们自己用小磨磨的，30 余味作料也是我们一点点挑选后打碎的，所有的食材绝对让人放心。你看我家的葱油饼和牛肉饼，颜色都是微黄的，那是因为我们的油只用一遍，最大限度地保证了油炸食物的营养成分。”苏宁这样告诉记者。

一碗滚烫的胡辣汤盛上来了，扑面而来的是浓浓的香油味，仿佛闻到了小时候的味道。看一看，只见大片的牛羊肉新鲜而红润，黑色的木耳、微黄的面筋、红色的枸杞、细长的金针菇，色香味俱全。尝一口，滋味醇厚，不黏不腻，柔滑可口，还带着特殊的肉香味，而没有牛羊肉的腥膻味，微麻微辣的口感适合大部分人品尝。配上外酥里嫩的葱油饼和牛肉饼，一口吃下去，心里无比满足。读者朋友们，如果你早饭不知道吃什么，不妨来尝一尝苏记胡辣汤吧，保证不会让你失望。

市民朋友们，如果你发现了商丘的特色美食，忍不住与大家分享，或者想把自己店里的美食推荐给大家，欢迎和记者联系，联系电话 13781400267。

## 双椒炒羊血



羊血有改善营养性贫血，解毒、止血，补血，活血祛瘀，促进组织生长，促进合成代谢的作用，一般人群都可食用。

主料：羊血 400g，青尖椒 2g，小红椒 2 个

辅料：葱适量，姜适量，盐适量，生抽适量，食用油适量

### 双椒炒羊血的做法

1.准备好食材。羊血也可以先放锅里焯烫几下去膻味。

2.羊血洗净切成小块，辣椒切成小块，葱姜切成末。

3.热锅里放适量食用油，放入葱姜炒几下。

4.放入辣椒翻炒一会至辣椒稍软。

5.把羊血放锅里翻炒，放适量生抽提味。

6.放少量开水，继续翻炒一会。

7.放适量盐调味，翻炒均匀就好了。（张洋）

### 烹饪技巧

## 水煎法炒菜也美味

听说炒菜会产生致癌物后，很多朋友都问，天天吃煮菜蒸菜太寡淡，有没有两全其美的办法让菜的味道既好又健康呢？如果不是太执着于油烟焦糊味道的话，上述要求还真能达到，那就是我所推荐的“水煎”炒菜法，就拿“榄菜贝粒豆角”这道菜举个例子。

先做这道菜有以下几个要点：第一，豆角必须切碎，有利于短时间内充分入味。第二，用来炒菜的油必须是没有生味的油，比如精炼过的茶籽油、橄榄油、核桃油等。第三，大茴香、花椒、辣椒等香辛料要充分利用。虽然加热温度低了点，只要有这些香气物质在，哪怕煮也能煮出好味道。第四，用鲜味的配料来配合豆角，比如说，除了橄榄菜之外，还可以做成豉豉炒豆角、海米炒豆角等。这些配料，可以在水分即将蒸发之前加进去，直接一起炒熟就可以了。只是在配合



肉末的时候，还要加一点姜汁或姜末去腥。第五，开始水一定不能加多。第六，水沸腾并加油之后，要及时放入蔬菜，否则很快就会油花四溅，很危险。第七，如果最后

还要加调味品，那么前面就要少放盐，否则加了盐再加橄榄菜、各种酱，就太咸了。

其实，这种无油烟烹调的思路，不仅豆角可以这样做，其他菜肴也可以。

据美食网