

舌尖上的商丘

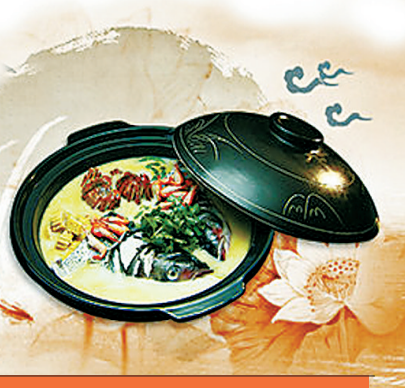
联手一家人餐饮文化连锁有限公司

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

■文/图 晚报记者 戚丹青



食尚资讯

自制牛肉米线



想吃牛肉米线，又不想吃外面卖的，那就抽点时间自己做吧。多做点卤牛肉，卤好后放入冰箱冷冻起来，随吃随取，可以吃上几顿，好方便呢。

主料:牛肉块及汤汁 800g 米线 200g 上海青 100g
辅料:葱 20g 自制辣椒油 适量 盐 适量

自制牛肉米线的做法:

- 1.材料备好。
- 2.上海青洗干净，切葱花待用。
- 3.电磁炉接上电源，选择“DIY”键，煮锅下水烧开后放入上海青和1茶匙盐，将上海青灼熟。
- 4.捞出放入凉开水中。
- 5.放入米线。
- 6.将时间定为10分钟，防止米线煮烂。
- 7.将煮好的米线捞入碗中。
- 8.将灼熟的上海青、煮好的米线、卤牛肉块、辣椒油、葱花摆好。
- 9.在米线上淋入汤汁，再放入辣椒油拌匀，放入上海青、卤牛肉和葱花就可以开吃啦。

下面再附上卤牛肉的做法:

- 1.将牛肉焯水。牛肉放入煮锅里，加入2片姜、1汤匙酒和盖过牛肉表面的清水，煮开后拿出来洗净表面的浮沫。
- 2.将牛肉再放入煮锅里，加入盖过牛肉的清水，再加入卤料：八角3个、草果2个、香叶4片、柠檬叶2片、陈皮1片、甘草4片、姜片2片、蒜瓣3个、酱油3汤匙、盐适量。
- 3.大火煮开后调至中火盖上盖子慢煮。
- 4.煮至能用筷子扎透即可。
- 5.盖上盖子卤一个晚上，让牛肉更入味。翌日取出当天要吃的牛肉切块，其余部分放入冰箱冷冻，随吃随取。

(五品)



西班牙鱼排

厨，他与中餐馆内一身白色工作服的大厨不同，他衣着讲究，笑容温和，很有《深夜食堂》中男主角的范儿。赵猷商说，自己与商丘的缘分可能在冥冥之中就已经注定，从他的名字上就可看出来。陈秀丽告诉记者，丈夫家原来在上海，他们1990年结婚之后，她随丈夫一家搬到广东居住。后来丈夫又到西班牙从事餐饮业，在那里工作了十余年。“我远离家乡与他一起生活。近几年，我的老母亲越来越惦记我。考虑到她已经八十多岁了，我就和老公商量，要回商丘陪她过几年。4年前，我们在商丘开了这个店。虽然在繁华大街上，但正宗的西班牙风味还是吸引了不少回头客。我们店里的明星产品是西班牙鱼排，几乎是每桌必点，甚至有时候会卖断货。”陈秀丽说。

鱼排上桌了。记者看到，一片白生生的鱼肉被煎至表面微黄，上面是绿色的酱料，还点缀着几片翠绿的叶子和饱满的松子，白绿相间的颜色既独特又清新。闻一闻，有一股特殊香味。赵猷商告诉记者，这种叶子是这道菜的灵魂，它叫罗勒，是欧洲人最爱吃的调味料。绿色的酱料是把新鲜的罗勒叶和松子打

碎，加入盐、黑胡椒粉、橄榄油和秘制配料混合而成的。“这条鱼是空运过来的深海鱼，无皮无刺，老人和孩子也能吃。深海鱼含有不饱和脂肪酸，常吃可以保护心脏和心脑血管，是一种十分健康的食品。先把橄榄油倒入锅里，烧热后再倒出来，利用剩余的一点油，先用大火把鱼的两面煎至微黄，再用小火煎熟就行了，原汁原味，一点也不油腻。”赵猷商说。

记者品尝了一下，鱼肉鲜嫩多汁，自带一点咸味，与酱料一起入口，只觉得一股独特的香味在唇齿间停留，再加上酥脆的松子，滋味丰富，十分美味。

除了鱼排，店里的披萨也很好吃。薄薄的面饼上面是多种配菜，培根肉、洋葱、杏鲍菇……最有特色的是黑橄榄，再加上厚厚的一层芝士，轻轻一铲起一块，能拉出很长的丝。饼边香脆，芝士香浓，绝对让您食欲大开。另外，这里还有广东人最爱吃的煲仔饭、炖盅等，在这一家餐馆就可以品尝到很多美食。

随着经济的发展，地球越来越像一个村落，居民之间的联系也越来越紧密，特别是美食的流通，更是让全世界人民都能饱口福。商丘有一家专门做正宗西班牙美食的餐厅，里面的美味琳琅满目，牛排、鱼排、石锅、沙拉、披萨、甜品、鸡尾酒……每一种都有异国特色，爱吃、会吃的您不要错过。

这家名为“大巴士西班牙美食”的小店位于文化路海亚春天小区西侧的胡同内，与繁华近在咫尺，却独享一片幽静。推开玻璃门，里面是一个清凉世界，不大的餐厅灯光迷离，背景音乐很好听。餐馆是赵猷商和陈秀丽夫妻开的。赵猷商是大

洲洲锅贴

一店地址：中环广场京港步行街南头路东
电话：2216118

二店地址：归德路与长江路交叉口向南100米路东
电话：8997878

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

京九晚报梦幻天使杯2018年画宝宝大赛



●丁宝宝



●葛小宝



●丁姝含



●冯宏森



●郭伊凡

每名参赛选手均可获赠精美礼品一份!年终评出年画宝宝冠军12名,各赠送精美礼品、年画宝宝台历一套及获奖证书;优秀年画宝宝120名,各赠送年画宝宝台历一套及证书。

报名地址:商丘市神火大道与北海路交叉口西北角梦幻天使儿童摄影盛大店
报名电话:0370-6969970 0370-6969950 报名QQ: 3089647948
详情请登录商丘网 <http://www.sqrb.com.cn> 或梦幻天使 www.mhtssy.com 查询