

老板点菜

## 手抓大白菜

大白菜是人们最常见的菜,它水分大,尤其是刚从地里砍下来的大白菜,特别嫩,一咬微甜还带着脆。大白菜适合干燥的秋季吃,不上火,又润燥。今天给大家推荐的这道菜就是手抓大白菜。



手抓大白菜

### ※主辅料※

大白菜、食用油、葱、姜、蒜片、八角、花椒、辣椒、白糖、醋、食盐、鸡精、水淀粉

### ※制作步骤※

- 1.先把大白菜洗净,然后控干水,再把白菜叶用手撕成大片备用。
- 2.开火起锅烧油,热锅凉油,将油烧至八成热时放入葱、姜、蒜片、八角、花椒、辣椒段爆香,炒出红油。
- 3.放入撕好的大白菜叶,迅速烹入柿子醋,快速翻炒一会儿。
- 4.加入白糖、食盐、鸡精,淋入水淀粉即可出锅装入盘中就可以吃了。

大白菜是秋冬季节的应季菜,民间有“百菜不如白菜”的说法,它的做法也很多,蒸、炒、炖、腌等,各有风味。我最拿手的是手撕大白菜,这道菜的特点是甜酸可口,香辣鲜美,吃过之后让人回味无穷。

在做这道菜时候要注意快速翻炒才能锁住营养,做出来的菜口感才好。记得做好以后,大白菜一定不能出水,如果出水就失败了。

这道菜在我们店里平均每天售出80份,有的客人一桌能点好几份,每份售价是19元。

文/图 京九晚报全媒体记者 朱传球  
(本栏目邀请餐饮业老板、金厨为您推荐点评)  
点菜人:商丘市餐协豫菜文化研究会副会长、刘照祥饭店总经理刘照祥



# 鱼乐烤鱼 送到家门口的美味火锅

文/图 京九晚报全媒体首席记者 戚丹青

寒风乍起,吹得人身上凉飕飕的,这个时候,餐桌上怎么能少得了热气腾腾的火锅?翻腾的浓汤、氤氲的雾气、丰富的食材在锅中翻滚,有谁能不心动呢?可是如果去店里吃,动辄上百元或者几百元的消费让人有些心疼;自己在家做呢,又得去买齐所需的材料,特别麻烦。所以,近年来,一应俱全、营养卫生的外卖已经成为人们的一种新的生活方式。

今天要给大家介绍的是一款原料新鲜、滋味多样、快捷方便的烤鱼外卖,它就是鱼乐烤鱼。2014年,它进入商丘,至今已与鱼粉相伴7年有余。从新城国际店、大商四路店、归德路与宇航路店到现在的宇航路与银河路交叉口的外卖专门店,位置一直变更,但秉承鲜活现做的宗旨,口味越来越好,受到了市民的好评与支持。

鱼虾这类水产品,要想做得好吃,原料一定要新鲜,这是大家的共识。鱼乐烤鱼一直选用3斤以上的清江鱼为原料,它无公害、无污染、无激素,含有丰富的蛋白质、钙、磷、维生素等多种营养物质,被业界誉为“淡水鱼之王”。在鱼乐烤鱼店,每一条鱼都是新鲜现杀,每个食材都是精心挑选,只是为了让消费者吃到健康美味的美食。先烤后炖,让你购买一个产品,就可以



香辣烤鱼

吃到两种不同的味道。而且它刺少肉多,上至七八十岁的老人,下到五六岁的孩子都可以食用。刚开始吃时,鱼的外皮酥而焦香,蘸上浓浓的料汁,味道厚重;加入高汤炖煮后,又是另一种滋味,鱼肉质地细嫩,入口即化,特别容易消化。

很多人都说,外卖确实方便,而且经过运输后,口味会受到影响,不如在店内吃的味道好。在这一点上,鱼乐烤鱼采用了非常独特的外卖包装设计,解决了烤鱼外卖口味差的问题。可加热保鲜锡纸盒、锅架、酒精炉、汤料盒一应俱全,就连火柴、纸巾和筷子都配送到门,如此贴心细致的服务,怎能不令人动心呢?为了让更多人能吃得满意,目前,烤鱼的味道也多样化了,有香辣、青花椒、黑胡椒、豉香四种,有的很辣,有的微辣,有的不辣,但无论是哪一种,都是香气扑鼻,让人闻后止不住自己的口水。如果您很喜欢吃辣,招牌的香辣烤鱼可不要错

过,烤得焦黄的鱼身上,大量的红辣椒最抓人的视线。菜上桌时,扑面而来的是烤鱼香和辣椒的干香,还隐隐能闻到花椒的麻香味,让您的味蕾来一次刺激的挑战。这里的涮菜品种不算多,只有常见的干张、海带、生菜、娃娃菜、金针菇等9种,但价格都不贵,也非常新鲜。将它们放入汤汁里,越煮越入味,再配上一份手擀面或者五常稻花香米,开胃又下饭,真是好吃到停不下来!

除了烤鱼,这里还有铁锅牛蛙供您选择,无论是秘制烤鱼还是铁锅牛蛙,一锅的价格都是98元,一鱼双味的价格稍贵一点,是108元一锅。

疫情还未完全远离,尽量减少外出的次数是我们每个市民的共识。您无须出门,只需花费百元左右,美味的烤鱼火锅就给您送到家门口了,让您和您的家人在这个冬天暖暖乎乎、热热腾腾的,多好啊!



铁锅牛蛙

## 商丘太上老菌民权加盟店即将开业迎宾

本报讯“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季喝菌汤。”家在民权的食客有口福了。商丘市餐饮业的标杆企业、13年老店太上老菌生态养生主题餐厅民权加盟店近日已经签约,即将开业迎宾。

现代科学研究证明,菌类食物具有防癌、抗癌的作用,能促进人体的新陈代谢,增强人体的免疫力,可以强身健体,延年益寿,美容养颜。太上老菌养生滋补汤根据现代科学养生知识,传承厨师鼻祖伊尹的“五味调和”及“药膳同源”技法。其主料采用:羊肚菌、松茸菌、美味牛肝菌、黄牛肝菌、黄金菌、黑松露等深山野生菌,经长时间熬制而成,含有多种氨基酸、蛋白质、维生素、矿物质,可增强肌体免疫力,再搭配北方人最爱吃的菌饺,成为了集营养、健康、美味于一身的养生佳品。商丘太上老菌生态养生主题餐厅开业13年来,勇于创

新,在养生菌滋补汤等系列菜品上精益求精,独创了自己的品牌,并获得了河南省餐饮业特金奖和金奖,深得食客的喜爱。

商丘太上老菌餐饮文化连锁有限公司董事长、商丘市人大代表、河南省餐饮业协会副会长、商丘市餐饮业协会会长李福文表示,太上老菌是商丘本土餐饮业13年老牌产品,已经成功注册商标,民权加盟店已经签约,正在进行相关培训,很快就会开业迎宾,这标志着商丘餐饮业在“走出去”的征程中迈出坚实的一步,是商丘餐饮业的一大盛事。

冬日凛冽的寒风下,约上三五老友,到太上老菌喝上一碗绿色、美味、营养、健康的养生滋补汤,品菌菜、吃菌饺,堪称神仙般的享受。

京九晚报全媒体记者 郭跃旗

