



80 多位大厨山阳拼技

本报讯 (记者 史凯) 11月22日, 由我市酒店餐饮业协会组织的我市首届豫菜品牌大赛、首届星级酒店技能服务大赛暨第二届烹饪技术大赛在亿万饭店桃园饭庄落下帷幕, 我市餐饮界的80多名选手参加了本次大赛。

本次大赛是我市餐饮业为备战由省商务厅、省餐饮协会等8家单位将于近期组织的我省首届豫菜品牌大赛、首届旅游星级酒店技能大赛和第四届烹饪技术大赛而举办的。本届大赛以“焦作餐饮品牌建设与创新发展”为主题, 定位是“行业的赛事, 百

姓的福气”。为了使本次大赛更加公平、公正, 我市特邀我省荣获中国厨艺大师、中华名厨称号的吕长海和陈进长担任评委。

在比赛现场, 市酒店餐饮业协会秘书长千平安告诉记者: “通过比赛选拔, 将推出我市的豫菜品牌和烹饪技术能手, 进一步弘扬豫菜文化, 推动我市餐饮业的发展。”

比赛结束后, 大赛筹委会的一位负责人总结说, 本次大赛特点鲜明, 一是突出了豫菜品牌特色, 不少选手推出

了“当家菜”、“一桌席”; 二是突出了地方风味, 选手纷纷亮出了绝活, 展示了焦作厨师的水平; 三是菜品通俗易懂。

据了解, 本次大赛的优胜者将代表我市参加河南省首届豫菜品牌大赛、首届旅游星级酒店技能大赛和第四届烹饪技术大赛。

图①为厨师正在烹饪。

图②为厨师烹饪出来的菜肴。

图③为大赛评委正在进行评比。

本报记者 史凯 摄



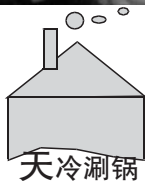
晋城烧大葱的传说

烧大葱是山西晋城一带的名菜, 色艳味浓, 香而不腻, 早已成为当地人待客的上等菜肴。

相传于清朝时, 慈禧太后从京城到长安, 路过泽州(今晋城)时, 知府设宴接风, 请慈禧太后品尝地方名菜“十大碗”。宴席上, 知府献媚取宠, 夸起“十大碗”, 可是点来点去只有九碗, 急忙悄悄让手下人传厨帅。厨帅们听后, 个个吓得呆若木鸡。原来, 慈禧太后的前一天, 知府调集了地方有名的厨帅, 当面训话, 做好“十大碗”有赏, 否则要问欺君之罪。厨帅们谁也不敢怠慢, 当天就精心做了“十大碗”, 不料晚上出来几只老鼠把其中一碗吃了个净。正在惊恐之际, 一位厨帅急中生智, 把案头上仅有的几棵葱切了几刀, 裹了点肉, 用油一烧, 匆匆送上。结果, 宴席上唯有这碗烧大葱被吃得一干二净。

从此, 烧大葱就成了晋城的一道名菜。

小食



火锅菜单推荐

天冷了, 火锅店火了。吃火锅最容易实现食物多样化, 但是选测的菜品还应讲究膳食结构的平衡, 肉类、蔬菜、豆制品、饮品、主食都不可少。

吃火锅虽然选材越多越好, 但一餐不可能吃尽所有食品, 能照顾到主副食和蔬菜即可。为此, 有关人士向大家推荐了冬季适用的火锅菜单。

- 锅底: 清汤最好。
- 小料: 麻酱、香油。
- 肉类: 羊肉、鱼肉、鸡肉。冬季温补的最佳食物是羊肉。
- 豆制品: 豆腐、冻豆腐、豆芽、豆皮等。
- 食用菌: 香菇、金针菇、木耳等。
- 蔬菜: 菠菜、油菜等叶类蔬菜, 土豆、藕等根茎类蔬菜以及南瓜、冬瓜等蔬菜。
- 主食: 绿豆面、荞麦面等杂粮。
- 水果: 梨、香蕉等凉性水果。
- 饮品: 菊花茶、不加糖的橙汁、草莓汁等果汁 200 毫升, 或酸奶 200~300 毫升

提示: 麻辣锅底不宜多吃; 加入带皮生姜、大葱等温补食品最理想; 一个成年健康人一顿吃二至三两羊肉即可; 蔬菜能除油腻, 可补充冬季人体维生素不足, 但蔬菜不要久煮, 否则将失去大部分营养成分。

鲁海燕

新葡萄酒配菜



葡萄酒是一种天然的、复杂的却又备受人们欣赏的饮品。葡萄酒与菜肴的搭配原则是酒与菜肴的风格不要一个压过或掩盖了另一个。

一忌与海鲜为伍
红葡萄酒配红肉符合烹调学自

身的规则, 葡萄酒中的单宁与红肉中的蛋白质相结合, 使消化几乎立即开始。尽管新鲜的大麻哈鱼、剑鱼或金枪鱼由于富含天然油脂, 能够较好地与红葡萄酒搭配, 但红葡萄酒与某些海鲜搭配时, 会严重破坏海鲜的口味, 葡萄酒自身甚至也会带上令人讨厌的金属味。

一些白葡萄酒的口味也许会被牛肉或羊肉所掩盖, 但它们为板鱼、虾、龙虾或烤鸡胸脯佐餐都会将美味推到极高的境界。

二忌有醋相伴

各种沙拉通常不会对葡萄酒的风格产生影响, 但如果其中拌了醋, 则会淡化菜品的味道, 使葡萄酒失去滋味。

奶酪和葡萄酒是天生的理想组合, 只需注意不要将辛辣的奶酪与葡萄酒搭配。

三忌与浓香辛辣食品搭配

辛辣和浓香的食物配酒可能有一定难度, 但搭配果香特别浓郁的葡萄酒可算找对了伴侣。

美食



出汁豆腐

主料: 豆腐 4 小块

辅料: 干香菇 1 朵、茄子 1 块、白萝卜泥 20 克、面粉 100 克。

制作:



1. 干香菇泡热水, 茄子由尾端开始改十字刀花、柿子椒横切一半;
2. 把香菇、豆腐、茄子沾上面粉在 150 摄氏度的热油中炸 3 分钟起锅;
3. 装进碗中, 淋上调味料和萝卜泥即成。

易丁

干烧冬笋

主料: 笋 600 克, 腌雪里红叶 40 克。

辅料: 植物油 800 克、白糖 60 克、料酒 12 克、酱油 60 克、盐 1 克、味精 6 克。

制作:

1. 将鲜冬笋去掉皮和老根, 洗干净后切成 4 厘米长的菱形块;
2. 把腌雪里红叶用清水泡去咸味, 切成段;
3. 炒勺放旺火上倒入开水, 放入冬笋块煮透后捞出来。再用适量的汤, 加入料酒、酱油、盐、白糖、味精, 放在文火上煨 10 分钟左右捞出来;
4. 植物油倒入油锅内, 在旺火上烧 7~8 成热时, 先把雪里红叶炸酥, 捞出装盘中, 撒上少许味精, 再将冬笋放入炸成金黄色, 倒入漏勺沥油, 然后撒上味精;
5. 炒勺放旺火上倒入适量的油, 下入冬笋, 用料酒一烹, 盛出放在雪里红叶子上面即成。

晓丁

腐皮肉卷

原料: 豆腐皮、鲜嫩瘦肉、酱油、精盐、味精、白糖、葱段、生姜、高汤、绍酒、姜末、面粉、芝麻油、花生油。

- 制作过程: 1. 将猪肉洗净, 用刀剁成细茸, 盛入碗内, 放入精盐、味精和姜末, 搅拌均匀成肉馅; 将面粉加适量水调成稀面糊。2. 将豆腐皮铺在菜板上, 放入肉馅, 将豆腐皮由里向外卷起, 用稀面糊封口。3. 炒锅上火, 放入花生油, 烧至七成热, 将肉卷放入炸至表皮起亮。4. 原锅留少量花生油, 放入葱段、姜汤, 用小火烧至汤汁收浓, 再加入少量芝麻油, 然后起锅, 将肉卷切成小段, 整齐地放入盘中即成。

美食

