



精品年货看这里

(本地年货篇)

本届精品年货节上,除了外地的精品年货,还有不少有鹤壁特色的年货,很值得推荐。



浚县小河白菜

久炖汤色乳白,犹如高汤

据传,明弘治年间,兵部尚书王越逗留故乡期间,曾吃过小河白菜,觉得它口感细嫩、健硕瓷实、色泽润雅,便将其推荐进京。小河白菜烹炒、烩、炖皆美味可口,久炖出来的汤呈乳白色,犹如高汤一般。精品年货节上为您选择的小河白菜,皆采用沼渍有机肥,是绿色无公害食品。

五岩黑鸡

不吃饲料,不用抗生素

不吃饲料,不用抗生素,吃虫子、草籽儿、金银花、板蓝根,喝深井水,全天放养山林,养足365天,肉质香浓浑厚,富含胶原蛋白、氨基酸、微量元素和不饱和脂肪酸,未上桌就能让人闻见鸡香,甚至能吃出甲鱼的味道。



虫草蛋

蛋清黏稠,清香自然

五岩黑鸡产出的虫草蛋,蛋黄金黄,有弹性,蛋清黏稠,味道清香自然,毫无腥味。虫草蛋中富含18种氨基酸和微量元素,对于孕产妇和老人、孩子来说,是提高免疫力的好补品。

推荐菜品:五花肉粉丝炖白菜

做法:

1. 选用大白菜的第4层至第6层帮,切成4厘米长、1厘米宽的长条;



2. 选用白薯粉丝,在锅中煮至五成熟,捞出后过凉水备用,将小虾皮用油煎至微黄盛出备用;3.取稍大量花椒放入带盖儿的碗中,冲入开水,盖上盖儿泡20分钟,将五花肉切块儿备用;4.锅中放油,放入五花肉,要将肉中的油逼出,增加菜的香味,逼出肉中油后,再放葱、姜、蒜爆香,随后放入白菜、鸡汁;5.将白菜放入鸡汁中炒匀,然后依次放入粉丝、虾皮,倒入花椒水(花椒捞出不要);6.依次放入料酒、酱油、盐,用中火炖至剩少许汤,关火放味精,装盘。

推荐菜品:左宗荣鸡

做法:1.鸡腿去骨,将肉切成块儿;2.先用蛋黄、盐将鸡块儿抓匀;3.锅内烧热油后,在鸡块儿中加入玉米淀粉抓匀;4.待油温达180℃时,放入鸡块儿用大火炸,一边炸一边翻动,直至鸡块儿表面金黄后捞出,沥油备用;5.将盐、老抽、白糖、白醋、酒、麻辣油放入碗内调匀备用;6.锅内放少许油,放入干辣椒爆香,放入调味汁,煮至汤汁浓稠,加入炸好的鸡块儿。



推荐菜品:虾皮鸡蛋羹

做法:1.将虾皮洗净,用热水烫一下,挤出水份备用;2.在蛋液中加入温水打匀,过筛倒入炖盅中,加入虾皮,盖上盖儿,上锅用中火蒸15分钟左右;3.在蒸好的鸡蛋羹中加点儿醋和香油。提醒:鸡蛋羹一定要用温水和蛋液打匀,水约是蛋液的2倍最合适,打匀后过筛。



五彩有机红薯

无农残留,营养丰富

高效生态示范园的梯田,阳光充足,空气清新,加上有机农业标准化管理,产出口感地道的五彩有机红薯。五彩有机红薯无农药、化肥、激素残留,口感香醇,富含多种膳食纤维、胡萝卜素

以及维生素A、B、C、E,还有钾、铁、铜、硒、钙等十余种微量元素。



黏香状元小米

健脾补益,和胃安眠



黏香状元谷收割后,经山风自然风干,过小石磨脱谷壳后方成绿色黏香小米,米气浑厚醇正。每100克黏香状元小米中含358千卡热量、多种矿物质及微量元素、维生素等,具有清热解渴、健脾和胃、补益虚损、和胃安眠等功效。

红薯粉条

纯手工制作

红薯粉条以高效生态示范园绿色种植的良好白薯为原料,在特定条件下,纯手工制作成纯红薯粉条,口感筋道、爽滑,不易煮烂,晶莹剔透,富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素C和维生素B6,这5种成分有助于预防心血管疾病,钾还有助于人体细胞液体和电解质平衡,维持正常的血压和心脏功能。



推荐菜品:红薯枣泥饼

做法:1.将红薯去皮儿切块儿,用大火蒸20分钟至熟,趁热用勺子压成泥;2.拌入糯米粉和澄粉,揉均匀,可以根据红薯的含水量适当增减粉类的用量,或加些牛奶调软硬;3.取一块儿面团,揉圆后捏成面皮,将枣泥馅儿放在面皮中间,像包月饼那样收口包好;4.将饼坯轻轻揉圆,放在提前撒满芝麻的案板上,轻轻按扁;5.平底锅滑过油后,将饼坯逐个放入,用小火煎至双面金黄即可。



推荐菜品:南瓜小米蒸肉



做法:1.将小米提前泡一夜,沥干水分备用;2.将肉用盐、生抽、料酒、黑胡椒粉、姜末腌30分钟;3.将腌好的肉放到小米里搅拌均匀,静置10分钟;4.将南瓜挖成南瓜盅,把腌好的小米和肉放入南瓜盅内,排放整齐;5.将南瓜盅放进蒸锅内蒸,大火上汽后转小火蒸一小时即可。

推荐菜品:蚂蚁上树(肉末炒粉条)



做法:1.把粉条用水泡软,将辣椒切成小丁;2.在锅里放油,加入肉末和料酒用中小火炒散;3.加入青椒和适量的酱油炒匀;4.加入一勺豆瓣儿酱和一小碗水,炒匀;5.加入泡好的粉条煮熟,临出锅前加一点儿鸡精和醋即可。

(稿件整理:王利英)