



味道名厨御花园店厨师长: 刘帅



土鸡炖粉条

主料:三黄鸡、红薯粉条
辅料:大葱 20 克、姜 20 克、八角 3 个、花椒 10 多粒、干辣椒段 3 个、蒜苗段
制作:粉条洗干净,凉水泡约 5 小时,泡至回软备用。三黄鸡现杀,切成约 2cm 见方的鸡块,洗干净。凉锅下油,等油温上升后放入辅料翻炒,炒至金黄色。下入鸡块继续煸炒,炒至断生(六至七成熟)加入老抽约 45 克(三汤勺),炒出酱油香味儿。加入开水约 1000 毫升,中火炖至鸡块熟透。放入粉条,炖 3~5 分钟,出锅前放入蒜苗段即可。



阿伟上素斋

主料:西兰花 5~6 朵、莲菜 7~8 片、银杏 5~6 颗、红黄彩椒各 1 个、荷兰豆 10 多粒、木耳适量
辅料:葱花、姜片、味精、鸡精、糖
制作:煮锅内放水约 1000 毫升,锅内放约 5 克盐,水烧开,放入 10 克色拉油(约一汤勺)。将主料放入水中,焯至断生(1 分钟左右),捞出控水沥干。炒锅内放入 30 克左右的底油,下葱花、姜片,炒香后放入控好的主料。大火翻炒 1 分钟左右,加入味精、鸡精、盐、糖。炒匀后淋入生粉,出锅前淋入明油盛盘即可。

名店大厨 **拿手菜**

鹤壁迎宾馆行政总厨: 李绍河



酸汤萝卜炖猪蹄

主料:萝卜、猪蹄
辅料:白醋、盐、小茴香、香叶、泡椒
制作:把萝卜洗干净切丁,用盐拌一下。坛子内放四分之一瓶白醋,放入萝卜丁,加盐少许,同时放入小茴香、香叶少许,如喜欢辣味儿,可放入一些泡椒。腌制一天,待萝卜丁腌制得发软即可。
 猪蹄洗干净、去毛,上高压锅煲制,煲至七成熟即可。将腌制好的萝卜丁倒入锅内继续煲制,待熟透后即可盛盘。市民可根据自己的口味对煲出来的汤进行微调。

干烧鲈鱼

主料:新鲜鲈鱼
辅料:冬菇、榨菜、香菜、葱、姜、蒜、豆瓣酱、干辣椒丝
制作:鲈鱼去鳞,在鱼身两侧间距 1 厘米划直刀。冬菇、榨菜切丝,香菜切段,葱、姜、蒜切末儿。炒锅放油烧至八成热,下入鲈鱼炸至上色,即可捞出。锅内留少许油,放入豆瓣酱、干辣椒丝、冬菇、榨菜丝、葱末儿、姜末儿、蒜末儿,烧至汤干即可出锅,出锅前淋入香油。



木耳炒菜心

主料:东北黑木耳、菜心
辅料:葱、姜、蒜、蚝油、酱油
制作:木耳炒菜心是一道非常简单的菜。需要注意的是,木耳要提前泡好,泡的时候务必用冷水泡,不要用热水。木耳泡 3 到 5 个小时,泡至木耳蓬松,用清水洗一两遍即可。
 炒锅放油,烧热后放少许盐,下葱末儿、姜末儿、蒜末儿爆香,下木耳翻炒。木耳翻炒中有声响后下菜心,将菜心炒软后加少许蚝油、酱油,调味出锅即可。

春节美食,怎么吃才更健康

春节是团聚的日子,也是美食的盛宴。节日期间,如何吃得尽兴,吃得健康,需要在营养搭配上下一番功夫。

荤素搭配要合理

健康饮食的基本要求之一,就是要做到荤素搭配,年夜饭当然不例外。专家建议,年夜饭的餐桌上,一定要荤素搭配,最好荤菜的量占 1/3,素菜的量占 2/3。

对于素菜的选择,应多选用抗氧化能力强、叶绿素含量高、高维生素 C、高纤维素的蔬菜,如紫甘蓝、芥菜、菠菜等深色绿叶菜,还有青椒、西红柿、黄瓜、萝卜等。这类蔬菜有利于消除体内的自由基,增加肠胃蠕动,将动物蛋白在体内代谢所产生的毒性物质排出。

肉类方面,建议选择鱼虾等水产品、鸡鸭等禽类、牛羊肉等。

“总体来说,白肉的总脂肪量相对较低,建议选白肉。”专家表示,鱼是年夜饭中不可缺少的一道佳肴,因为鱼富含蛋白质,且属于低脂肪食品,最好以清蒸为主。

在年夜饭餐桌上,冷热菜的比例也有讲究,凉菜起到调节口味、补充维生素的作用。但是冬季如果吃凉食过多,会导致胃肠功能紊乱,因此年夜饭餐桌上凉菜应占少数。出于补充维生素的目的,凉菜推荐“大丰收”(多种蔬菜拼盘生吃),既不破环营养,又操作简单。

油盐宜少不宜多

油盐摄入过量易导致动脉硬化、高血压、糖尿病等,因此要特别注意油量。而春节聚餐比较集中,因此在饮食上要刻意减少油盐。专家表示,如果炖的鸡鸭鱼肉已够量,建议不再做红烧类的菜肴,以免摄入过多的脂肪。可以适量制作一些热拌和凉拌的素菜,控制食用油的摄入量。

专家还建议,如果菜肴较多,尤其是肉制品口味儿重,摄入的盐很容易过量,因此炒菜或拌菜时要尽可能的清淡,

以控制盐的总摄入量,并计算好一家人的菜量,避免摄入量过多。

按照中国营养学会的建议,每人每天平均的食量为畜禽肉类 50~75 克,鱼虾类 50~100 克,蛋类 20~50 克,蔬菜类 400~500 克,水果类 200~300 克,豆制品 30~50 克,奶制品 300 克,主食 250~400 克。节日期间应略有减少,年夜饭菜品应是上述数量的一半。

饮用酒水要适度

节日期间,餐桌上少不了酒水。专家指出,饮酒应适量,防止因饮酒过量或饮烈性酒引起的血压增高、中风的危险;损害肝、肺和神经系统的功能;刺激胃黏膜,引起胃出血或胃穿孔等症。同时,限制碳酸甜饮料的摄入,可适量饮用一些低度酒、红酒、果酒、果醋等。

除了注意饮食的合理搭配和选择科学的烹调方法外,还要注意饮食的规律性。专家建议,可以在饭前吃一些低热量的水果或蔬菜,使胃内容积减少,这样可以有饱腹感,从而减少总摄入量。饭后半小时,可适量活动,消耗一定热量,减少体内的蓄积,避免引起肥胖。

主食摄入不可缺

品尝美味的同时,也要注意主食的摄入,要做到简单化、定量化和杂粮化。

简单化:节日饮食中,菜肴已经非常丰盛,此时最需要的是以淀粉为主的米、面食品。一般来说,在就餐前 2 到 3 小时就不要吃零食,以免影响正常的饮食。

量化:主食摄入量不足、肉类食品吃得太多,脂肪和胆

固醇的摄入量就会相应增多,容易引起肥胖。很多人习惯用蔬菜或水果代替主食,这也是不科学的。因为水果和蔬菜主要是提供矿物质、维生素、膳食纤维等,其糖类含量并不高。

杂粮化:燕麦、大麦、荞麦、粟米等杂粮中含有白米、白面中所缺乏的营养素,并含有较多的膳食纤维,对节日里的饮食能起到很好的补充和调剂。(稿件采写:岳珂 图:赵永强)