

孜然羊排 风味独特惹人爱



□文/图 见习记者 陈金旭

入秋之后，天气渐凉，除了添衣加被，还可以吃些食物来御寒。其中羊肉因其高蛋白、低脂肪、含磷脂多，胆固醇含量少，成了人们秋季选择较多的一种食材。在羊肉的各种做法中，提起孜然羊排，无疑不令人垂涎。

10月29日上午，记者采访了美食达人吕东，请他来讲讲如何烤制孜然羊排。

“秋冬正是吃羊肉的季节，我做的孜然羊排每次都被一抢而空。”吕东告诉记者，家人朋友在吃了自己做的孜然羊排后总是赞不绝口。

“孜然羊排是一道老少皆宜的菜，听起来好像很复杂，但其实做起来并不难。”吕东

介绍说，羊排最好选外层有一层油皮的，烤出来才会外焦里嫩，口感更好。

吕东边说边把洗净的羊排放入蒸锅，接着放入桂皮、花椒、八角、盐、姜、水等配料。“水没过羊排就行了，大火上汽后转中小火20分钟左右即可。”吕东说道。

羊排蒸熟后，吕东将其从蒸锅里捞出沥干。这时候就可以进行下一步的工作了。“接下来就是往羊排上抹料。先把盐均匀地抹遍羊排，再抹孜然粉、辣椒粉，最后抹一层油，用量可以根据个人口味添加，抹好后放置半小时。”吕东说着，便用手先后将调料均匀地抹到一根根羊排上。

随后，吕东把一张锡纸垫在烤盘上，用另一张锡纸将羊

排包好，放入烤箱。“烤箱温度设定成200度，上下火烤20分钟。用锡纸把羊排包住的目的是为了防止羊肉水分流失，口感发柴。”吕东解释说。

20分钟后，吕东打开烤箱时已经冒出了烤羊排的香气。他将上面的一层锡纸打开，把羊排有一层油脂那面朝上，又把烤箱转上火，继续烤起来。“用烤箱烤羊排的时候一定要注意安全，不要烫伤。”

“羊排翻面后，只要烤8到10分钟即可。目的是将羊排上色，并将外皮烤脆。”吕东说，等到羊排的外皮烤得焦黄后，就可以出炉了。

吕东把羊排从烤箱取出来后，把洗干净的生菜摆在羊排外侧一圈，孜然烤羊排也因此被衬托得更加色香诱人。

烤好的羊排外焦里嫩，外皮香脆，肉质松软香嫩。吕东尝了一口，说：“味道正好，如果觉得味道不够，可以配上孜然和辣椒，吃起来香喷喷！”



美食快讯

早餐吃蘑菇有助減肥

很多人觉得吃肉才管饱，美国明尼苏达大学一项研究显示，早餐吃些蘑菇比吃培根、香肠更能增加或延长饱腹感，从而有助减肥。

研究人员招募 32 名志愿者，连续 10 天让一组志愿者每天吃两次蘑菇，让另外一组志愿者每天吃两次瘦牛肉。他们每次吃的蘑菇和瘦牛肉的分

量分别为 226 克和 28 克，热量相当。研究人员让志愿者评估每次食用后的饱腹感。结果显示，食用蘑菇的饱腹感更明显，持续时间更长。

研究人员在英国《食欲》期刊上撰文写道，这项研究对比了热量匹配的蘑菇和肉类，显示了蘑菇在饱腹感方面的优势。

据新华社

据新华社



香气四溢 芋罢不能

芋头又称芋、芋艿，芋头中含有多种微量元素，能增强人体的免疫功能，可作为防治癌瘤的常用药膳主食。最常见

的做法是把芋头煮熟或蒸熟后蘸糖吃；芋头烧肉或将芋头切成丁块，与玉米掺在一起煮粥都是不错的选择。

芋头蒸排骨

材料：排骨300克，芋头半个，蒜蓉10克，小红椒1根，料酒5克，生抽15克，玉米油15克，生粉5克，细砂糖、盐各适量。

做法：

- 1.排骨洗干净控干水分。
- 2.加入生粉、细砂糖、盐、蒜蓉、生油、料酒、玉米油，与排骨抓匀，盖上保鲜膜放冰箱里腌2小时以上。

3.芋头削皮洗干净切小块放在盘里，洒少许盐。

4.将腌好的排骨放在芋头



5.将芋头排骨放进蒸烤箱中(100度蒸30分钟左右)。
6.蒸好后取出,在上面摆上红椒圈即可。

香芋红薯粥



材料：大米100克，玉米粒90克，香芋80克，红薯80

克，白砂糖适量。

做法：

- 1.大米放入锅中，加适量水烧开后转小火先煮一会儿。
- 2.玉米粒洗净；红薯、香芋分别切小块。
- 3.玉米粒加入粥中煮开。
- 4.加入红薯和香芋煮至粥浓稠适中。
- 5.加适量白糖拌匀即可。

晚综

美食征集令

您是“食尚”达人吗？您有独特的美食心得吗？或者您有什么拿手好菜？抑或对美食有着特殊的情愫？

《天下美食》版面已推出《我家私房菜》栏目，意在发现家庭美食，为喜欢烹调且擅长做菜的你们提供一展身手的平台。只要您爱吃，或者身边有爱做菜的朋友，都可以来告诉我们。我们将走进社区，走进您家，寻找您或您身边的烹饪达人，寻找特色私房菜。

享受美食，享受生活！如果您足够有“料”，就来接下我们的征集令吧！联系电话：15139550001（记者姚晓晓）


 中国白茶标志性品牌
 漯河旗舰店
 白茶始祖 传世经典
 ~~~~~ Lv Xue Ya ~~~~~  
 一年茶 三年药 七年宝  
 地址：海河路39号 电话：0395-3386888