

秘制卤肉 味美又解馋



做好的卤肉香味扑鼻，还能夹馍吃。

□文/图 本报记者 姚晓晓

春节的脚步越来越近，又到了大口吃肉的时候了。相对于做鸡鸭鱼肉，卤肉的做法更省事。家住市区祁山路的郑女士每年春节前都会制作卤肉，在制作的过程中她还会加入鸡蛋、海带、干豆角等素食。

1月21日上午，记者采访了她，看她是如何制作卤肉的。

“选用五花肉一定要选有层次的肉，这样做出来的肉才更好吃，肥而不腻，瘦而不柴。”郑女士告诉记者，“煮肉之前，先把鸡蛋煮熟剥壳待用。”

接着，将五花肉洗净切四

方块，用开水焯一下。焯好后的五花肉要洗净，肉表面的水用厨房纸擦一下，“尽量把水都擦干，不然在煎制过程中，热油遇到水会乱溅，很容易烧到自己。”郑女士提醒道。

然后在锅中放少许油，将焯好的五花肉放入锅中煎一下，四面煎制金黄色就行，“因为五花肉本身就有油，煎之前要少放油。”郑女士说，“放油是为了防止肉粘锅，煎五花肉也能炼出来很多油。”

另起锅，锅内放适量冰糖、少许油，中小火炒至冰糖融化，然后再加一勺白糖，调

小火待糖熬成焦糖色，糖水冒泡时放入肉拌匀，等肉上裹上焦糖色，就可以加水了。

根据肉的多少加入适量水，再将提前准备的大葱、姜、蒜、香叶、草果、白芷、丁香、花椒、八角、桂皮、黄芪等香料放入锅内，接着加入生抽、老抽、料酒、冰糖和剥过壳的鸡蛋，大火开始炖3个小时，中间连加5次水，每次大概40分钟。

3个小时后，用筷子扎一下肉，看看肉的软嫩程度，“筷子扎一下能扎透就行了，炖肉烂的程度刚刚好，入口即化，肥而不腻。”郑女士说，“肉汤可以留起来煮其他素食，煮好的肉可以剁碎夹馍，也可以用来拌面，吃起来方便又美味。”



我家私房菜

侃出你的菜:1513955001



大寒吃得好 健康少不了

大寒，是全年二十四节气中的最后一个节气，此时天气寒冷已极，故名“大寒”。为了安全顺利地度过大寒，迎接春天的到来，此时节除了注意保暖，合理作息，加强锻炼

外，公众还应合理调整饮食。

专家建议每天早上喝一碗姜汤，除了可以驱寒外，还可以起到补气、提神的功效。此外，早晨起床，喝一碗热腾腾的粥，晚餐喝一杯红酒，再吃

上一些坚果，也可以抵御寒冷。另外，还可适当多吃一些补气血、温肾阳的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、海带、紫菜、海蜇、菠菜、黄豆、芝麻、黑木耳等。

元气乌鸡汤

主料: 乌鸡550克。
辅料: 党参1支，虫草花适量，莲子适量，干香菇适量，红枣适量，盐，老姜。

做法:
1.鸡肉洗净备用。
2.锅内入水，加入姜块和鸡肉，焯水备用。

3.把香菇用热水泡开，备用。
4.锅内入适量水，开大火加入莲子、虫草、党参。
5.水开后加入香菇。
6.接着加入鸡肉和红枣，转小火炖。
7.大约2小时后就可以熄



火了。
8.根据自己的口味加盐后出锅。

黑芝麻糊

主料: 黑芝麻200克，糯米粉200克。

辅料: 核桃仁200克。
做法:
1.黑芝麻用小火炒香。
2.炒好的黑芝麻装进料理机里打成粉末状。
3.糯米粉倒进锅内翻炒，炒到颜色稍微变黄就好了。

好的糯米粉分别装进密封罐。
5.核桃仁放进烤箱里180度烤15分钟。

6.烤好的核桃仁放进料理机里打磨成粉，装在密封罐里备用。
7.芝麻糊的材料都炒制好了，在食用的时候按照糖:黑芝麻:糯米粉=1:3:1的比例



用热水冲服(也可以按照个人喜好调配)。
8.食用时放一勺核桃粉，味道更佳。

晚综

厨房小技巧

这些小窍门 让做饭更轻松

1.炒土豆泥时加入捻碎的咸蛋黄同炒，可以不粘锅，而且香味浓郁。

2.未去皮的山药放入水中浸泡2小时后取出再去皮，放一段时间也不会变黑，还防止手痒。

3.煮肉汤或排骨汤时，放入几块新鲜橘皮，不仅味道鲜美，还可减少油腻感。

4.煮鲜笋时水里加点荷叶和少许盐，不会出现笋收缩的现象。

5.煮饭时，在大米中加少量食盐、少许猪油，会使饭又软又松。

6.土豆和苹果或者香蕉放在一块，发芽就缓慢了。

7.生姜在锅上抹一遍就不爱粘锅。

8.蒸鱼时只放葱姜料酒，鱼身抹盐，鱼蒸好后汤

汁与配料倒掉，鱼身铺葱丝淋滚油，最后再加入调好的蒸鱼豉油。

9.焯萝卜牛肉汤的时候，萝卜不要用刀切成规则块状。要先用刀锋切，但是不切断，再用刀把萝卜块掰开，切面越不规则越好吃。手撕包菜同理。

10.想吃很嫩的番茄鸡蛋，就把鸡蛋下锅炒至刚刚凝固就盛出来，接着炒番茄，出锅之前再下鸡蛋炒一会儿调味就行了。

11.有辣椒的菜，先干炒一遍辣椒，加盐，最后淋点油起锅，再按正常步骤做菜，这样菜里的辣椒也很好吃。

12.炒茄子前先把切好的茄子用盐腌一会儿，下锅前沥干渗出的水，这样不会那么吸油。 据《成都商报》

巧用电热水壶煮面

冬天天冷，很多人都“恋床”，结果就没时间吃早饭。长期不吃早餐对身体可不好，今天就教你一招用电热水壶快速煮面法，只需五六分钟，就能吃上一碗热腾腾的面条了。

1.事先买些面块，需要吃的时候取一块放进电热水壶中。

2.加入适量的水。
3.按下电热水壶的开关等待水开，这段时间你也可以洗个脸刷个牙。

4.当水开始沸腾时，对于像热干面、速食面这样的就可以直接吃了；对于生面块需要再焖一会儿。电热水壶沸腾时会自动断电，焖一会后再通电煮一下也可以。

5.面熟后可以直接把水倒掉，这是因为电热水壶有滤网，倒水时面条不会跟着流出。

6.把面条倒进碗里，再根据自己的口味，加入一些调味料、香辣酱、香菜、葱花等，让面条更美味。

无论是在家还是在单位里都可以操作，非常适合上班族。 晚综



品品香 | 晒白金

PINPIN TEA | AGED WHITE TEA GOLD

老白茶 煮着喝

广告

地址:黄河路与崂山路交叉口往北100米路西
福鼎白茶·漯河体验馆 电话:0395-3386888