

打造舌尖上的漯河

我市第四届餐饮行业中式烹调、名优小吃评选大赛举办



本报讯(记者 杨旭) 作为中国食品名城,我市的美食之多自不必说。12月6日,一场汇聚餐饮行业翘楚的比赛——我市第四届餐饮行业中式烹调、名优小吃评选大赛在郾城大酒店举行。此次大赛由市总工会、市人力资源和社会保障局、市商务局、市市场监督管理局、市文化广电和旅游局主办,郾城区总工会、市餐饮与饭店行业协会承办。60余名厨师比厨

艺,秀创意,共同打造舌尖上的漯河。

与往届大赛的规则略有不同,今年不限食材,任由厨师发挥。煎、炒、烹、炸、焖、溜、熬、炖,比赛中,各位大厨使出浑身解数,可谓是“八仙过海、各显神通”。原本常见的食材,经厨师处理后变成美味佳肴。当象牙

大排、鲍汁鲑鱼、兰花虾尾等一道道精致的菜品摆在展示台上,让人觉得这不仅是美食盛宴,更是视觉盛宴。除了菜品,现场展示的千层饼、杠子馍等本地小吃同样令人垂涎欲滴。

美食不仅征服了观众,也让评委频频点头。菜品评分主要从色、香、味、形、质、养等方面综合评定。大赛结束后,根据评委给出的分数,组

委会将评出一、二、三等奖和优秀组织单位,并颁发证书和奖金。同时,获奖人员优先晋级技术职称。

大赛不仅是比拼厨艺的舞台,也是切磋厨艺的平台。来自牛家百粮的厨师杨巍已是第3次参赛,其厨艺也随着一届届大赛的举办不断提高。今年他制作的菜品名叫“金钟藏宝”。看似普通的蒸南瓜却内有乾坤,包含黑米、红枣等8种食材,香甜扑鼻。“每次参加比赛都能认识很多同行。”杨巍说,“大家相互交流厨艺,是个很好的学习机会。”

大赛还吸引了来自漯河技师学院烹饪专业的学生。“看到大厨们的作品,我觉得自己要学习的地方实在太多了。”忙着四处拍照的学生王畅说,“毕业后我要像大厨们一样,做出色香味俱全的招牌菜。”

“大赛不但能提升餐饮行业职工的技能素质,而且有利于传统烹饪技艺的传承和漯河饮食文化的发展。”市餐饮与饭店行业协会秘书长张肖阳说,“被评为市级非物质文化遗产的赵氏面塑一亮相就成为全场焦点,这说明老手艺没有过时,反而需要我们发扬光大。”

行南走北

观鸟季 发现飞翔的美好



随着气温下降,候鸟又开始了年复一年的迁徙旅程,而人类的观鸟活动也开始进入一年中的高潮。全球候鸟迁徙线路主要有八条,其中三条就从我国经过,不少景区都是观鸟胜地。还等什么呢?现在启程,让心与空中精灵们共同“飞翔”吧。

江西鄱阳湖 “鹤之王国”蔚为壮观

鄱阳湖是国际重要湿地,每年约有60多万只候鸟来此越冬,白鹤、东方白鹤种群数量分别占全球总数的98%和95%以上,正所谓“鄱阳鸟,知多少,飞时遮尽云和月,落时不见湖边草”,所以鄱阳湖又拥有“鹤之王国”的美誉。还可以观赏到白琵鹭、灰鹤、雁鸭、天鹅等水鸟,11月底至次年2月底都是最佳时期。

联游推荐:从鄱阳湖前往婺源,不但有候鸟,大面积蓼子花也竞相开放,景色迷人,走进婺源更如同水墨画中观鸟。另外,庐山此时也迎来了一年中最美丽的时节,霜染的紅葉编织成色彩斑斓的画卷。

东营黄河三角洲 黄龙入海群鸟齐飞

山东东营黄河三角洲有优越的地理位置和独特的生态环境,使这里的鸟类资源尤其是珍稀、濒危鸟类资源异常丰富,每年迁徙过境的候鸟总量最多时达600多万只,被鸟类专家形象地称为鸟类的“国际机场”。

11月份开始进入候鸟迁徙的高峰期和“黄金季”。目前,在黄河入海口发现的天鹅有大天鹅、小天鹅和疣鼻天鹅三种,大天鹅最多,主要分布在大汶流、黄河故道、飞雁滩等地。伴随着成群结队的天鹅“咯咯”长

鹤舞鄱阳湖

鸣声,你可以站在专门的观鸟点进行观赏、拍摄。

联游推荐:在黄河口生态旅游区,不能错过全国规模最大的鸟类博物馆,你可以在这里探寻缤纷多彩的鸟类世界。此外,黄河古道天然柳林也值得一走,这里是沿海新生湿地自然植被区。

云南昭通 花鸟相映美不胜收

气候宜人的云南是不少候鸟过冬的“伊甸园”。云南省内最著名的观鸟地要属昭通市大山包,目前是云贵高原上最大的黑颈鹤种群越冬地。冬季,在大山包的跳墩水库、大海子水库可看到成群结队的黑颈鹤。到访古城大理,游客们则可前往鹤庆县草海湿地,这里曾发现国内最大的一个紫水鸡种群,还有小天鹅、赤麻鸭、灰雁、普通秋沙鸭、大白鹭、针尾鸭、琵嘴鸭等60多种鸟类,大理州生物多样性保护基地、新华旅游路、草海广场、草海中路4个点是最佳观鸟地,也是草海湿地拍摄候鸟的理想场所。

联游推荐:丽江拉市海的候鸟被称为滇西北之冠。香格里拉纳帕海方圆不到2500公顷的湖面上,聚集的鸟有时超过6万只。而位于勐腊县勐仑镇的中科院版纳植物园也值得前往一探,由于一年四季都鲜花盛开,加上热带鸟类色彩鲜艳,非常适合拍鸟爱好者前来拍摄漂亮的“花鸟图”。据《快乐老人报》

蜂蜜柠檬小面包

□文/图 本报记者 姚晓晓

蜂蜜柠檬小面包不仅有金黄小巧的外表,而且含有丰富的蛋白质和维生素,用平底锅制作也相对简单。12月8日下午,记者采访了家住建设路的秦女士,看她如何制作蜂蜜柠檬小面包。

秦女士先在面包机内加入140克牛奶和3个蛋黄,再加入酵母3克,静置3分钟左右。之后她把50克蜂蜜和少许柠檬汁倒入面粉用面包机揉面,约揉5分钟,再加入少量盐,(盐加的早的话会抑制酵母发酵)。面揉成光滑的面团即可。

将面团用保鲜膜包起来静置,待揉好的面团发酵至一倍大,手戳进去不回缩即可。然后将面团擀成一厘米厚的面

片,切成均匀大小的条状。“为防止粘在一起,切之前撒上少许面粉,然后再切成大小相等的小块,这样做出的小馒头看相比较好。”秦女士说。

为了让小馒头两面金黄,秦女士在锅内刷了一层玉米油,开小火待锅热后关火,把切好的面包粒放进去,盖上盖子后发酵约8到10分钟左右。“这样做出来的小面包比较松软,如果喜欢口感硬一点的也可以省略此步骤。”秦女士说。

小面包在锅内发酵后,秦女士再次开小火约30秒左右,为防止小面包粘锅,她左手摁住锅盖,右手轻轻晃动锅,直至小面包渐渐变成金黄色后拿开锅盖,继续小火加热,期间还是要不间断晃动锅,大约5分钟左右就可以了。



健康饮食

隔水炖 锁住营养和美味

寒冷的冬季,炖菜成了餐桌上的常客。除了常规的“文火炖”,大家还可试试隔水炖。

隔水炖是指把食材放在有盖的小陶罐或瓷盅里,然后放在蒸锅中蒸炖的烹调方式。隔水炖密闭性强,能最大程度地保留食材的原汁原味。并且在炖煮的过程中,食材中可溶性肌蛋白、肌肽、氨基酸等鲜味物质会融入汤汁,使鲜味更充

盈。此外,隔水炖还能更好地锁住食物的营养。其采用“四面受热”的加热方式进行煲炖,容器受热均匀,食材不会出现粘锅和煮焦的情况,有效保护了炖品的营养物质。味醇汤清,没一滴滋味流失的汽锅鸡就是云南菜的杰出代表,也是隔水炖中最出名的菜肴。

隔水炖不但适合鸡、鸭、排骨等新鲜肉类食材的炖制,还

适合燕窝、人参等滋补品的炖制。具体做法是,将焯烫过的原料放入容器中(用专门的炖盅效果更好),加汤水和调料后密封。然后用大火烧开,使锅中水一直保持滚开状态,炖3小时后即可。只要材料足够新鲜优质,清炖出来的味道令人满意。需提醒大家的是,隔水炖调味需清淡,不宜加入大量浓味调料。据《生命时报》



↑ 云南昭通

← 东营黄河三角洲