



随着经济的发展,人们生活水平日渐提高,对饮食的要求也越来越高,开始追求“时尚”,一些过去曾是“王谢堂前燕”的美食,如今已经“飞入寻常百姓家”。兔年春节临近,晨报记者对我市餐饮市场进行了走访,带您一同品尝一下鹤城的风味美食。

## 春节吃点儿啥

□晨报记者 秦颖 渠稳 实习生 席适之

### 吃传统美食过传统年

过春节这个中国传统节日,当然得吃传统小吃了。早在去年,本报记者就已经探访了新区、浚县、淇县的各种特色小吃和传统美食,春节临近,这些知名小吃店门前每天都有很多食客。

“不仅有新区市民专门开车来浚县买正宗的王桥豆腐皮,一些安阳、濮阳的人也专门托人带咱们的豆腐皮回去。”一位专卖浚县王桥豆腐、豆腐皮的摊主向记者介绍,每到过年,传统小吃总会风光一回。“不管你爱吃荤还是爱吃素,过年时,鹤壁人的餐桌上总少不了豆腐皮、花生、烧鸡、子馍这些传统小吃。”

在浚县南关外大街,一位姓张的老人说,过年吃这些传统小吃让人觉得年味更浓了,“以前日子穷,只有过年的时候,手头才有钱,才能买点小吃,过年吃好吃的是我们这辈人记忆中最快乐的事。现在我们几个老朋友还总说起过去凑钱买子馍吃的事情,过年还是吃传统美食有味啊!”

除了“恋旧”的老年人,不少中青年人也将有地方特色的传统小吃作为馈赠亲友的礼物,过年时约亲朋好友一起去浚县南关外大街吃子馍,去浚县城东工业区角场营吃元宵,去浚县城内南大街吃耿成善的黏火烧,坐在一起吃缠丝蛋、无核枣和淇河鲫鱼……这些传统小吃带来的不仅仅是美味,还有鹤壁的味道、回忆的味道。

过年总是大鱼大肉的,太油腻,吃点黏火烧、调盘豆腐皮换换口味挺好的。更何况老祖宗的吃法不仅经济实惠,还能给小辈儿们“上上课”,让他们知道咱的传统小吃不比肯德基、德克士的炸鸡腿差。

### 品尝经典烤鸭

挂灯笼、贴春联、放鞭炮、吃年夜饭是过年必做的事,而全家团聚吃什么就成了一件大事,烤鸭作为具有中国特色的经典美食,传统节日里又怎能少得了它?

春节期间,我市多家饭店推出经典烤鸭系列。天瑞食府的大厨技艺高超,上盘的烤鸭色泽略黄,外皮焦黄香脆,内质肉嫩滑润,夹卷其他荤素食物,肥而不腻,鲜美可口,为食客津津乐道。

“将鸭肉切成薄薄的片儿,每一片有皮、有肉、有油,荷叶饼上抹上一层甜面酱,加上大葱段,把鸭肉片卷进去,吃起来真有老北京的味道。”一位工作

人员告诉记者,许多人预订年夜饭时会特地点一份烤鸭。此外,饭店还向减肥的女士推荐“一鸭四吃”,再挑剔的人都能从中选出自己喜爱的口味,让喜欢吃烤鸭又担心脂肪和热量过多的女士也能过过瘾。

### 体验“鲍翅燕参”

“旧时王谢堂前燕,飞入寻常百姓家”,鲍翅食府推出的“鲍翅燕参”宴让您感受皇家贵气饮食文化,为传统节日增添了一份高贵喜庆的气氛。

“鲍、参、翅、燕”四大海味在中华美食中的地位极高,鲍翅食府的“鲍翅燕参”以其独特的口味和丰富的营养满足了我市广大顾客的节日需要。

“对于美食爱好者来说,最大的诱惑莫过于美味,春节期间,我们推出“鲍翅燕参”宴,选用鱼翅、鲍鱼、广肚、鸽蛋、蹄筋、鸡鸭等20多种原料配以骨汤、绍酒熬制的‘天下第一汤’佛跳墙深受消费者青睐。”鲍翅食府的工作人员说。

### 您也可以当大厨

25日,记者先后来到新区兴鹤大街与九州路交叉口附近的淇河宾馆以及位于新世纪广场附近阿五美食。淇河宾馆工作人员告诉记者,该饭店为了让市民吃好年夜饭,春节期间不休息。“我们饭店的菜都是根据咱鹤壁人的口味量身打造的。其中‘黄焖仔排’和‘馄饨炖羊肉’最受欢迎,不少老顾客逢餐必点。”一位姓王的工作人员说。

年夜饭,阿五美食也推荐他们的招牌菜“阿五炒饭”和“开胃鱼头”。

记者还探访了位于兴鹤大街附近的御花园酒店和丹鼎府酒店,御花园酒店工作人员告诉记者,兔年大年初一至初三的中午,他们酒店包厢已经全部被预订了,丹鼎府酒店也出现年夜饭预订火爆的情况。饭店大厨还给市民推荐了“荷塘月色”、“黄豆煨猪手”、“米酒圆子羹”等经典菜品。

要是不去饭店是不是就不能吃这些美味了?不是。为了让因时间关系没有机会去饭店就餐的市民同样能吃到经典年夜饭,各大饭店厨师长们首次通过本报披露几道经典菜品的做法,您在家可以试着做,体验一下做大厨的感觉。

### 【黄焖仔排】

原料:排骨两斤,黄酒二钱,嫩生姜五钱,精盐少许,葱一根,味精少许,蒜瓣五钱,湿



美食(资料图)

淀粉二钱,酱油三钱,白糖一钱,花椒、八角少许。

制作方法:1.将排骨剁成一寸左右的段,把嫩姜洗净去皮剁碎放入排骨中,并加入少量面粉、淀粉、味精、白糖、十三香、食盐、酱油等调味料腌制。

2.将排骨腌制20分钟左右后,放入八成热的食用油中炸,待排骨呈金黄色后捞出。

3.将炸好的排骨放入容器内,再把八角、花椒放入油锅内并倒入高汤,放入白糖、黄酒、酱油、葱结、蒜瓣、葱白段等辅料进行调味。

4.把调好的汤汁倒入装排骨的容器内并上笼蒸,待汤汁和排骨融为一体即可。

菜品特点:口感细腻、香味四溢。从食疗的角度讲,可以起到增进食欲、调解内分泌的作用。

### 【馄饨炖羊肉】

原料:羊肉、馄饨、葱、姜、盐、味精

制作方法:1.将羊肉洗净切成块,把馄饨包好待用。

2.把羊肉过水去掉浮沫。

3.把过好水的羊肉放入冷水锅内,加入大葱、姜,炖到羊肉熟烂为止。

4.将炖好的羊汤加入盐,味

精调味料,下入包好的馄饨煮熟即可。

菜品特点:汤鲜美,既有汤菜又有主食,一菜双吃。

### 【开胃鱼头】

开胃鱼头又称鱼头伴烩面,是阿五美食三大怪之一。

原料:一斤半花鲢鱼头、香葱末、原色烩面、特制辣酱(当归等二三十种原料熬制)、豆腐等。

制作方法:1.将鱼头去鳞,对半剖开,去掉鱼腮后洗净,控干水分。

2.鱼头加盐、鸡精、味精、料酒腌渍30分钟至入味,放入盘中,上面放调好的开胃料,上笼大火蒸15分钟,取出,撒香葱末,淋20克色拉油。

3.在蒸鱼头的同时,将四色烩面分别放入沸水中大火煮7分钟,捞出放入碗中,跟鱼头一起上桌,食用完鱼头后将剩余的汤汁跟烩面拌匀食用。

菜品特点:开胃鱼头具有补脑、美容之功效,酸辣开胃,回味无穷。

### 【阿五炒饭】

阿五美食三大怪之一。原料:泰国香米、粳米、纯牛奶、奶粉、洋葱、香肠、青豆、

胡萝卜、玉米粒、鸡汤半碗、盐少许。

制作方法:1.将泰国香米和粳米按照4:6的比例用纯牛奶和纯净水进行蒸制,混合的米饭既有口感又有色泽。

2.将洋葱、牛肉、青豆、胡萝卜、玉米粒、绿色蔬菜切成小丁备用。热锅倒入食用油,放入洋葱爆炒后加入备好的蔬菜丁翻炒,待炒出香味后放入蒸好的米饭并进行翻炒。

3.在炒锅内加入无糖奶粉和高汤,慢慢炒干,放入适量的盐就可以出锅了。

菜品特点:牛奶炒饭色泽泽润目、口感筋软、美容养胃。

### 【荷塘月色】

原料:莲藕、西兰花、马蹄、甜蜜豆、鲜百合、青红椒片。

制作方法:1.将莲藕切成片,马蹄、西兰花切块洗净。

2.将油锅加热倒入少许色拉油,下葱姜炸出香味后加入原料炒制,最后加盐、鸡精少许。

菜品特点:色泽美观、味道咸香、营养合理。

### 【黄豆煨猪手】

原料:鲜猪蹄(建议颜色白点的)、干黄豆(提前泡一夜)、色拉油、盐、鸡精

制作方法:1.将猪蹄切成块。为去除猪蹄自身的膻味和腥味,可先将猪蹄倒入冷水中煮沸后,冲凉水再洗一遍。

2.在锅内放入少许色拉油,下姜片、葱段,加热出香味后放入煮沸后凉水洗净的猪蹄,翻炒七八下后加入开水、黄豆煮沸。为了让汤味更鲜浓,厨师建议市民将其随后倒入煲内,开小火焖约一个半小时。煲熟后再加入少许盐、鸡精。

菜品特点:猪手,富含胶质,可以快速补充胶原蛋白,让皮肤光滑有弹性。黄豆富含大豆蛋白以及黄酮素,这些都是有益女性健康的营养元素。

大厨提示:最好选用猪前脚(猪手),肉多肥美,也可以根据个人口味加少许玉米、生姜等;不要太早加盐,否则肉里的水分会很快跑出来,肉块会缩小变硬,不易烧酥,严重影响汤的鲜美味道。

### 【米酒圆子羹】

原料:米酒一瓶,小汤圆一袋,枸杞少许,白糖

制作方法:水一千克,米酒一瓶,小汤圆一袋,枸杞十克,放入锅中熬五分钟打淀粉少许,待熬开后即可食。

菜品特点:制作简单,味道甜滑可口。米酒活血化痰,枸杞降血脂,适合女士和儿童食用。