

解密舌尖美味 手把手教你做



《三餐》——五味鸭

五味鸭是典型的南方菜,做法从理论上讲不是很复杂,只需将鸭肉与五种调料的比例调配好即可,但是要想真正的好吃,个人的领悟与操作方法是厨艺水平高低的关键表现。

这次选用鸭腿做为主料烹饪,鸭腿的肉质更为紧实、有弹性,做好的五味鸭放凉食用味道更佳,是非常好的佐酒菜和零食。

材料

主料:鸭腿

副料:姜、红椒

调料:生抽、米酒、糖、白酒、清水(1:1:1:1:1)

做法

- 1.锅中做油,油温5成热时将姜片、红椒入锅煸香;
- 2.佐料煸香后将鸭腿入锅小火煎制,煎制2面金黄;
- 3.烹入白酒去腥;
- 4.再将生抽、米酒、糖、清水一起倒入锅中;
- 5.转小火慢炖40分钟即可。

小贴士

- 1.五味调料的比例要配比合适;
- 2.炖制过程中要小火慢炖且用勺子将料汁不停淋入鸭腿上,让其更好入味;
- 3.炖制好的鸭腿要留一些酱汁,让鸭腿浸泡其中,这样可以更好地入味,放凉食用味道更佳。



《秘境》——清炒蕨菜

蕨菜也叫如意菜,吉祥菜等,为凤尾蕨科蕨属的森林植物,味道鲜美,香嫩可口,营养价值高,含有多种维生素和矿物质。据《本草纲目》记载:“甘清无毒,去暴热,利水道,令人睡,补五脏不足。”日本民间誉之为“雪果门珍”。

蕨菜的做法有很多种,清炒是比较家常且简单的做法,蕨菜食用前经沸水烫后,浸入凉水中除去异味后,再进行炒制,炒制好的蕨菜有一股子小黏稠味,是一款非常下饭的时令菜。

材料

主料:新鲜蕨菜

副料:蒜、红椒、香菜

调料:生抽、盐、料酒

做法

- 1.蕨菜在水中浸泡半小时后,入热水中焯烫后捞出过凉切成丁状;
- 2.红椒切丁、大蒜切末、香菜切段备用;
- 3.锅中做油,油温7成热时将蒜末、红椒丁放入锅中炒制;
- 4.炒出香味后将蕨菜丁放入锅中炒制;
- 5.依次加入生抽、盐、烹入料酒,炒制1分钟后撒入香菜段即可出锅食用。

小贴士

- 1.新鲜蕨菜要浸泡并焯烫,去除苦涩味道;
- 2.这是一道快手菜,炒制过程要大火快炒,一气呵成。

(君梦深蓝)



王老吉打造高考“一站式”服务



6月7日、8日是一年一度的高考日,也是社会各界备受关注的话题。高考牵动着考生和家长的心,也牵动着广大市民的心,正宗凉茶王老吉公益在我市各个考点设立爱心站,饮用水、清凉油、纸巾、铅笔任意拿,及时为广大考生送上了贴心的服务及祝福。

据了解,本次高考,正宗凉茶王老吉共计在我市信高分校、十三小等地方提供了数十个服务点,在考点外搭起了30多顶遮阳帐篷,为烈日炎炎下的考生和陪考家长献上自己的一片绿荫,同时王老吉还为广大的考生提供了大约2万瓶饮品,以及风油精、餐巾纸、学习用品等,让考生们能顺利通过高考,为他们送上爱心,送上祝福。王老吉负责人表示,他们将会一如既往地举行这样的献爱心活动,回报社会,贡献自己的绵薄之力。

(易续震)

保护浉河 人人有责

鸡公山酒业传递环保正能量



6月8日上午,由信阳公益志愿者联合会、信阳电视台百姓直通车主办、鸡公山酒业协办的“关爱母亲河,环保我先行”公益活动在信阳市浉河区琵琶台拉开帷幕,数千名志愿者统一身穿文化衫,带胸卡沿着浉河行走,沿路向市民输送保护环境、保护母亲河等意识。

早上的琵琶台,太阳还没有升起,数千名志愿者已经前来等候,这是信阳第一届志愿者环保徒步公益活动,旨在提

高全民保护环境意识。信阳公益志愿者联合会、信阳电视台百姓直通车、鸡公山酒业为他们发放了文化衫、胸卡、旗帜、条幅、垃圾袋等,并让他们在胸卡、条幅上写上自己的名字,表示自愿加入“关爱母亲河,环保我先行”公益活动中。一切就绪,志愿者队伍浩浩荡荡出发了,他们行走的目的地将是茗阳阁,一路上,他们一边亲自将浉河沿岸的垃圾捡到自己的垃圾袋中,一边向其他的市民传递保护环境意识。

在行走的过程中,自愿者的队伍也越来越壮大,其中有机关干部、学生、医生以及各企业老板等。他们纷纷表示,这是一个非常有意义的活动,保护浉河水已经势在必行。

鸡公山酒业营销总监李万山表示,浉河是信阳人民的母亲河,保护它是每一个市民应有的责任,以后像这样的活动,鸡公山酒业还会将踊跃报名参加。

(易续震)