



“美食帮”开始征集会员啦,如果您是爱好烹饪的读者,如果您喜欢分享美食,如果您在美食的制作中常遇到不解的烹饪难题,那么您就加入这个QQ:1780998007或者拨打这个电话0535—6630821告诉我们您烹饪上的难题,我们有强大的阵容力量帮您一一解答,如果幸运还会有精美礼品等着你呦!

## 新鲜蘑菇这样选

专刊见习记者 王梓蓉

鲜嫩的蘑菇人人喜爱,除味道鲜美外,营养也是一流。但挑蘑菇的时候,往往让人发愁,因为蘑菇看起来都差不多。近日,记者就接到芝罘区王女士打来的咨询电话:到底哪种口感最好,还真不好把握。那就来听听专业人士的建议吧!记者本期邀请到芝罘区“宏锦记”蘑菇行负责人胡经理为美食帮的读者解答这个问题。



平日,逛菜市场、超市的朋友们要是留心,都会发现菜架上越来越鲜蘑菇闪烁在我们的眼前,但是,您又是否知道为了让蘑菇外观更漂亮,目前比较多的是非法使用荧光增白剂漂白蘑菇,增白剂是精细化工产品,国家规定严禁在食品加工中使用,一些商贩为了卖相好看、延长保质期,非法使用荧光增白剂对鲜蘑菇进行漂白处理,它一旦被人体吸收后,就会影响神经系统,大大削弱人体的免疫力,加重肝脏负担,过量接触,还会成为潜在的致癌因素。一般荧光增白剂主要会残留在菌盖边缘和菌柄根部。

## 二看:

一看蘑菇颜色,含增白剂的食用菌,表面看起来很湿很亮,有水洗的感觉。

## 美食一道

## 香辣炸菇丝

## 食材:

猪瘦肉	300克
平 菇	600克
大 葱	1段
老 姜	1块
蒜	1瓣



## 调料:

老干妈油豆豉	2汤匙(30克)
料酒	1汤匙(15毫升)
油	200毫升(实耗30毫升)
盐	少许

## 特色:

干香就是这道菜最大的特点,瘦肉丝和菇丝煎炸得香酥诱人,配上油豆豉的香气,实在是送粥下饭的好菜。

## 作法:

1. 平菇冲洗干净,去掉老根,撕成细丝,蒜切碎。
2. 瘦猪肉洗净,放入锅中加入足量冷水,大火烧开,撇去浮沫后加入大葱段、老姜、料酒改中火煮30分钟,捞出晾凉,然后撕成细丝。
3. 中火加热炒锅中的油至3成熟,撒入少许盐,调

成小火分批次下入肉丝,炸至金黄酥松捞出控干备用。

4. 以同样的方法将平菇丝也炸至松脆,捞出控干油份。
5. 炒锅中留底油,中火加热至5成熟,放入蒜末煸至金黄,加入油豆豉炒香,熄火后加入瘦肉丝和平菇丝翻拌均匀即可。

**小贴士:**  
平菇丝尽量撕得细一些,并且在炸之前要尽量将水挤干,在油锅中撒入少许盐可以防止油炸食物时热油溅出。炸制的火候要控制好,最好使用小火慢慢炸,才能将食材中的水分炸干,是口感酥脆。

## 探寻路边小吃

# 鸡蛋灌饼

专刊见习记者 王梓蓉

吃腻了工作餐、饭馆的同事有木有?最近,记者发现烟台金钩寨家悦附近的路边上一群人都围在一个卖鸡蛋灌饼的小摊上,出于一份新奇记者也跟上前去探个究竟。

上前询问才知道,正在制作这个鸡蛋灌饼的是一对湖北夫妇,他们夫妻两在烟台制作鸡蛋灌饼已经有两年多了,而且这手艺还是来烟台学会的。“每天中午十一点准时到这儿,卖到一点多我们就走了。”说话的这位是不愿透露姓名的男老板。记者看到在这个路边卖小吃的很多,如凉皮、烤地瓜、鸡蛋汉堡等,但就属这家鸡蛋灌饼生意最火!不少吃过这家鸡蛋灌饼的白领们开车过来买他们的鸡蛋灌饼吃,有时候去晚了前面要排十几个人的队伍,记者站着看了一会儿,看得出来吃鸡蛋灌饼的都是常客,老板夫妇一边一个地忙着做饼、生菜、葱花、土豆丝、火腿东西很全,看

上去也很有食欲,有的前来购买的食客还另外多加鸡蛋、香肠,价格也随着加入不同的东西变化,大家也就很自觉地把钱投进那个木盒子里。

记者想对他们进行采访,也因为食客多、生意太火了没能成功。但是在一旁默默观察后,发现这个东西

的制作真的很有意思。还有一个旁边排队的大姐向老板讨教鸡蛋灌饼的作法,想回家自己做着吃:老板娘说:“将发好的面团,擀成方形20CM×20CM的饼子放入锅上,老板娴熟地用筷子将面饼戳一个小口,神奇的一幕就

出现了,瞬间上面饼就像气球一样鼓起来。看上去就很食欲,随后又把打好的鸡蛋灌进面饼里。说了这么多,不下面记者就给爱吃鸡蛋灌饼的食客们提供这个的制作方法和过程,让您在家自制路边小吃。



## 原料:

面粉300克、热水120克、冷水60克、鸡蛋五个(每张饼灌一个)、葱花、盐、油适量。

## 做法:

1. 面粉用热水烫一下,再慢慢加入凉水和成比较柔软的面团,静置半小时;
2. 面团抹少许油防粘,将面团擀成椭圆形的大片;
3. 在面片上涂少许油和盐,把面片卷起来;
4. 切成小段;
5. 把面团横向压扁,团圆;

## 制作

6. 拌成薄饼;
7. 锅中放适量油,把饼煎至两面金黄八成熟;
8. 鸡蛋加葱花加盐混合均匀;
9. 用筷子在饼边捅开一个小口,并把饼里面的层划开把蛋液灌入饼中;
10. 盖上锅盖,每面再煎一分钟至蛋液凝固即可。

烙好的鸡蛋灌饼,可以透过薄薄的饼皮看到里面黄色的蛋液和绿色的葱花,但是蛋液不会溢出来。

## 提示

就不用加了),最关键的不同在于,葱油饼卷起来后盘一圈压扁,而这个鸡蛋灌饼卷起来后,要把面团横向压扁,这样才可以分层把鸡蛋灌进去。

3. 和发面饼不同的是,烙这种烫面饼多放一点油更好吃,当然也依个人口味了。

## 九寨沟特产——洋芋糍粑

九寨沟的洋芋糍粑,即是以土豆为主要原料烹调的膳食。制作时先将土豆煮熟,剥皮,然后在专用器具里捶捣,使之成为粘性很强的团状物,食用时切成块状煮入酸菜汤内即成。吃时再根据各人口味放入精盐、红油辣椒或伴以蜂蜜、炒黄豆面等,味道鲜美,营养丰富。

**选料:**高山土豆(选择体大、形状好的洋芋)、蜂蜜、大蒜、花椒面、熟油辣椒、食盐、味精、酸菜等。

**制作方法:**先将土豆洗净煮熟,剥皮,然后在木桶里捶捣,直到土豆呈粘稠性很强的糊状物,食用时切成块状煮入酸菜汤内即成。吃时再根据各人口味放入精盐、红油辣椒或伴以蜂蜜、炒黄豆面等。

**吃法:**洋芋糍粑有几种吃法:刚打好的洋芋糍粑非常糯,蘸上白糖、蜂蜜或者花椒油、芝麻油、香醋、蒜泥等调成的汁,就可以吃了;另外,还可以用油炝一锅酸菜汤,在汤内放入适量的花椒粉、蒜泥、葱花、姜末等调料,然后把洋芋糍粑放入汤内稍煮,最后调上香菜、油泼辣椒就做成了非常美味的酸菜糍粑汤了。

**色味:**味道鲜美,入口爽滑,营养



丰富。

**食补价值:**土豆中含有丰富的B族维生素和优质纤维素,能抗衰老,能和胃调中、健脾益气,对治疗胃溃疡、习惯性便秘等疾病有裨益,兼有解毒、消炎的作用。

## 鲁菜之乡佳话多之八

## 京城名厨的“秘方”——海肠子

## 编辑手记

张允德,福山烹饪协会副秘书长兼办公室主任,一直以来热心于鲁菜文化的研究和探索,积累了大量的关于鲁菜文化的第一手资料。为了弘扬鲁菜文化,让人们更多地了解鲁菜、喜爱鲁菜,推动鲁菜,现将部分资料摘录以飨读者。

传说,从前在京城一家最大的饭庄里有一位掌勺的福山厨师,他做的菜与众不同,味道特别鲜美。他的同伙就纳闷:材料一样,刀功、火候也差不多一样,为什么他炒出的菜就高出别人一筹呢?后来他们发现,这位厨师炒菜时,总是背着人,往菜里撒点什么东西,因他的动作快,是什么谁也看不清楚。问他,他只是笑笑,不做声。由于他做菜特别好吃,许多宾客点名道姓要吃他做的菜。因为活忙掌柜的就给他加工钱,他好不得意。一时间,成了京城众人皆知的大名厨。

同行们都在背地里嫉妒他。一天,同行们设了一计策,请他吃饭。

在丰盛的酒席中,众厨师挨个地奉承他。给他“戴高帽”,然后左一杯、右一杯轮流敬酒,不一会就把他灌得酩酊大醉,不省人事。这时,众厨师乘机就在身上乱翻,最后翻出了一包淡红色的粉末。他们不知道是什么东西,一个个用手捏了一点,放到嘴里品尝,刹时感觉从头鲜到脚。他们等到福山厨师酒醒后,一个个先是“请罪”,后是虚心求教。福山厨师道:“这是福山沿海出产的一种海产品,名叫海肠子,有提鲜味之功效。”为此,他每次回乡探亲时就将海肠子烘干研成末,带回店里作为

调味品用。接着他又说,福山菜为什么总招人喜欢,关键不在于此,而是火候。无论海鲜、山珍,不同菜品需要不同火候,没有火候便没有了福山菜。众厨师听罢,一个个直点头称是。从此,店里的厨师们纷纷拜福山厨师为师,虚心向福山厨师学习,把握火候,适当调味,个个厨师菜品大有长进。这个大酒店在当时号称天下第一楼。

这正是:福山大厨京城闻,技高一筹压群芳。菜肴鲜美何缘由,神秘武器布袋装。

文/张允德