

马家大爷牛肉面店

花样解锁 夏日清凉

本报记者 齐云霞



夏天是一个充满活力和生机的季节,不仅是我们外出游玩的好时节,也是品尝夏日美食的绝佳时刻。连日来,我市持续高温天气,消暑纳凉的消费需求也随之旺盛,马家大爷牛肉面店使出“看家本领”,推出爽口又解暑的各类饮品和凉菜,为您送去“舌尖上的清凉”,让您轻松度夏。

“近段时间,我们推出了酸梅汁、自制冰粉、蓝莓雪梨等清凉可口、绿色健康的饮品,还推出了压板肉拌黄瓜、凉拌脆芹菜、黄桃蜜枣、爽口木瓜丝、巧拌白菜心等清爽凉菜,让大家在夏日炎炎‘清凉一夏’,更让大家吃出健康与美味。”该店负责人说。

夏天,人们对于凉菜的食用量会增大,餐桌上要是没有



一两道凉菜,会觉得难以度过炎炎夏日。该店凉菜种类繁多,最近又推出了不少新品。

凉菜取材广泛,可荤可素,味型丰富,开胃爽口,这个季节来上几碟佐餐佐酒,足以洗涤酷热,唤醒味蕾。凉菜的灵魂是料汁,该店的料汁更是让人赞不绝口。

“在人们的感受中,凉菜简单易调,是夏季最受欢迎的菜品。”该店负责人说,其实,凉菜的技法相当多,其中拌、卤是常见的做法。

拌,是将可食的生料或晾凉的熟料切成丝、片、丁、末等形状,再配以各种调味品拌制成菜的烹调方法。拌入酱油、醋、蒜茸是为取食材的清爽,譬如拍黄瓜。有些食材味道较淡,为了增加口感,会拌入



麻酱、辣椒油等。卤,是先把香料以慢火煲出味来,再把食材放到卤水里熬煮,直到食材完全熟透。

该店新推出的压板肉拌黄瓜,黄瓜口感脆嫩、味道清淡,再佐以自制的压板肉,荤素搭配适宜。这道凉菜无论是作为开胃菜还是配餐的一部分,都能为餐桌增添一分清新的风味。凉拌脆芹菜,入口清脆,香而不腻,芹菜还有降血脂等作用。

该店负责人说,适合凉拌的食材大致有四类:一是可直接凉拌的蔬菜,常见的有黄瓜、西红柿、彩椒、生菜、紫甘蓝、洋葱、白菜心等。二是需要沸水焯后再凉拌的蔬菜,比如菠菜、木耳、芹菜等,这些需要焯烫1分钟左右。豆

角、西蓝花、藕、苦瓜、杏鲍菇等需要焯2分钟至3分钟。三是某些豆制品和肉,包括可直接食用的皮蛋、无糖酸奶、天然低脂奶酪,焯水去豆腥味的豆腐、豆腐皮、腐竹以及煮熟的虾仁等。四是某些主食,比如焯熟的土豆丝、煮熟的荞麦面等。

该店负责人说,店里的夏季健康饮品均是该店厨师自制的。像酸梅汁,是采用洛神花、乌梅、山楂干等,经过两个小时熬制而成,具有生津解渴、醒酒保肝、促进消化等功效,口感微酸带甜、香气醇厚。自制冰粉里面有花生碎、山楂片、黄桃等,具有清热去火的功效,能缓解炎热带来的不适。蓝莓雪梨的味道酸甜,具有补充营养、生津止渴等功效。黄桃杨梅甜酸适口,营养价值高,具有美容养颜、收敛止泻、消食排毒等功效。

图① 店内做好的酸梅汁、蓝莓雪梨等夏季饮品。

图② 巧拌白菜心。

图③ 凉拌脆芹菜。

本报记者 齐云霞 摄



打造健康美味 百姓饮食指南

主编:陈东明

新闻热线:

15893090301

监督维权热线:

18639136028

尝鲜经纬渔港的京味涮肉

本报记者 齐云霞



不出焦作,就能尽享来自内蒙古草原的美味羊牛肉、烤包子,这得益于经纬渔港饭店。这不,记者听说该店刚推出了京味涮肉,便迫不及待地前往寻味,一探京味涮肉的别样风味。

经纬渔港饭店位于市太极体育中心,是一家以太极文化为主题的餐厅。“养生太极、海鲜好味”是其宗旨,让“太极”和“康养”有机融合。

6月12日中午,记者走进经纬渔港饭店,在操作间、点餐台等处皆看到“经纬·京味涮肉 好羊肉 清水涮”“深入原产地,精选好食材,草原羊,放心吃”等醒目的电子屏。

据介绍,该店新推出的京味涮肉中的羊肉、牛肉均选自内蒙古锡林郭勒盟。美丽辽阔的锡林郭勒大草原历史悠久、资源丰富,天然草场上野生种子植物和优质牧草种类繁多,造就了锡林郭勒羊肉不

膻,品质上乘、肉质鲜嫩、营养丰富的优良特点,被誉为“肉中人参”。锡林郭勒羊肉也因纯天然、无污染、绿色环保而驰名中外。

“我们一直秉承只有好食材才能做出好味道的宗旨,店内所有食材均是专门到原产地采购,保证了食材的新鲜、绿色、健康、美味。”该店负责人说。

正因为该店一直坚持的初心,才会将正宗的内蒙古羊肉空运至此,仿佛将半片草原的美味都搬到了焦作人的餐桌上。还有那独特的景泰蓝火锅,通身每一处都是精细雕琢,珐琅掐丝的花纹缠绕其上,金色镶边增添了几分华贵,一上桌就让人感受到涮羊肉的浓厚氛围。

京味涮肉分大小两种锅体。以冷泉水为汤底,最大限度地还原了每一片羊肉的本质滋味。再以羊油润锅,以鲜切牛羊肉涮锅,蘸上陕西特有的油泼辣子或该店秘制的各

类蘸料,味道鲜嫩可口,让人回味无穷。

“我们除了内蒙古鲜牛羊肉外,还有羊围脖、鲜切羊上脑、鲜切雪花牛肉、雪花牛小排等,且店内各类新鲜海鲜都可涮着吃。”该店负责人说。

由于京味涮肉刚刚推出,该店本着让大家尝鲜的原则,推出了三种不同价位的全家福羊围脖优惠套餐,套餐中除了内蒙古牛羊肉外,还有月牙鲃、麻酱烧饼、草原烤包子、桂花燕麦老酸奶等。“虽然我们的食材均来自遥远的原产地,但性价比还是很不错的,价位也没有大家想象中那么高。”该店负责人表示,食客可选择套餐,也可按自己的口味单点。

从原材到烹调,经纬渔港饭店时时处处以倡导绿色健康餐饮为理念,快来这里感受一下草原的美食吧!

左上图 羊围脖京味涮肉套餐。

本报记者 齐云霞 摄

《寻味焦作》

栏目支持:焦作市丽源家政服务有限公司

主要承接:餐饮与住宿服务人员岗前培训与安置、保洁和托管保洁、外墙清洗、门头招牌清洗、地面防滑、管道及阀门安装和更换、中央空调维保及空调清洗与维修、厨房清洗和设备维修、管道疏通、防水堵漏、保姆月嫂护工等业务。

联系人:朱先生

联系电话:15939187729



扫码关注焦作日报抖音号