

大厨教你做年夜饭 后续报道⑧

# 清水煮牛羊肉 别有一番滋味

除夕宴上,怎么为家人变出新花样? 1月31日,由现代快报举办的“大厨教你做年夜饭”活动的第六场,走进了盘根草清真美食城,邀请美食城“首席”大厨王强教大家做了手抓羊肉、大盘鸡、清水牛排、竹笼葱香羊排4道风味菜肴。

清水牛排出锅时,80后王先生轻轻一捞,顿觉“香气扑鼻,一嘴口水”。品尝环节,他更是不敢相信,说:“没想到,白水煮牛肉竟然会这么香!”

现代快报记者 吴頔 仲茜 钟晓敏



盘根草清真美食城“首席”大厨教大家学做经典菜肴 本组摄影 现代快报记者 施向辉



大盘鸡



清水牛排



竹笼葱香羊排



手抓羊肉

## 现场 跟着大厨学做菜 还知道了“宁夏五宝”

跟大厨学做年夜饭的,除了大妈、大叔外,还有不少80后、90后。30岁的王先生告诉记者,“天天在外面吃,都吃腻了,偶尔自己烧两个菜,也是一种享受。”当天,他和爱人“夫妻上阵”,一起学厨艺。

教大家做菜的行政大厨王强今年30岁,是土生土长的宁夏人,从事厨师行业已经14年了,还是2011年新疆烤全羊特金奖获得者,传统清真菜也是他的拿手菜。去年,他被盘根草清真美食城重金挖来。

“大家好,我来自宁夏,大家知道‘宁夏五宝’吗?”王师傅先卖了一个关子,向大家抛出问题。

“好像有枸杞,听说宁夏的枸杞最好。”“是不是还有甘草?”……大家随即讨论起来。“对,有枸杞也有甘草,”王师傅说,独特的自然地理条件,使宁夏拥有许

多独具特色的农副畜产品,其中最主要的是被誉为“红、黄、蓝、白、黑”宁夏“五宝”的枸杞、甘草、贺兰石、滩羊皮、发菜。

“今天做菜用的原材料里,就有宁夏五宝之一的‘黄宝’甘草。”王师傅说着边指向一盘洒了“点点金黄”的调料。“还以为是生姜末子,原来是甘草。”大家恍然大悟。在随后的教学过程中,王师傅除了教会大家每道菜的具体做法、调料运用等,每次用到宁夏食材时,都会再穿插介绍一下。

除了甘草,宁夏产的小辣椒和宁夏特有的植物胡麻提炼的胡麻油等,都是4道风味菜中的调料或作料。

67岁的郑华美阿姨,不仅带了本子和笔做记录,还拍了视频,把整个活动记录下来。“收获不小!没白来一趟!”郑阿姨边听边记,很是开心。

## 特写 手抓羊肉、清水牛排 想做得好吃,有别窍

“我这次报名,就是冲着手抓羊肉和清水牛排来的。”读者陈阿姨很喜欢吃羊肉和牛肉。可在家清蒸羊肉时,做出来的效果常常令她“有些灰心”。

王师傅说,这两道菜,制作过程看似简单,就是把羊肉放在清水中煮,但是想做好,并不容易。他首先从选材讲起。“宁夏有名的滩羊肉,适合做清真美食。”王师傅说,要先把羊肉切好,放在冷水下冲淋3个小时左右。这样做的目的,是为了将肉里的血水激出来。

“其次,配料很重要。”王师傅说,“大味至淡”“淡至本味”是传统清真美食的最大特点。“为的就是让大家吃到牛羊肉的原始风味。所以,所用配料、调料绝不是越多越好,要少而精。”

做清水牛排时,先用大火将水烧开,去掉最上面的浮沫,再改用文火高压约28

分钟。“如果家中没有高压锅,用普通锅蒸煮也可以,用小火蒸煮2个半小时”。

和牛肉一起在清水中煮的配料,包括花椒、八角、小辣椒、甘草、香叶。“一两片香叶就够了,花椒多放点,还要加盐。”

和清水牛排类似,将经冷水激过的羊肉下锅后,先用大火将水烧开,去掉浮沫,再改用文火高压1小时50分钟左右。如果没有高压锅,用普通锅蒸煮2个半小时。不一样的是,对羊肉进行蒸煮时,不需要放一点配料或作料。

王师傅还教大家调制了这两道菜的蘸酱,这可是他研究多年的秘诀。“先准备好蒜末和葱花,将一勺纯醋放锅里热个几秒钟,浇在蒜末和葱花上,就是清水牛排蘸酱了。”随后,王师傅又依照同法,将一勺“三合油”放进锅里热了会后,浇在了蒜和葱上,就制成了手抓羊肉的蘸酱。

## 菜谱

### 大盘鸡

原料:宁夏滩鸡、土豆

辅料:胡麻油、冰糖、盐、十三香粉、白胡椒粉、青椒、红椒

做法:

1.在热锅中倒入胡麻油,烧热后放入冰糖(量适中,过多会甜、苦),熬成糖色,加入剃好的鸡块。在翻炒时,尽快加入盐,这样可以把鸡块中的水分逼出来,这样做的好处是一会加入汤料时,容易吸收入味。等鸡块快趴锅底时,加入水、盐、十三香粉、白胡椒粉,焖15分钟。

2.油炸土豆(正宗大盘鸡中的土豆,是不用走油锅的。不过,我们南方的土豆容易面,也兼顾南京人的口味,王强对这道菜进行了改良)。将油倒入锅中,烧至6成熟,将土豆放进去煎炸。这样的油温,不会过高,让土豆外焦里生,而且可以让它定型,表皮不会被锅铲铲烂。

3.土豆漂起来的时候,就可以捞取沥油,跟鸡块混合翻炒了。翻炒时,加入青椒、红椒,这样看上去,更漂亮。装盘时,再撒上少许葱花。

### 竹笼葱香羊排

主料:羊排(取宁夏的滩羊更好)

辅料:葱、姜、蒜仔、八角、花椒、茴香、香叶、肉蔻、草果、良姜、豆瓣酱、盐、椒盐

做法:

1.羊排出水,注意一定要用冷水。

2.在热锅中放入油,烧热后,将葱、姜、蒜仔放入油锅炸。然后加入八角、花椒、茴香、香叶、肉蔻、草果、良姜,用小火慢炒,再加入一些豆瓣酱,然后放水没过羊排,加酱油、盐,用高压锅压20分钟。

羊排煮熟后,切成条状。再将葱段一剖两半,夹入羊排中,装入竹笼。最后,放入油锅,炸一下,再撒上椒盐,一盘让人看了就口水直咽的竹笼葱香羊排就大功告成了。

## 边带孙子边“微创业” 婆婆的手工年货 在媳妇朋友圈里热卖

春节临近,家家户户都忙着备年货过大年。在江宁托乐嘉小区,有一位“巧手婆婆”蒋阿姨,每天都忙着为别人家备年货。她放弃了广场舞,在家“微创业”,她的手工春卷和烧麦,经媳妇一拍照,在微信朋友圈一发,立刻就引来众人订购:一个春卷5毛钱,一个烧麦1块钱,蒋阿姨一个月能赚近2000元。

现代快报记者 俞月花 文/摄



蒋阿姨在家做的烧麦和春卷



## 微信时代,巧手婆婆“微创业”

昨天,现代快报记者在托乐嘉小区,见到了57岁的蒋阿姨。她说,在大孙子出生前,自己在板桥附近一家单位食堂工作了八年。“我会做蛋糕、包子、馒头、花卷、发糕,不过,媳妇怀孕后,我就辞职回来照顾她了。”之后的四五年,随着一大一小两个孙子出生,蒋阿姨就全职在家带娃。“闲暇时,还会和小区里的姐妹们一同去跳广场舞。”

“微创业”源于去年10月左右,蒋阿姨从老家常州回到南京,带了不少荠菜,包成春卷。“我就跟在微信上做代购的媳妇说,能不能也给我的春卷拍个照,传到微信上,看有没有人喜欢。”就这样,媳妇“坤妈”将婆婆做的春卷拍照发到微信朋友圈,一下子就收到好多赞,当天就有很多订单“飞”来。“都是大学同学、同事、小区里的宝妈、孩子幼儿园的同学妈。”

蒋阿姨包的春卷可不止韭黄馅,还有紫薯馅、芋头馅、红豆馅、荠菜馅以及青菜馅共6种春卷,每个春卷只卖5毛钱。“这些材料也都是健康材料,只放点盐啊、油啊,所以大家放心。”她说便宜是因为自己省去了在外面租店面摆摊的费用。“我也曾想过在外面卖,但两个孙子都需要照顾,脱不开身。在家能照顾孙子,又能做点事。”

现在,媳妇通过微信朋友圈,每天都能给她带来十几笔订单,每单基本都在20元以上。除春卷外,蒋阿姨还做烧麦。记者采访时,她正在客厅餐桌旁包烧麦,肉馅多,个也大,1块钱一个,大家吃得放心。

## 雪天也坚持外卖,一月赚近2000元

“微创业”一个月后,“坤妈”一位学美术的同学给蒋阿姨画了像,作为LOGO,婆媳两人商量后,给这个家庭小作坊用孙子的乳名“坤坤”取名叫“坤坤奶奶的小食”。

“客户大多集中在将军大道沿线,最远的还送到市区。”坤妈说,就算前几天下雪天,她也坚持给客户送货上门。这几个月,看婆婆干劲十足,“仿佛看到她年轻时要强要强的模样。”“坤妈”说。

问蒋阿姨一月收入多少,她有些腼腆地说,大概挣近2000吧。蒋阿姨说,除了烧麦和春卷外,很多人还想让她包饺子,打算到春节后,再增加品种,“天热了,春卷皮做不出来了,就做水饺吧。”