

本报《美食周刊》专栏 “百姓家常菜”邀你露一手

“厨房菜鸟”的黄焖鸡米饭

最近几年红起来的一款快餐小吃——黄焖鸡米饭大家应该都不陌生吧。记得第一次吃还是朋友点的外卖，当时觉得怎么砂锅里全是鸡肉，只有一点点的素菜，加素菜还要多给钱，没闹明白老板到底是赚的鸡肉钱还是素菜的钱。



黄焖鸡米饭又叫香鸡煲，浓汁鸡煲饭，是鲁菜名吃，源自山东省济南市天桥区的汉族传统名吃，属于鲁菜系。该小吃色香味美，口感鲜嫩透味不粘腻，香味浓郁。无论口感，视觉，色泽都属上品，令人回味无穷，百吃不厌。医学认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。黄焖鸡中含有生姜辣椒等，更可有祛寒除湿的效果。

自从吃过第一次之后就觉得黄焖鸡米饭实惠又美味，而且食材家常，容易上手操作。作为一名喜欢“任性做菜，随心搭配”的家庭“厨神”，尝过的好味道绝对不会轻易放过，凭着留在舌尖的余味，买回鸡腿、香菇、青椒等食材，在厨房一阵倒腾，发现整个步骤一点都不困难，完全就是快手啊！肉多菜多，又有营养的菜一定要分享出来啦。

鸡肉选材鲜嫩三黄鸡鸡腿肉，做出的黄焖鸡嫩滑多汁，汁味和香味浸入鸡肉内部，色泽均匀。用土制砂锅烧制，砂锅内沸腾，香气直入鼻中，鸡块滚烫，色度与亮度呈现最佳状态。

做法：准备所需的鸡腿，洗净，剥成大一点的块，这样吃起来比较爽生薑切片，干辣椒剪成小圈，香菇切片，青椒切丝。

锅里放入油，冷锅的时候放上一小勺糖，小火慢慢加热，待油温逐渐升高，期间要不停搅拌，防止糊锅。

白糖开始融化变成深棕色后，快速的倒入鸡肉，转大火，翻炒，倒入两勺料酒（炒糖是为了给鸡肉上色的，让鸡肉红润发亮，比用酱油上色漂亮的多了）。

倒入生姜，干辣椒翻炒，加入两勺酱油翻炒；倒入清水，以能淹没鸡肉，放入香菇。

加入一勺胡椒粉，最好是白胡椒粉，放入一勺盐，翻炒均匀后盖上锅盖，转中小火。

待鸡肉软烂，汤汁浓稠后，放入青椒（汤汁不用收的太干，泡饭可香了）翻炒均匀后关火！青椒基本断生即可，不用炒太久！

煮上一份米饭，香香的黄焖鸡米饭就做好了。

（张春华）

助力田园到餐桌的食品安全 达州农企结盟共建生态修复体系

本报讯 近日，记者从有关部门获悉，为解决从田园到餐桌的生态供应链问题，让市民吃到绿色、健康、生态的农产品，达州市金兰德生态农业发展有限公司联合达州市智高点农业开发有限公司共同构建和实施循环农业项目，使用生物菌群培育的专利技术替代了传统的抗生素、生长激素和附带重金属的化学肥料，实现有机、绿色的农产品供给，实施种养一体化，从土壤条件到生物有机肥到种植和养殖实现循环闭环，共建生态修复体系。此举为源头食材安全保障的探索和实施，进一步提供了科学的范本和依据。

据介绍，在当地政府和相关部门的指导支持下，上述两公司分别依托在达川区赵家镇和通川区青宁乡约一千亩的土地，与联合国全球安全食品基金、国际贸易投资促进会、北大荒米业集团、川粮商贸电商、鲜食配新零售，在成都打造一百家高端新零售实体店，解决区域品牌农产品全产业链布局，严格把控从田园到餐桌的每一道关口，深入学习贯彻党的十九大精神，发展现代农业，助力“脱贫攻坚”，为偏远山区农民脱贫致富尽一份力。

据了解，截止目前，公司在成都品牌“罗卜叔叔”、“鲜八番”示范门店已达二十余家，且经营良好，并已向各驻蓉外事机构、央企驻蓉机构供货，自主消费会员已达3000人。2018年6月30日前将完成一百家新零售门店布局，实现会员20000人的规模。在全产业链的布局上，公司已和四川第二大商超舞东风1500家门店、红锦棉400家门店、蓝光水业集团500家门店签订了长期战略合作协议。

据介绍，该两公司将会向达州所有涉农企业提供开放式的技术、品种及区域性农产品全产业链的解决方案，助力并推广地方生态农业发展，使整个达州地区的农业生产企业实现联盟，相互依存，相互促进，为达州农业走向全国做出新的成就。（本报记者 威劲松 龚克）



主编 威劲松
编辑 张春华 龚克
官方微信 dzwbwx
官方微博 dazhouxinwen
爆料热线:2382258

百业商情

本栏目收费标准：
每格600元/两星期、1000元/月，每两格1000元/两星期。
本栏目在《达州晚报》官方微信（粉丝已达20万余人）平台第二条内免费同步刊出。

温馨提示：请广告主带上相关手续前来办理。使用本栏信息，请核实手续，与广告主签订合同；若广告主违规操作与报社无关，可向相关执法部门举报投诉。广告联系电话：2377273 2377187

单间公寓出租

位于市中心老车坝（离老达一中500米）还有少量单间公寓出租，配套设施齐全，内设厨房、厕所及所有家具家电，价格面议。
13086328888（牟女士）
13398329878（蒋女士）

东鹏瓷砖 TOTO卫浴

聘市场部经理：2名；储备店员：3名；会计：2名；库管：1名；行政人员：1名；售后人员：3名（会驾驶优先）。
电话：18981456888（徐先生）

寻求合作伙伴

达州某职业学校寻求美容化妆专业和电商专业合作伙伴，另招美容、化妆、电商培训教师数名。
电话：15882950799

好消息

转让租售

商用房出租

面积500平方米，可用做培训、美容、健身、办公、餐饮等。租金优惠，价格面议。
联系电话：18780825666

房屋出租

宣化县君塘镇洋烈湿地公园有一独栋房屋（5层，2000㎡）出租，有单独围墙、绿化带、硬化空坝3000㎡。
电话：13778308989

店面转让

市内老车坝新世纪广场一楼观光电梯旁一店面转让，面积350㎡，可经营火锅、汤锅、干锅、自助餐等。
电话：18090909345（冯）

诚聘

四川省达州立志建筑有限公司因业务发展需要，现招聘房建一级建造师一名，待遇从优。电话：0818-2659433 18117923088

滴滴（车主）司机专职招募

您还在外打工吗？就业只需在家门口，滴滴网约车招募专职从业人员；投资少、成本低、效益好、工作时间自由，一份稳定的职业、一份稳定的收入、支撑一个温暖的家。
达州家途滴滴热线：2321111 15928257704（陈经理）

门市出租

通川北路63号达州经贸学校底楼临街一单间出租（66㎡）出租。
电话：15528880988

经营性用房出租

现有位于通川区来凤路中段3楼一经营性用房出租，面积280平方米左右，可用于办公、茶楼、网吧等使用，有意者请与文女士联系。
15181896633 2132138

房屋招租

达州市科技开发中心现有办公楼一幢，共30余间，水电齐全，现整体对外招租，有意者价格面议。
联系电话：（0818）2370149

厂房出租

北外江湾城附近一厂房出租，面积1000㎡左右，交通便利，无转让费，租金面议。
电话：13700928218

聘

因业务需要，本公司聘财务会计一名。要求：大专以上学历，中级职称以上，有多年经验者优先；另聘私家司机一名，驾龄3年以上，退伍军人优先。
电话：13548296888

好消息

厂房出租

水、电齐全，住房14间，可安装航吊，地址黄家坝大桥旁300米，4600平方米，条件方便，拖挂车可进出。
电话18282211567（刘先生）

仓库出租

西外凤凰大道旁有5000平方米仓库（厂房）出租。交通便利，可整租、零租。
联系电话：18782882566

商业房出租

大跨度高空间商业房出租或联营，面积2~3万平方米，租金10~15元/㎡，可任意分割使用，交通便捷，停车位达200个，配套完善，适合办公、商业、加工、仓库等多功能使用。南外城区内，位置优越，非诚勿扰。
电话：3435777 18328561808

招生招聘

招聘启事

新达泵阀股份有限公司因业务发展需要，现招聘财务会计、工商管理、机械设计、市场营销、机电一体化等相关人员，有意者请将个人简历及相关证件投至1120239683@qq.com。
联系电话：0818-2659898

好消息

达州市金顺汽车检测有限公司位于通川区朝阳中路415号塔沱百塔酒楼旁（原塔沱塑料厂厂区）。本公司主要办理车身长5.5米以内的小型汽车（适时四驱和全时四驱除外）年检、摩托车年检、轻型货车新车上牌、过户称重等相关车检业务。联系电话：2100498，18096245151，提前预约不排队。热忱欢迎车主朋友光临！全过程无小费付出。

农家乐附养殖场转让

达川区江阳乡原砖厂旁一生态农家乐300㎡、空地约30亩、鱼塘两口，现养殖区有2000㎡。年租金1.4万元。
电话：15181811268

汽修厂转让

南外一号干道黄金地段有一大型二类汽修厂转让，非诚勿扰。
电话：13079030808 15882915606

诚聘

中辰建安集团有限公司诚聘会计20名，有建筑行业经验，能在重庆、成都、西藏、山东、西安、河南、内蒙、新疆等地工作，薪酬面议。
15388475232李女士