

“私房菜”栏目征集烹饪达人啦!

文字、图片均可 大奖等你哦



本报讯(记者 崔岩 实习生 衣柯静) 你可是热爱生活的美食达人?你是否对美食有着别样的情结?即日起,《文东社区报》“私房菜”栏目开始征稿啦,我们将走进社区,寻找您和您身边的烹饪达人。

吃是一种生活态度,而在家做饭的,其实就是对于生活的一种琢磨,一

种品味。对于生活有不同感受的人,做出的美食,一定会有着不同的结果……如果您有祖传烹饪绝技,或者您有自创独门小菜,现在都可以一展身手。

“私房菜”给爱好厨艺的您一个最佳的展示平台。只要您擅长烹饪,不论菜系,不论中餐西餐,不论大餐或是小菜,不论性别,不论年龄,只要您敢秀,

我们就敢登报!

不要犹豫了,赶快拿起铲子,端起锅,用美图、美文记录下来您最精彩的厨艺,还有您和美食的故事,与社区报的读者一起分享您的美食心得体会吧。

我们为您提供了多种投稿方式:

1.将文字图片发送至邮箱:wendongsqb@163.com; 2.拨打齐鲁

晚报24小时热线96706126,或者关注张刚大篷车官方微信公众号“qiludapengche”,留下姓名、所在社区和联系方式等个人资料,我们的社区记者将与您进一步联系;3.到您所在的社区居委会报名,留下相关资料。我们将择优刊登,与大家一起分享美食、交流经验、创造快乐、互相学习!

本期中创开元山庄冯广英推荐拿手菜

社区“烹饪达人”教您下厨房

文/本报记者 崔岩
实习生 衣柯静 乔政文
片/本报记者 王媛

“鸡蛋加点点少许温水搅拌均匀,再倒入油锅里炒,这样炒出的鸡蛋才蓬松、鲜嫩、可口。”3月31日早上,开元山庄的社区“烹饪达人”冯广英阿姨亲自下厨为我们奉上了一桌琳琅满目的家常菜。软炸虾仁、醋溜土豆丝、蒜苔炒鸡蛋、胡萝卜炒青椒、香菇炒肉……色香味俱全的家庭大餐挑动着每一个人的味蕾。

“来啦啦……”锅里的热油炸开了,新鲜的虾仁在锅里变成金黄。31日上午,冯广英阿姨家里热闹非凡。冯阿姨正在做的,正是他的拿手好菜——软炸虾仁。“这道菜很考验火候,因为虾仁肉质鲜嫩,非常容易熟,如果掌握不好火候,很容易将虾仁炸老。另外关键点,虾仁出锅后再关火,否则虾仁吃油,口感会十分油腻。”冯阿姨边说边向记者说道。

“慢点慢点,这盘胡萝卜要把青椒摆在上面,这样红绿映衬着才好看。”正在众人准备将冯阿姨做好的最后一盘胡萝卜炒青椒拿走时,她还不忘记给菜增香增色的小细节。

一般形容一个人做菜厉害,往往说:“他随便可以做一桌菜。”若不是记者亲眼所见,很难相信眼前的一桌子菜全部出自冯阿姨一人之手。冯阿姨笑着告诉记者,因为自己做饭太好吃,儿子都不吃儿媳做的饭了。“平时我都是做给儿子、儿媳跟孙女吃,比这做的还多呢。儿子儿媳住得近,有时下夜班回来得很晚,我也要给他们加餐做顿夜宵,让他们在一天的忙碌之后能感受到妈妈的温暖和家的温馨。他们爱吃我做的菜,我也觉得很幸福。”

在冯广英阿姨的家里,有两大柜子的各式调料,这只是她做出好菜的秘密武器之一。冯阿姨说,日积月累,自己也把做菜当成了一项爱好,常常会研究一些新菜式,同时也让家人之间更加紧密。“儿子最爱软炸虾仁,孙女喜欢吃香菇炒肉,媳妇喜欢吃酸的,醋溜土豆丝几乎每天都上我们家的餐桌,胡萝卜炒青椒大伙喝酒的时候我要炒好几回。我喜欢吃素,也变着花样做素菜给他们解解油腻刮刮油。”说到这里,冯阿姨一脸幸福。



冯广英的独家菜谱



翡翠胡萝卜

- 1.胡萝卜去皮、切片,青椒掰成块;
- 2.锅中放油,倒入胡萝卜和青椒煸炒至熟,加入醋、糖、盐少许快炒几下即可;
- 3.出锅,盛盘即可食用。

黄金虾仁



- 1.虾仁自然解冻后,洗净挑去虾线;
- 2.加入盐和料酒、鸡精、花椒粉,带上一一次性手套,给虾仁“按摩”(抓匀),腌制5分钟;
- 3.加入一个鸡蛋和烹饪淀粉继续“按摩”,时间长一点儿,要感觉到黏黏糊糊,虾仁均匀挂上一层薄浆的程度。这个过程中还可以调整浆糊的浓稠度:太干了,可以稍微加点儿水;太稀了,可以加点儿粉;
- 4.挂糊不可太过粘稠,否则炸

- 出来的虾仁酥皮太厚。挂糊后,静置5到10分钟,让虾仁“休息”一下;
- 5.起油锅,中火,热锅入凉油,再加热一会儿,用筷子试油温:干净无水的筷子,放进锅中,如果筷子周围出现小气泡,速度较慢,说明油温不够;如果气泡大并快速泛起,还发出快速的“噼啪”声,说明油温高了;如果筷子周围气泡大小均匀,泛起速度较快,油爆声平和,说明油温刚刚好;
- 6.快速单个下入虾仁,单个

- 下——保证不粘连,快速——保证成熟度一致;
- 7.全部下入后,立即反面,炸制颜色金黄偏淡时,开大火冲炸几秒钟,同时快速反面;
- 8.炸制金黄色后,立即捞出,沥干油脂;
- 9.放在吸油纸上吸去多余油脂,装盘上来;
- 10.上桌,佐椒盐食用。