

本期中创开元山庄社区胥小莉推荐拿手菜

# 做菜太好吃，一家人都胖了

文/片 本报记者 崔岩

如今天气越来越热，不仅要注意营养均衡，还要爽口有滋有味，才能更好地调动一家大小的胃口。本周的厨房达人胥小莉利用身边常见的食材，结合自己的创造力，巧妙地为家人奉上了两道清淡爽口的美食。

“慢点慢点，搅拌均匀了才好看。”正当记者准备将胥小莉的凉拌杏鲍菇拿走时，她还不忘给菜增香增色的小细节。爽口的凉拌杏鲍菇正是炎热夏天的一道可口好菜，既营养，又好做。

说起做菜，胥小莉有很多话要说。如今她已经是两个孩子的奶奶，为了让孩子们多吃几口饭，她常常会研究一些新菜式。她告诉记者，她做的凉拌杏鲍菇是家人最爱的夏日菜之一。

“做菜太好吃了，看看我们家人，现在都吃胖了。”胥小莉的老伴摸着肚子，开玩笑地说。

“其实我也就是闲着没事瞎捣鼓，看到家人吃饭吃得香，家人们开心，我自己更开心。”说到这里，胥小莉一脸幸福。



## 凉拌金针菇



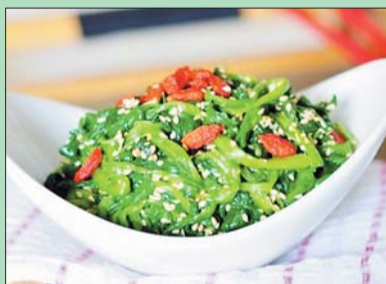
原料：

金针菇、黄甜椒、葱段、蒜蓉、生抽、香醋、香油、蜂蜜（糖）。

做法：

- 1、水烧开，先放入金针菇、黄甜椒丝烫30秒，最后加入葱丝拌匀，捞出；
- 2、将捞出的1料放入冰水里浸泡半分钟；
- 3、1.5勺生抽、1勺香醋、小半勺蜂蜜（糖）和蒜蓉充分拌匀成湿料，将2料捞出，轻轻挤干水分放入拌匀；
- 4、上桌前滴几滴香油即可。

## 凉拌芝麻菠菜



原料：

菠菜、花椒、香油、香醋、生抽、糖、盐、葱花、红辣椒粒、蒜蓉、姜蓉、黑胡椒粒、熟白芝麻。

做法：

- 1、锅里加入香油，加入适量花椒，小火炸出香味，剔出花椒；
- 2、将葱花、红辣椒粒、蒜蓉、姜蓉置于碗中，倒入烧热的香油；
- 3、再加入适量香醋、生抽、糖、少许盐拌匀成为调味汁；
- 4、锅里加入足够多的水烧开，加适量玉米油，盐余烫2-3分钟；
- 5、余烫好的菠菜捞出冲凉开水，挤干水分加入调味汁、熟白芝麻拌匀即可。

## 胥小莉的独家菜谱

### 凉拌杏鲍菇

- 1、准备两个杏鲍菇，洗净，上锅蒸熟待用。
- 2、杏鲍菇晾凉，撕成丝。
- 3、准备麻椒粉、辣椒粉适量。
- 4、锅烧热，热些许油，随后将其浇至麻椒粉和花椒粉上，搅匀。
- 5、把撕好的杏鲍菇丝浇上浇汁搅拌均匀。
- 6、若想美观，可撒上香菜装饰。



### 手撕包菜

- 1、包心菜洗净，掰去老叶，撕成片状。
- 2、锅中加水烧开，加入盐和几滴油。
- 3、把包菜焯水。
- 4、焯好水的包菜直接放入冷水中，控干水分。
- 5、控干水分的包菜放入大容器中，加入盐。
- 6、另起锅放入油烧热爆香花椒和干辣椒。
- 7、把烧好的辣椒油趁热倒在包菜上，搅拌均匀即可。



## “私房菜”栏目征集烹饪达人啦！

只要您敢SHOW 我们就敢见报



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,其实就是一种生活的一种琢磨,一

种品位。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账号“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!