

# 东风吹,战鼓擂,我会做饭我怕谁!

## 山师大社区贺芳明,私房菜个顶个厉害

文/片 本报记者 崔岩

不知不觉“私房菜”先后教授过蛋糕、小食及中式小菜,大家对烹饪有没有产生浓厚兴趣呢?会否每星期都期待星期三来临,猜一猜韦太今期会教授甜品还是什么菜式呢?

“贺老师做的饭,比饭店还好吃。”“贺老师完全可以开一个餐馆了。”……本期“私房菜”,山师大社区居委会力推辖区居民贺芳明。贺芳明有何值得推荐的菜式?不看不知道,49岁的贺老师绝对的“大厨”哦。

“其实,以前都不会做饭的,看别人做得好,就开始偷学了。”贺老师开玩笑地说,朋友是开饭店的,每次去帮忙,自己都会偷偷学艺,不知不觉就变成厨房高手了。



### 油淋鲤鱼



- 1、鲤鱼去内脏后清洗干净,鱼身上均匀划几刀。
- 2、上锅蒸或者放进锅内煮,水内撒适量盐,蒸煮十分钟即可。
- 3、将鱼摆盘,撒一些葱丝、红辣椒丝点缀。

- 4、油热小火,加入味达美酱油或者蒸鱼豉油熬开。
- 5、将熬开的汁儿浇至鱼身上即可。

小贴士:为了让鱼更入味,可以将熬的汁儿浇两遍哦。

### 水煮肉片



- 1、里脊肉洗净切片,加入料酒、酱油、盐、淀粉抓拌均匀,腌制20分钟。
- 2、可配豆芽、油菜等青菜,洗净焯水,焯好的青菜放在碗里。
- 3、锅中放油烧热,下入腌好的肉片。

- 4、锅中再加少许油爆香葱姜蒜,加入酱油、豆瓣酱和火锅底料炒出红油出香,加入适量清水,煮出香味,再倒入肉片。
- 5、倒在青菜上面,肉片上撒些辣椒面等。
- 6、油热开浇上。为了美观,可以撒一些香菜、葱白等。

### 炸春卷



- 1、面粉、鸡蛋摊成若干直径15厘米左右的圆皮待用。
- 2、鸡胸肉、笋切丝,香椿芽切碎,加入木耳、盐,炒好待用。

- 3、用鸡蛋卷将炒好的馅卷起来,为方便起见,可用牙签固定。
- 4、将卷好的春卷过油炸即可。

### 蒜蓉菜心



- 1、菜心清洗干净,焯好备用。
- 2、将焯好的菜心摆盘,为美

- 观可在上面放一些红辣椒丝。
- 3、热油,放入蒜末、味达美、盐,熬制好后将其浇至菜心上。

## “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,而在家做吃的,其实就是对于生活的一种琢磨,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!