

厨艺大赛 香飘社区

文/片 本报记者 崔岩
实习生 王凯璇 通讯员 贾媛媛

煎炒烹炸,色香味美。中创开元山庄社区举行的“舌尖上的开元”厨艺大比拼活动中,社区居民各展绝活,拿出自家的私房菜,大家互相品评,其乐融融。活动还邀请到了餐饮业国家一级评委、鲁菜大师崔伯成进行了现场评审,提升居民厨艺的同时也增进了邻里之间的感情。大家的拿手菜都有哪些,我们能不能借机偷师?本期起,《文东社区报》将连续几期刊登,大家有眼福更有口福喽。

冬瓜养生煲

制作者:方琴

主料:排骨、冬瓜、山药、枸杞、小蘑菇
配料:葱、姜、八角、盐、醋、料酒



制作方法:

- 1、排骨洗净后,用开水过一遍
- 2、冬瓜洗净后,削皮,切成方片
- 3、山药去皮切成小块
- 4、把枸杞洗净
- 5、先将排骨放入砂锅内,一次性加足清水,再放入山药、蘑菇、滴几滴醋,加适量料酒后加入葱、姜、八角、盐
- 6、将排骨炖至八成熟后,把冬瓜、枸杞一起加入砂锅内再炖熟即可。



冬瓜养生煲

油炸金蝉

制作者:刘立军

主料:金蝉
配料:胡萝卜、生菜、植物油、盐



制作过程:

- 1、把金蝉洗净、控干
- 2、把金蝉放到盆里用盐腌10分钟
- 3、放油,入锅小火炸10分钟,起锅装盘。



油炸金蝉

珍珠翡翠

制作者:马晓敏

主料:花生米、胡萝卜、芹菜、藕。
配料:盐、鸡精、香油。



制作方法:

- 1、花生米浸泡后放花椒大料煮熟晾凉;
- 2、胡萝卜、藕削皮后切丁;
- 3、芹菜摘叶后切段;
- 4、在沸水中焯一下,再用凉水拔凉,然后把所有原料放在一起,放盐、鸡精、香油后调拌即可。

菜品说明:珍珠翡翠是一道养生菜品,花生米营养丰富,胡萝卜含叶黄素、维c,藕通气败火,芹菜降血压,降胆固醇。这道菜四季皆宜,制作简单,男女老少都爱吃!是我家每天必有的一道菜!



珍珠翡翠

吉星高照 年年有余

鸡蛋饺

制作者:叶兰兰

主要食材“猪肉馅、鸡蛋”



配料:盐、白糖、葱姜末、味极鲜酱油

- 制作方法:
- 1、猪肉馅中加入盐、白糖、葱姜末、酱油调匀码味10分钟。
 - 2、鸡蛋打入碗中并放少许盐,搅拌均匀。
 - 3、饭勺置于火上烧热,勺的内壁刷一层油,加一调羹蛋液于勺内,用勺转动勺把,使蛋液均匀铺满勺壁,在蛋液未完全凝固时放入肉馅,将蛋皮对折即可,未凝固的蛋液会将蛋皮粘住。
 - 4、蒸蛋饺时要开水锅里蒸,这样蒸出的蛋饺干爽口感好;
 - 5、蒸好的蛋饺可以直接食用,也可以凉后用来涮火锅什么的,比外边买的卫生



小贴士:鸡蛋饺属于家常菜谱,鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质,其蛋白质是自然界最优良的蛋白质,对肝脏组织损伤有修复作用;同时富含DHA和卵磷脂,卵黄素,对神经系统和身体发育有利,能健脑益智,改善记忆力,并促进肝细胞再生;鸡蛋中含有较多的维生素B和其他微量元素,可以分解和氧化人体内的致癌物质,具有防癌作用;鸡蛋味甘,性平;具有养心安神,补血,滋阴润燥之功效。



鸡蛋饺

红烧鸡翅根

制作者:杨静

主料:鸡翅根
配料:食用油、盐、酱油、炖鸡的香料、料酒、姜、葱



制作方法:

- 1、用清水将翅根清洗干净
- 2、用开水把洗净的翅根加料酒焯2-3分钟,捞出翅根放入酱油、炖鸡的香料、姜、葱腌制20-30分钟
- 3、锅里烧干后倒适量油,七八成热,中火,将翅根放入油中炸,炸至微黄出锅放在盘中,撒上适量盐拌匀,再回锅炸至金黄出锅,底盘码上生菜,把炸好的鸡翅根装盘,即可食用。



红烧鸡翅根

家常糕点

制作者:孔祥玉

食材:鸡蛋4个,低筋面粉150g,白砂糖120g,泡打粉



制作方法:

- 1、将鸡蛋放入金属容器内,用打蛋器打发(时间约5分钟)。
- 2、将白砂糖放入打好的鸡蛋液,用打蛋器继续打发(时间约5分钟)。
- 3、将面粉分两次倒入鸡蛋液中,慢慢搅拌均匀。
- 4、将蛋糕模具洗净擦干,倒入油少许。
- 5、将蛋糕糊倒入模具中(2/3)。
- 6、将烤箱设定到200度,先下火烘烤8分钟,后上下火同时烘烤8分钟(烘烤时间视烤箱容积大小而不同)。



家常糕点

