

# “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

种品味。对于生活有不同感受的人,做出的美食,一定会有不同的结果……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!

# “大厨”教你下厨房 轻松制作家常菜

“厨神”曾宪方,献上“家常宴”

文/片 本报记者 崔岩

有意邀请朋友到家里吃饭,绞尽脑汁却想不出什么好菜式?别急,本期,开元山庄的社区“烹饪达人”曾宪方阿姨亲自下厨为我们奉上了一桌琳琅满目的家常菜。曾阿姨说,不要以为做菜很麻烦,只要掌握了技巧,几十分钟一桌菜小CASE。

素炒三丝、姜汁藕片、青椒西红柿、糖醋虾……色香味俱全,挑动着每个人的味蕾。5月12日上午,中创开元山庄社区“烹饪达人”曾宪方阿姨亲自下厨为我们奉上了一桌琳琅满目的家常菜。

## 素炒三丝

- 准备材料:胡萝卜、青椒、土豆;
- 所有材料清洗干净,切丝备用;
- 倒入油,加花椒、葱姜煸香;
- 倒入三丝,煸炒至适合自己的口感,加入适量的盐调味,即可出锅。



## 姜汁藕片

- 莲藕去皮切薄片(最好选取嫩藕);
- 醋、盐、糖、花椒调汁,加入姜末、葱末,喜欢吃辣的,可以放入红辣椒;
- 锅中倒入适量水煮沸,放入莲藕稍微焯烫一下捞出沥水;
- 将过凉后的莲藕片纳入碗,倒上调好的姜醋汁混合拌匀,浇几滴香油即可。



## 糖醋虾

- 备虾,将虾简单处理一下,剪去虾须及虾头前面比较硬的虾爪,抛开虾背,挑去虾线;
- 油热后,加入葱姜,放入虾翻炒至虾身变红;
- 加入多一点的白糖和醋,中小火焖几分钟,等待收汁;
- 放入蒜末,出锅前放入适量番茄酱;
- 香菜点缀装盘,即可出锅。



## 韭菜薹炒豆芽菜

- 豆芽择洗干净。韭菜薹洗净,切小段儿;
- 锅内油热后,放入豆芽,炒一分钟,加入盐;
- 绿豆芽变透明色后,放入少许醋,放入切好的韭菜薹;
- 韭菜薹炒熟后,即可。



## 青椒西红柿

- 准备好西红柿、青椒还有鸡蛋;
- 把准备好的鸡蛋磕入碗中,把西红柿和青椒切成块;
- 锅中加入适量的油,待油热之后将鸡蛋倒入,随后把炒好的鸡蛋盛入碗中;
- 锅中加入适量的油,把切好的青椒和西红柿倒入翻炒;
- 待青椒和西红柿炒得差不多的时候,把炒好的鸡蛋加入翻炒;
- 加盐、蒜片,出锅,盛盘即可食用。