



# 老妈们的看家本领

春节放假,一家人聚到一起,最重要的一个节目就是吃。吃什么?怎么吃?这也是过年前不少家庭煮夫煮妇们最头疼的事儿。为此,记者采访了十几位经验丰富的资深煮夫煮妇,挖掘出他们的看家秘方送给大家。

本报记者 林媛媛

## 菜品类型:高大上

一号主厨:陈英,69岁,济南棋盘小区

### 看家本领:四喜丸子

**大展身手:**猪肉馅加盐、白胡椒粉、葱姜末、生抽、蚝油、香油、鸡蛋拌匀,加入少量的清水顺一个方向搅拌。根据个人口味,拌好的肉馅内可放入碎马蹄丁、藕丁或者香菇丁拌匀。

双手蘸水,取适量肉馅揉成团,在两手之间来回适当摔打,锅中倒入足量的玉米油,油温稍微高一些,丸子炸至微黄变色即可。炸好的丸子用漏勺捞出沥干。

煮锅中加入热水,放入丸子,烧开后转小火焖煮约30分钟。另外取一小锅,放入清水烧开,点上两滴油,焯一下油菜。油菜焯水即可捞出,控干码入碗底,把焖煮好的丸子码上。

**绝招:**肉馅团成丸子的时候,要在两手之间来回适当摔打,一来为了整形,二来可以让肉馅更加紧致,这样做出来的丸子不容易出现缝隙。



## 菜品类型:小清新

五号主厨:王昌春,56岁,济南棋盘小区

### 看家本领:煎焖苦瓜

**大展身手:**苦瓜洗净,切成四五厘米长的筒状,放入开水中焯一下。入冷水去籽,挤干水分,切成菱形。锅里放油,放入苦瓜煎至两面呈金黄色。

放入大蒜片、盐、辣椒油、味精、豆豉和水焖入味。收干汁,放香油和葱花,装盘即成。

**绝招:**煎苦瓜的时候油不要放得太多,小火,这样煎出来的瓜才会金黄而不会糊掉。

## 菜品类型:饭后甜点

六号主厨:孙明,35岁,济南阳光100

### 看家本领:糖渍金橘

**大展身手:**用温盐水将金橘浸泡15分钟,冲洗干净后去除金橘的蒂把。柠檬洗净切开榨汁。

锅中加水并烧开,倒入金橘煮3分钟,捞出沥干水,将金橘对半切开去籽后倒回锅中,加入水、柠檬汁和冰糖,大火烧开后

撇去浮沫,转中火煮约45分钟。待锅内金橘变软,汁水变得黏稠即可熄火,冷却后装入洁净的瓶罐内低温保存。

**绝招:**如果嫌金橘去籽比较麻烦,也可以不去,吃的时候边吃边吐籽,也是一种乐趣。

二号主厨:曹建英,57岁,济南阳光舜城小区

### 看家本领:番茄牛肉汤

**大展身手:**牛肉切小块,余水洗干净。番茄切块,红萝卜滚刀切块,洋葱切块,圆白菜切小片。锅里烧热油,加入牛肉翻炒,炒干水分后放入番茄继续翻炒至糊状,喜欢酸味的话可以加适量番茄酱,放入热水。

料盒内放入少许花椒、八角、香叶置于汤中。煮沸后加入各种蔬菜,如高压锅20分钟或小火炖3个小时。

**绝招:**牛肉炒变色之后放入番茄,番茄数量要多,大火爆炒,炒至糊状,这样炖出来的汤味道浓厚。



三号主厨:袁春宁,51岁,济南盛世名门小区

### 看家本领:油焖大虾

**大展身手:**将对虾冲洗,剪去虾须、虾腿,去除沙包和沙腺。对虾用盐、胡椒粉、绍酒黄酒腌一会儿去除腥味。

炒勺上火,放入花生油烧热,投入葱姜蒜末炒香,放入大虾煸正反面炒出虾油,使大虾完全变成

漂亮的红色。锅内加少许料酒,加清水烧开,盖锅盖用小火焖透。加入白糖、醋、老抽、蚝油,大火收汁。

**绝招:**最后加入调味料时,将调味料事先在小碗中兑好,一起倒入锅中,开大火收汁。



四号主厨:李慎翠,60岁,济南十亩园

### 看家本领:博山硬炸肉

**大展身手:**博山菜是鲁菜的顶梁柱,炸肉是博山菜的顶梁柱。

新鲜里脊切成比筷子粗两倍以内的约两寸的肉条,加上适量的盐、味精、熟花椒面,腌制一会儿,加入淀粉搅匀。

将蘸上淀粉的肉条整理匀,为防止再粘在一起,可以在整理过程中,再蘸上一点干淀粉。

油烧到五成热,加入肉条炸,用漏勺翻一下肉

条,待油温达到八成热时,控制油温,将半熟的炸肉盛出晾一下。

肉炸完一遍以后,再将油温调高到七成,将晾凉的炸肉放入锅内,升温快炸,用漏勺翻炸一会儿,马上出锅,又香又酥的炸肉就做成了。

**绝招:**博山炸肉之所以比较硬,就是因为炸了两遍,在炸第二遍之前一定要把肉晾凉。



七号主厨:刘谦,30岁,阳光100

### 看家本领:奶香南瓜羹

**大展身手:**南瓜羹是很多女士去餐厅吃饭必点菜品。南瓜削皮去瓤切片,上火蒸软后放入搅拌机中搅成泥。

将南瓜泥倒入锅中,小火加热,加入牛

奶和淡奶油,不断用勺搅动避免粘锅,加热到烫即可,根据个人口味用适量糖调味。

**绝招:**南瓜羹盛出后,可用淡奶油和熟芝麻做装饰,非常漂亮。

