

“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) 您可是热爱生活的美食达人?您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!

本期中创开元山庄社区孙廷兰推荐拿手菜

不会下厨?

社区“烹饪达人”来教您

文/片 本报记者 崔岩
实习生 衣柯静 乔政文

如今天气越来越热,家有儿童的餐桌,不仅要注意营养均衡,而且最好色彩绚丽,有滋有味,这样才能更好地调动一家大小的胃口。而烹饪时注意色彩的搭配就是不错的选择。本周的厨房达人孙廷兰利用身边常见的食材,结合自己的创造力,就巧妙地为女儿、家人和她的天恩妈妈小饭桌的孩子们奉上了一桌桌色香味营养俱全的美食。

“明虾在下锅之前先用剪刀剪开虾背去虾线,同时也能帮助入味。”4月15日上午,孙廷兰的家里热闹非凡。孙廷兰正在做的,正是她的拿手好菜——糖醋明虾。

家住开元山庄的孙廷兰在小区里可是无人不知,无人不晓。除了做菜的手艺不一般,她经营的“天恩妈妈小饭桌”也是红红火火,十里闻名,许多附近的家长特地将孩子送来这里。最近,她还上了省电视台的美食节目,与电视台的名嘴一较厨艺高下。邻居们提起她,没有一个不竖起大拇指。

“慢慢慢慢,这盘子上还要用黄瓜片铺底,这样红绿映衬着才好看。”正在众人准备将孙廷兰的糖醋明虾拿走时,她还不忘给菜增香增色的小细节。整道菜明虾鲜红透着亮色,黄瓜铺底红绿相间非常养眼,勾人食欲。酸甜口味的明虾正是春夏开胃的好菜,既营养,又好做。

说起做菜,孙廷兰有很多话要说。九年前,孙廷兰当上了妈妈,然而女儿不爱吃饭,与同龄的孩子相比消瘦许多。为了让女儿多吃几口饭,原本并不经常做饭的孙廷兰拿起了锅铲,日积月累,自己把做菜当成了一项爱好,常常会研究一些新菜式。她告诉记者,她做的糖醋明虾是她9岁女儿心目中最好吃的“妈妈菜”之一。

除了做菜,孙廷兰做面点也是一绝。四喜蒸饺、鸳鸯蒸饺、彩色馄饨……手艺之精湛,估计饭店里的面案师傅看了也要自叹不如。孙廷兰做饭如此用心,也难怪附近的家长抢着让孩子来她的小饭桌。

“其实我也就是闲着没事瞎捣鼓,没想到一捣鼓就捣鼓了八九年,更没想到把做菜由爱好捣鼓成了事业。看到自己的孩子和别人的孩子吃饭吃得香,家长们开心,我自己更开心。”说到这里,孙廷兰一脸幸福。



糖醋明虾

- 1.大虾洗净备用,用剪刀将虾背剪开,同时去除虾线;
- 2.用醋、料酒、糖、盐、味精调一碗调料汁,醋和糖要多放一些,可蘸食少许尝尝酸甜口味,再依口味酌情调整酸甜度;
- 3.将剪开虾背的大虾浸泡到调料汁

- 中入味,腌制10分钟;
- 4.锅烧干后多倒一些油,油热后放入处理好的大虾,大火煎炒;
- 5.大虾变红后,放入姜丝和蒜片,并倒入调好的料汁,继续翻炒;
- 6.待入味上色后,中小火焖三分钟;
- 7.收汁,香菜点缀装盘即可出锅。

孙廷兰的独家菜谱



彩色馄饨

- 1.菠菜、胡萝卜、紫甘蓝分别洗净,菠菜用开水烫一下;
- 2.将三种蔬菜分别榨汁,榨汁后用滤网将菜渣过滤;
- 3.在面粉中加入菠菜泥汁,用筷子搅拌成絮状,和成比较硬的面团,同样的方法依次和好胡萝卜面团和紫甘蓝面团,三个面团都要醒10分钟;

- 4.用刀将面团切片,依次放入压面机,多压几次,直到面皮薄厚正好;
- 5.把压好的面皮切成馄饨皮;
- 6.按自己的喜好调馅,用普通包馄饨方法包好即可;
- 7.水烧开,下馄饨;
- 8.加入少许青菜、紫菜点缀、调味;
- 9.盛出稍放凉即可食用。

四喜蒸饺

- 1.大头菜洗净后放入开水锅中煮熟,捞出控去水分切末,取一小部分留作“四喜”中的馅料,其余留作与猪肉馅混合;胡萝卜洗净切末;香菇泡发后切末;葱姜切末;鸡蛋打散后摊成蛋饼,然后取出切末;
- 2.在猪肉馅中放入所有调料,然后搅匀打至上劲,再放入切好的扁豆

- 碎,搅拌均匀成饺子馅;
- 3.将饺子皮包入少许馅料,先将皮的边缘两两对着捏住,然后再将相邻的边捏在一起,折出四等分方格;
- 4.每格填入一种颜色的馅料;
- 5.放入蒸锅蒸10-15分钟;
- 6.取出即可食用。