

“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!



本期拿手菜,山师东路社区寇淑坤来推荐

黄瓜炒虾仁 色香味俱全

文/片 本报记者 崔岩

黄瓜炒虾仁

1. 虾仁去虾线、洗净,放入碗中,加盐拌匀;
2. 再加入干淀粉,充分抓匀后静置5到10分钟,多抓一会儿,抓到感觉虾仁黏黏的;
3. 黄瓜洗净,去头尾,顶刀切成薄片,越薄越好;
4. 鸡蛋一个,打匀备用;备木耳些许;
5. 炒锅上火,放入油,鸡蛋炒熟出锅备用;
6. 炒锅上火,放入油,旺火烧至五成热,倒入虾仁,黄瓜、木耳翻炒;
7. 待虾仁变色后,加盐,倒入鸡蛋,翻炒;
8. 加入味精,颠翻均匀,出锅即可。



茴香苗小菜饼



小贴士

- 要想茴香苗素馅做得可口(也可以用做水饺馅),一定要注意以下几点:
- 1、茴香苗一定要鲜嫩,切得细且匀;
 - 2、姜一定要剁细,多放一点特出味;
 - 3、如果你买得虾皮太咸,就要少放盐,虾皮尽量淡一些;
 - 4、可以放点香油,有鸡蛋提鲜没有必要放味精;
 - 5、茴香苗虽营养价值很高,但阴虚火旺体质不宜多食,多食会伤目、长疮。

1. 盆里倒入面粉,慢慢加入清水和成光滑的面团;
2. 茴香苗洗净控干水分,姜剁成细末、木耳剁碎、虾皮洗一下攥出水;
3. 茴香苗切得细碎一点,依次放入,虾皮、木耳、姜末、盐等配料拌匀;
4. 为了锁住茴香里的水分,在准备包的时候,再放入鸡蛋拌匀,美味可口的素馅就完成了;
5. 把面团揉成长条状,切成均匀的剂子;
6. 擀成厚薄均匀的面皮,把馅均匀地摊在面皮上,饼的边缘按得小一点,再掐上小花边;
7. 放电饼铛烙熟即可。