

“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



做饭,是件幸福的事儿

“简单到不能再简单的一道家常快手菜,因为有了虾仁本身的鲜美和黄瓜独特的清脆,味道都会不一般。如果不追求极致的口感,即使不小心炒老了或炒嫩了,都掩盖不了食材本身的魅力和味道。非常非常适合新手,一下子就变成了拿手菜!”

5月26日上午11点钟,山师东路社区的寇淑坤阿姨,已经早早地开始准备午餐了。打开电饼铛,烙几个充满清香味道的茴香苗菜饼做主食,再配上个清爽的黄瓜炒虾仁,想想都要流口水了。

黄瓜虾仁属于家常菜,关键在于虾吸

收黄瓜的清香,黄瓜吸收虾的鲜美。如果想把虾炒得又大又鲜脆,在清洗好虾后,可以用纱布包着放入冰箱,冷藏15-20分钟。既可保持虾仁的鲜脆,又可防止虾仁缩水。同时因虾仁容易收缩,烹饪时间不宜长,否则虾仁将变得又老又小。

“平时常做给儿子、儿媳跟孙女吃,让他们在一天的忙碌之后能感受到妈妈的温暖和家的温馨。他们爱吃我做的菜,我也觉得很幸福。”虽然已经是77岁高龄了,精神气儿十足的寇淑坤阿姨说,只要孩子们爱吃,只要自己能动弹,做饭也变成了一件很幸福的事情。

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



- 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。

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。