

好吃不长肉 不出家门就解馋

贴秋膘:鸳鸯大厨带您找肉吃

转眼立秋已到,炎炎酷暑即将过去。立秋,是二十四节气之一,这一天民间素有“贴秋膘”一说。如今,生活水平提高了,大多数人不愁吃不愁穿,“贴秋膘”已渐渐成为亲友团聚的代名词。今天,记者就特意请来了中创开元山庄社区鸳鸯“厨神”陈标和刘胜兰老两口,教大家做几道大补的美味佳肴,让您不出家门就能好好地贴贴秋膘。

文/片 本报记者 崔岩

一顿中餐 征服老外味蕾

今年春节,陈标和刘胜兰老两口是在澳洲女儿家度过的。国外也是要讲人情的,女儿想趁爸妈在澳洲过春节的机会请外国亲朋好友,以感谢他们平时的照顾。

女儿的想法同爸妈不谋而合。时间就定在大年初三,主厨当然是陈标和刘胜兰老两口。

那天,女儿请了亲友共四家14口人。招待客人的饭菜主食有豆沙包、小蒸包和三鲜水饺;菜肴基本上都是中国菜,包括凉拌三丝(黄瓜丝、粉丝、鸡蛋丝)、醋溜土豆丝、蒜苔炒里脊、红烧肉等;酒水除客人自带的外,老两口还准备了中国的白酒“古井贡”和“郎酒”。

那一晚,客人们从下午5点畅饮至晚上10点,先吃一点中国的包子垫垫肚子,接着就喝起来,吃起来。先喝本地的啤酒、葡萄酒,再喝中国白酒。中国白酒大多是初次喝,闻着很香,喝着有劲,你一杯我一杯,不知不觉两瓶白酒见底了,大家的脸色红了,话变多了,有人醉了。

陈标和刘胜兰老两口做的中国菜,客人们每样又一点放到自己的盘子里,吃完后再去弄,很快盘子就见底了。大家一边吃喝一边冲老两口竖起大拇指连连声说:GOOD!GOOD!

喝酒中间,陈标穿插着给上了猪肉三鲜水饺,老外一口一个,赞不绝口。考虑到有的老外可能吃不惯中餐,所以女儿也准备了一些西餐食品。结果,中餐是全部一扫而光,西餐反倒是基本未动。

“客人中,只有三个人吃过中餐,其余都是第一次吃,都很喜欢。”陈标高兴地告诉记者,看来中餐不仅是中国的,也是世界的。如同中国的中医药、茶叶、语言走向世界一样,中国的饮食文化也走向了世界,自豪感油然而生!

当然,客人们喜欢吃,也同陈标两口子饭菜做得好、色香味形俱佳密不可分。有了这次宴请后,老外们总是追问陈标两口子,何时再来澳洲,一定再给做一次好吃的中餐。



陈标、刘胜兰独家菜谱



红烧肉

- 1、带皮五花肉洗净后切块。
- 2、切好葱段,姜片,蒜末,花椒爆锅。
- 3、锅内倒少许油,把五花肉放入翻炒。
- 4、加入生抽、醋、盐、料酒、红糖,继续翻炒片刻。
- 5、倒入热水,没过肉块。
- 6、盖上盖,大火烧开后转中小火慢煨至收汁即可,为美观可撒点香菜。



醋溜土豆丝

- 1、土豆去皮切丝,经清水冲洗。
- 2、锅里放油,葱姜蒜爆锅,加入土豆丝。
- 3、大火翻炒。
- 4、加醋,出锅前加入鸡精、盐,即可食用。



蒜苔炒里脊

- 1、把里脊肉切丝。
- 2、把蒜苔切小段。
- 3、热锅里放油,放肉丝翻炒。
- 4、放入蒜苔翻炒至熟,即可出锅。



凉拌三丝

- 1、鸡蛋搅匀,加一点盐,分别放入平底锅摊成薄薄的鸡蛋饼。
- 2、将鸡蛋饼切丝待用。
- 3、粉丝焯熟,黄瓜切丝。
- 4、将鸡蛋丝、粉丝、黄瓜丝加入盐、蔬菜精、白醋和亚麻籽油拌匀即可。



“鲜”汤

- 1、选取新鲜的花鲢鱼头,洗净待用。
- 2、羊蹄高压锅煮熟,豆腐切块。
- 3、锅内倒少许油,鲢鱼头过油煎片刻,随后倒入热水。
- 4、加入备好的羊蹄、豆腐,熬二十分钟左右。
- 5、待汤白肉烂,即可食用。

“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,其实就是一种生活的一种琢磨,一

种品位。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!