



暖心年夜饭 年年有鱼啦

咱文东的巧手居民教您做“招牌鱼”

在中国的传统习俗中,年夜饭餐桌上是有讲究的,那就是必须有一道菜是:鱼,象征着年年有余。今天,本报记者请来的不是哪家餐厅的大厨,也不是哪位菜系大师,而是我们身边的巧手居民们,她们今天要教大家做几道关于鱼的“招牌年夜菜”,预示着来年,红红火火、年年有余。大家赶快动起手来,认真学好手艺说不定比饭店做得还好吃呢,快来试试吧。

本报记者 崔岩



1号人物 和平路社区 陈铭

推荐菜单:鲅鱼饺子

- 步骤:1、制作饺子皮,面粉与水混合,揉成光滑的面团。
- 2、鲅鱼用刀从尾部贴近脊骨向头部推,靠近鱼鳍处竖切开;翻过鱼身,片下另一侧鱼肉;去除内脏和头尾,清洗干净,控干水分。
- 3、韭菜择洗干净,控干水分备用。花椒冲洗一下跟热水混合,放凉成花椒水备用。葱洗净切成段,姜洗净拍破,放在容器中,加入水混合成葱姜水备用。
- 4、鱼皮朝下,用刀子或者汤匙刮下鱼肉,鱼皮以及筋络扔掉不要,放入大碗中备用。
- 5、全部的鱼肉刮下来后,将韭菜切末,加入鱼肉中,再依次加入生抽、料酒和盐,然后将泡好的葱姜水加入其中,每次加大约两三勺,每加入一点都不不断地搅打至鱼肉上劲,让葱姜水完全被鱼肉吸收。加入花椒水,也是分次加入,每次加完就搅打均匀至鱼肉紧致。
- 6、加入蛋清、香油,与肉馅搅拌均匀。
- 7、面团擀皮,包水饺。水烧开后,下水饺,见表皮鼓起有弹性即可关火出锅。



2号人物 山师大社区 贺芳明

推荐菜单:油淋鲤鱼

- 步骤:1、鲤鱼去内脏后清洗干净,鱼身上均匀的划几刀。
- 2、上锅蒸或者放进锅内煮,水内撒适量盐,蒸煮十分钟即可。
- 3、将鱼摆盘,撒一些葱丝、红辣椒丝点缀。
- 4、油热小火,加入味达美酱油或者蒸鱼豉油熬开。
- 5、将熬开的汁儿浇至鱼身上即可。
- 小贴士:为了让鱼更进味,可以将熬的汁儿浇两遍哦。

3号人物
中创开元山庄 邱岩

推荐菜单: 红烧黄花鱼

- 步骤:1、黄花鱼洗净,在鱼身两面划斜刀,便于入味。
- 2、锅中热油,用锅铲抵着生姜片,在锅底抹一遍,这样煎鱼皮不易粘锅。
- 3、放入黄花鱼,加冰糖老抽、醋、糖、盐,加入白水焖。
- 4、加料酒、葱姜蒜末,待汤汁收得差不多,即可食用了。



4号人物
环山路社区 李岚

推荐菜单:水煮鱼

- 步骤:1、把鱼去鳞、去鳃、用剪刀剪开鱼肚(顺着鱼肚剪开),取出鱼的内脏,然后用清水洗干净备用;
- 2、鱼切成0.5厘米的厚片,在鱼片中放入一个蛋清,加少许的盐和料酒,用淀粉抓匀后腌制20分钟备用;
- 3、把豆芽用水焯一下,铺在装水煮鱼的容器底部;
- 4、将锅烧热,倒入食用油,冷油放入部分麻椒炸约两分钟,炸出香味倒入干辣椒,小火翻炒约3分钟,待辣椒变色后盛出一半的油、麻椒及辣椒备用,将蒜片、姜片和豆瓣酱倒入锅中,开大火炒出香味后加适量的热水;
- 5、待水烧开后,将事先腌好的鱼肉一片一片放入锅中,煮到鱼肉变色至熟,约1至2分钟;
- 6、将煮好的鱼到入铺好豆芽的碗中,将之前盛出的辣椒、麻椒油加热,浇在鱼片上,撒上少许小葱即可。



5号人物
中创开元山庄 陈标

推荐菜单:“鲜”汤

- 步骤: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。



征集“过年故事”啦

文字、图片均可,神秘大奖等你哦

本报讯(记者 崔岩) 过年啦!过年啦!春节的脚步越来越近,年味已扑面而来。今年春节,你会怎么过?即日起,《文东社区报》征集“过年故事”,邀请居民讲述自己与众不同的过年故事,与大家分享你的快乐新年。

社会在进步,过年的方式也越来越多样化。春节假期,或“充电”学

习,或“蜗居”休养生息,或外出旅游感受自然风光……但不管怎样,总有让您感动的瞬间,总有让您忍俊不禁的镜头,总有让您回味悠长的记忆。

或许每个人过年的故事都不一样,你可以说说家乡的年俗和风土人情,也可以写写春运路上感人肺腑的人和事,也可以是一顿妈妈为

全家人精心准备的年夜饭,也可以是春节全家大团圆的浓浓亲情等各类题材,最重要的是你用心去感受和记录发生在身边关于过年的故事,体现浓浓的年味。

您可以把自己过年的见闻用文字或图片的形式投给本报,让大家一起分享您的感动、快乐以及收获。征文体裁不限,图片像素过关即可。

只要您敢秀,我们就敢登报,我们还将从中评选出各项才艺的达人,神秘大奖等着您哦。

届时,我们将从来稿中挑选优秀征文予以刊登。您可以通过邮箱的形式,将图片文字发送至wendongsqb@163.com,您也可以到所在的社区居委会报名,留下相关资料。