

春色满园

制作者:刘玉琴

食材:水果椒、洋葱、山药、海带、火腿、鲍芹、木耳、西红柿
配料:盐、香菜末、辣椒油、韭花酱、香油、麻芝酱、糖



制作方法:

- 1、将蔬菜都切成条状,用淡盐水把蔬菜都烫一遍(根据菜品不同,烫的时间也不同,海带略厚需烫2-3分钟,其他蔬菜只需1-2分钟即可)
- 2、蔬菜烫好后用凉透的淡盐水激一遍
- 3、依个人口味放入适量配料,拌匀,即可食用。



春色满园

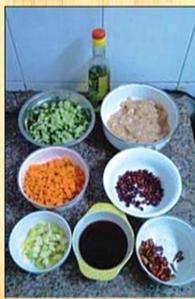
一品豆腐箱子

制作者:刘佩瑜

主料:豆腐,肉末



配料:五香面、老抽酱油、青椒(红椒)、蒜薹、葱姜、味极鲜酱油、淀粉、味精。



制作方法:

- 1、豆腐均匀切成约二公分厚的长方形,摆放在盘上,静置片刻后把盘底多余的水倒掉;
- 2、把油烧热豆腐放到锅里温火炸黄捞出,把多余的浮油控出,凉透后用刀子切开一个盖;



- 3、把肉末用五香面、老抽酱油调好,放入葱、姜,油锅煸炒,熟后放到碗里待用;
 - 4、用小勺把豆腐块内挖空,把炒好的肉末填入豆腐内,摆放在盘中;
 - 5、红辣椒,蒜薹切成了丁,下锅用油煸炒,用淀粉勾芡放少量的味极鲜酱油,味精,将汁浇到豆腐上即可。
- 此菜特点:豆腐是豆类蛋白、肉馅,荤素搭配营养价值高;辣椒、蒜薹颜色鲜亮,色香味俱全。

豆腐箱

厨艺大赛 香飘社区

文/片 本报记者 崔岩 实习生 王凯璇 通讯员 贾媛媛

在中创开元山庄社区举行的“舌尖上的开元”厨艺大比拼活动中,社区居民各展绝活,拿出自家的私房菜,大家互相品评,其乐融融。活动还邀请到了餐饮业国家一级评委、鲁菜大师崔伯成进行了现场评审,提升居民厨艺的同时也增进了邻里之间的感情。大家的拿手菜都有哪些,我们能不能借机偷师?本期起,《文东社区报》将连续几期刊登,大家有眼福更有口福喽。

糖醋大虾

制作者:曾宪芳

主料:对虾500克



辅料:葱、姜、蒜末少许,花生油40克,南酒50克,香醋100克,白糖50克,番茄酱20克



对虾处理:

- 1、将对虾洗净,减掉虾须和顶刺。
- 2、用刀将对虾背部切开,将虾背部黑色虾线剔除,洗净待用。



炒制方法:

- 1、倒油入锅,油热后放葱、姜炝锅,然后放入对虾
- 2、翻炒对虾变红后,倒入南酒
- 3、翻炒对虾躬身后,放入白糖
- 4、白糖化开后放入香醋
- 5、翻炒对虾充分裹匀汤汁
- 6、放入蒜末简单翻炒后出锅
- 7、对虾摆盘后均匀撒上番茄



红烧黄花鱼

制作者:张玉婕

主料:黄花鱼一条



调料:葱、生姜、蒜、花椒20粒、八角一个、盐、糖、酱油、醋、料酒少许

制作方法:

- 1、黄花鱼去鳞,去内脏,清洗干净。鱼身两侧各浅切三刀,并在鱼身上涂抹少许盐、料酒,腌制二十分钟。
- 2、准备煎鱼:起锅,放入食用油。再用生姜把锅壁涂擦一遍,以防止锅壁粘住鱼皮。
- 3、将鱼全身沾满干面粉(一定要将多余的干面粉抖掉),再放入热锅中。将鱼煎至两面金黄。



- 4、将火调小,把10毫升醋沿锅边倒入,盖上锅盖焖三十秒钟。再放入葱姜。待葱姜出香味后,倒入极鲜酱油,加白糖一勺及少许清水(水量没过小半个鱼身即可)。开锅后将汤汁不断淋浇在鱼身上。
- 5、当鱼的颜色变得娇嫩红润时,倒入500毫升开水。放入花椒、八角,盖上锅盖,大火烧开,小火收汤。汤汁浓缩后将蒜末撒入汤内。约30秒-40秒关火装盘即可。
- 6、装盘时先将鱼装入盘中,撒上葱花。再将浓汤淋在鱼身表面。

红烧黄花鱼

龙飞凤舞

制作者:王秀忠

主料:鲜香菜、泰安地瓜粉条、鲜里脊肉
配料:章丘大葱、甜面酱、白砂糖、新和酱油、鲁花花生油



制作方法:

- 1、大葱、香菜切段,里脊肉切沫备用
- 2、粉条焯水备用;
- 3、油热后肉沫煸锅;
- 4、放入适量甜面酱,粉条入锅炝炒;
- 5、后放入葱白、酱油、香菜汇炒;
- 6、起锅后放入少许白砂糖即制作完成。



龙飞凤舞