

厨艺大赛 香飘社区

文/片 本报记者 崔岩
通讯员 贾媛媛

煎炒烹炸,色香味美。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,我们能不能借机偷偷师?本期起,《文东社区报》连续刊登,大家有福更有口福喽。

红烧肉

制作者:刘胜兰

主料:带皮五花肉
配料:食用油、葱段、姜片、蒜末、花椒、生抽、醋、盐、料酒、红糖、香菜



制作方法:

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,把五花肉翻入翻炒。
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炖至收汁即可,为美观可撒点香菜。



红烧肉

蔓越莓蛋糕

制作者:韩丽

食材:低筋面粉160g、牛奶120g、油100g、糖100g、柠檬汁几滴、蛋8个(山鸡蛋,大概带壳400g)、蔓越莓50g
模具:8寸乐葵萨瓦林
工具:厨房秤、电动打蛋器、刮刀、粉筛、电动打蛋器、打蛋盆两个



制作步骤:

1. 准备材料。面粉需要过筛,蛋白蛋黄分离,盛蛋白的盆要保证无水。蔓越莓加入5g面粉拌匀,预热烤箱175度,时间暂定50分钟。



2. 蛋黄搅匀,加玉米油搅匀,加牛奶搅匀,筛入剩下低筋面粉拌匀至没有疙瘩。
3. 蛋白加几滴柠檬汁,用电动打蛋器把蛋白打到呈鱼眼泡状的时候,加入1/3的细砂糖,继续搅打到蛋白开始变浓稠,呈较粗泡沫时,再加入1/3糖。再继续搅打,到蛋白比较浓稠,表面出现纹路的时候,加入剩下的1/3糖。
4. 再继续打一会儿,当提起打蛋器,蛋白能拉出弯曲的尖角的时候,表示已经到了湿性发泡的程度。如果是做戚风蛋糕卷,蛋白打发到这个程度就可以了。但如果制作常规的戚风蛋糕,就还需要继续搅打。当提起打蛋器的时候,蛋白能拉出一个短小直立的尖角,就表明达到了干性发泡的状态,可以停止搅打了。否则就容易打过。



4. 用刮刀取1/3蛋白放入蛋黄糊搅拌均匀,把混合糊倒入蛋白盆翻拌均匀。加入干果等翻拌均匀。
5. 倒入模具,震出气泡。
6. 模具放入烤盘中层,上下管,35分钟观察上色,上色过深时加盖锡纸。至蛋糕略有回落时出炉,双手抓两侧距离桌面30cm左右向下震下模具,倒扣,凉透脱模。(因为我的模具是中空硅胶倒扣五六分钟必须再正过来轻拉两侧,直接脱模)。
7. 装饰可以用奶油、酸奶、水果。



蔓越莓蛋糕

黄金什锦健康早餐

制作者:周桂芳

主料:小米,虾仁
配料:食用油、盐、鸡蛋、葱花、芹菜丁、虾仁、胡萝卜丁、青豆、黄瓜丁



制作方法:

1. 将小米煮开后捞出上笼。
2. 将煮开的小米蒸二十五分钟。
3. 将小米饭晾凉,把小米饭和配料一同放入锅内翻炒即可。



黄金什锦

全家福

制作者:孙廷兰

食材:大白菜叶子、菠菜梗、大里脊、葱、姜、虾仁、海参、生抽、食盐、淀粉、料酒



制作方法:

1. 将里脊肉与姜末、葱花剁成肉馅,肉馅中放入少许盐、料酒、少许生抽(味达美)
2. 将白菜叶、菠菜叶用热水烫软
3. 将肉馅放在白菜叶里铺成一条,卷成肉卷,然后切成小段,再用菠菜叶作为绳子固定好每个肉卷,将肉卷摆一圈放在盘子里,盘子中央放入新鲜剥好的虾、海参,一同进蒸笼
4. 水烧开后蒸五分钟即可



全家福

软炸虾仁

制作者:冯广英

主料:虾仁、鸡蛋一个
配料:食用油、盐、烹饪淀粉少许、鸡精少许



制作方法:

1. 把虾仁黑线剔除,放少许鸡精、盐腌制10分钟
2. 把一个鸡蛋打开,放入烹饪淀粉搅拌均匀成糊状,然后把虾仁放入糊中。
3. 向锅中倒入食用油,烧至七成热,把虾仁逐一放入油中,炸至金黄色出锅。



软炸虾仁