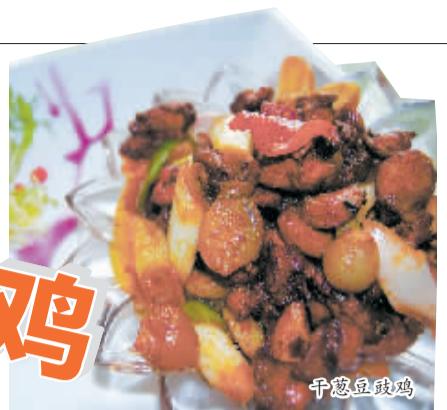




厨艺沙龙

□记者 杨柳 文/图

鲜香美味豆豉鸡



干葱豆豉鸡

本期出镜大厨杨洲要教我们做两道家常菜，学会后我们就可以在家人面前露一手了，大家都很期待。

第一道菜是干葱豆豉鸡。据杨洲介绍，这道菜可谓是该餐厅的招牌菜，不少顾客前来吃饭指名点这道菜，它的受欢迎程度可见一斑。

这道菜的原料有鸡腿、干葱、大葱、蒜、青红椒、老干妈豆豉等。干葱，也叫胡葱，它长得有点儿像洋葱，但比洋葱小很多，大小像蒜头，紫色，有种特殊的香味。鸡腿洗净切成小块后要用盐、味精、鸡精、胡椒粉、蚝油和老抽腌30分钟，在我们去之前，杨师傅已经把这道工序完成了。

接下来就要炒菜了。杨师傅在锅中放了一些油，油热后将鸡块放入锅中，炸至金黄，这时鸡块已经基本熟透，外焦里嫩。这时杨师傅将干葱和蒜瓣也放入锅中炸一下，然后和

鸡块一起捞出控油。

炒锅里再放少许油，将葱段、老干妈豆豉、青红椒下锅煸炒出香味，将刚才炸好的鸡块、蒜和干葱倒入锅中，翻炒片刻，调入料酒、味精、糖、十三香、胡椒粉、酱油，最后淋上一些水淀粉炒匀，就可以出锅了。

整个过程真是行云流水，一气呵成，看得我们目不暇接。

这道菜有干葱的浓香，豆豉的咸香，还有鸡肉的鲜香，两名“学生”品尝过后，一致称赞：“味道真不错！”

做了一道荤菜后，杨师傅又教我们做了一道素菜——大碗莲菜。这道菜的主料就是

莲菜，辅料有大蒜、肉丁、青红椒。

先将莲菜洗净，切成小条，再放热水中焯一下。杨师傅介绍，这里有个小窍门，为了防止莲菜变黑，可以在水中加一些醋，这样焯过水的莲菜还是雪白雪白的。

锅中放一些油，油热后将焯过的莲菜过一下油，捞出备用。炒锅里留少许油，放入蒜瓣、肉丁、青红椒煸炒，有香味飘出后，再放入莲菜，煸炒片刻后放入味精、鸡精、盐、白糖、胡椒粉，再加入少许美极鲜酱油，这道菜就大功告成了！

这道菜保持了莲菜清脆的口感，酸中带一点儿辣，非常爽口。两名“学生”又学了一招，开心得不得了：“平常家里做莲菜都是凉拌，没想到莲菜还能这样做，回家一定要试试！”



大碗莲菜

厨艺沙龙大招募

如果您是餐厅经营者，您想教大家特色菜品的制作方法；如果您是烹饪爱好者，想在厨艺沙龙里学学手艺，都可以和我们联系报名，我们在这里等您！电话 65233688，最好下午拨打。

副刊

投稿:lywbyl@163.com
电话:65233688

洛阳人看洛阳手机报



1. 权威、专业、及时、准确。洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。

2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

定制方法：

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885订阅，3元/月。不收GPRS流量费。