



厨沙龙

□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

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。

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!”

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就点这道菜,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

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



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。

上周日,一场突如其来的“倒春寒”驱走了春日暖阳,但阻止不了我们追寻美食的脚步。在霏霏细雨中,我们第二期厨艺沙龙又火热开幕了。

本期参加我们厨艺沙龙的两名热心读者是家住兴隆花园小区的王淑彩和家住兴隆新村的郑锦新。上周日下午,我们一同来到了位于涧西区珠江路的咸淡江湖餐厅。

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。