

美食达人

许志萍的父亲是宁波人,母亲是上海人,虽然她没在南方生活过,但受家庭的影响,她做的菜大都清淡,鲜美,别具江南风味。许志萍最拿手的菜要数这道糖醋小排,她的女儿曾这样评价:“老妈做的糖醋小排,比饭店卖的还好吃!”许志萍的家位于涧西区江南绿苑小区,上周日,我来到她家采访,许志萍钻进厨房,一会儿工夫就端出了几道佳肴。

跟她学做上海菜

□ 记者 杨柳文/图



糖醋小排



糖醋小排是一道既可热食,也可冷吃的菜,几乎人人都喜欢。

这道菜的主料是肋排,调料有老抽、盐、醋、白糖、味精。许志萍介绍,做这道菜并不复杂,先将肋排洗净,斩成小段,用清水反复浸泡,除去血水。将小排放入高压锅中,添小半锅水,用高压锅压10分钟。将排骨汤的浮沫撇去,将小排捞出,控干水分,放入炒锅,再加入排骨汤,汤量以盖住小排为宜。在炒锅内放入少许老抽、盐、白糖和醋,用小火炖30分钟,让小排充分入味,最后再用大火收汁,出锅前撒上味精即可。

这道菜口感鲜嫩,酸甜可口,骨肉相连,肥瘦相间,真可谓色香味俱全。更重要的是,整个烹饪过程没有用一点儿油,好吃又健康,非常适合爱美的女士,既能大饱口福,还不用担心长胖。

尖椒塞肉



尖椒塞肉是一道经典的上海家常菜,也是许志萍常做的菜。她做的这道尖椒塞肉,嫩绿的青椒里裹着鲜嫩的五花肉馅,咬上一大口,满嘴的肉香夹杂着青椒的微辣,口感非常好。

许志萍介绍,这道菜的主料为尖椒、肉馅(最好是五花肉馅)、鸡蛋,佐料有葱、姜、料酒、生抽、盐、白糖。

在肉馅中放入葱末和姜末,打入一个鸡蛋,再放入白糖、盐、生抽和料酒,用筷子搅拌均匀。然后将尖椒洗净,去蒂,把搅拌好的肉馅塞到尖椒里。炒锅内放少许油,油热后将尖椒放入锅中略微煎一下,然后加水,炖10分钟~15分钟,最后撒上味精即可出锅。

豆腐干拌香菜



这道豆腐干拌香菜,其实是上海名菜香干马兰头的洛阳版。许志萍说,因为在洛阳买不到马兰头,只好用香菜来代替,没想到味道更好吃。这道菜做起来很省事,吃起来清淡爽口,非常适合夏天食用。

做法就是先把豆腐干洗净,用开水烫一下,放凉,将香菜洗净,沥干水分。将豆腐干和香菜切碎,加入盐、味精、白糖、生抽和香油搅拌均匀即可。许志萍说:“做这道菜可要舍得放香油哦,我一般都放两勺,香油多了才好吃!”

教你一招 **宋记全驴宴** 特约

地址:黄河路与中州路交叉口
七里河医药大楼院内
电话:(0379)62110188

如果您有拿手的私房菜,请和我联系。不需要什么宫廷大菜,也不必是奢华佳肴,也许是妈妈亲手教给您的独门绝技,也许是蕴含着人生故事的普通菜式,只要您愿意展示,将您的美食与大家分享,请拨打电话13643799115,我在这里等您。

快乐厨房 **居家牡丹酱** 特约

地址:高新区滨河路新海港酒店
电话:13903889939
0379-64317000

夏日自制凉粉

□ 茅仪毅



天气一下子热了起来,我突然很想吃凉粉,只是出于对目前市场上的凉粉不太信任,只好在家自己动手了。我从网上搜索了凉粉的做法,感觉不是太麻烦,就试着做了做。做出来的凉粉虽然没有街上卖的白,也没有街

上卖的筋道,但吃起来绝对安全。

原料:绿豆淀粉 100 克。

做法:

- 1.用 100 克水把淀粉溶化成水淀粉。
- 2.锅中放 500 克水烧开,将调好的水淀粉慢慢倒入开水中。
- 3.边加热边用勺子不停地搅动,直到淀粉变成透明的,用勺子舀起呈片状流下,锅中伴有小泡翻腾时即可关火。
- 4.将煮好的凉粉倒入饭盒中,置于冷水中自然冷却凝固,也可以放入冰箱中冷藏。
- 5.将成形的凉粉与饭盒分离,倒扣出来。
- 6.将凉粉切成细条或者薄片,用香菜、蒜泥、酱油、麻油、盐、糖、醋、辣椒油等调成汁浇在凉粉上拌匀即可。

可口的泡菜豆腐汤

□ 刘改徐



我一向喜欢吃豆腐,炒的或者凉拌的都行,有时也会把豆腐和泡菜放在一起,做一道简单可口的汤。

选肥瘦相间的五花肉,切成薄薄的片,豆腐切成块,辣白菜切成块,香菇洗干净,挤出水分,切成条,大葱切成细丝。

往锅里倒水,加一小勺盐,把豆腐倒进去,焯一分钟捞出来。锅里倒油,放五花肉,用小火把它煎到两面发黄、出油,把肉捞出来。锅里再加些油,把香菇和辣白菜放进去,炒到香气扑鼻,加热水进去,等到水烧开,把豆腐放进去炖 20 分钟。出锅前,一定要记得撒上葱丝,最后根据自己的口味,再加些

生抽或盐就行了。

需要注意的是,泡菜的汤汁不要倒掉,放进锅里,煮出来的汤味道更加浓郁。泡菜比较咸,调味时千万不要放太多的盐。泡菜豆腐汤做起来不难,吃起来可口,用来搭配大米饭或者小米粥,都是不错的选择。

副刊

投稿:lsfnzk@163.com
电话:65233688

美食娱乐

订版热线
63232112
63232133

之江饭店

吃江浙菜,吃湖州笋
吃的是品味,吃的是文化

酒店采取浙菜精华,结合淮扬菜,风味独特,环境优雅,服务周到,是您品味美食,放松心情,享受生活的理想去处。

预订电话
0379-64182888

承接:婚宴、年会、生日聚会
地址:国山路与洛中街小学对面

消费满 800 元
送 288 元 洛阳醉一瓶

消费满 600 元
送 168 元 红酒一瓶

满 300 元 送 精美小吃一份

物流专栏

发布广告 一个电话轻松搞定

订版热线:63232112 63232113 63232133

洛阳阳博物流有限公司
洛阳天天发车 淄博
承接:济南、东营、滨州、潍坊、莱芜。专业拉大型三超设备
15824923777 15065853229

洛阳市瑞雷汽车运输有限公司
洛阳 帅君 常州无锡
物流
承接:常州、无锡、溧阳、金坛、江阴、常熟、杨中、丹阳、宜兴。
63611383 13598171827

洛阳 沈阳吉林哈尔滨
东北专线 15824909777

洛阳 往返 杭州
宁波、宜兴、金华、舟山
13673905832 64545599

洛阳 安徽全境合肥
64545738 15137988116

洛五洲货运上海
15837999911 63610323 上海

洛阳 天天往返 广州
零担货运
18637935801 18637918258

洛阳 广丰温州
杭州、台州、乐清、宁波
13838850090 63610283

湘全 武汉、荆州、吉首、常德
鄂境 63611031 13698809514

洛阳 卧铺大巴 银川
零担货运
15303858877 13937997057

上海 一运洛沪 洛阳
65380381
13938813182

洛阳 安华物流 广东
专线往返 海南
13938832916 60858800

洛阳 泰州、扬州、南通 姜堰
63761665 13592017345

洛阳 老班长 江西
13949230818

洛东盟物流 上海
63611180 沪 15000898788

洛拔 114 找弟兄物流 广州
62790966 13295989717 佛山

河南 四川、重庆、贵州、云南
全境 63096518 15538561573

欢迎刊登物流广告

友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。