

民间厨星,为年夜饭桌上添道菜

# 荟萃东西南北味 坐在家里吃八方

□记者 闫卫利 通讯员 刘海霞 文/图

勤动手,巧改良,做一桌荟萃东西南北风味的美食,为年夜饭桌上增添一些异地风情吧。今天出场的董琴香,要给大家端上一桌这样的大餐。

董琴香今年67岁,是西工区八一北社区的居民。早年工作时,她经常到外地出差,总爱琢磨各地名菜的做法,回家后如法炮制,让家人、亲友大饱口福。近日,在几位老朋友的极力撺掇下,董琴香为大家做了几道经她改良的外地特色美食。



董琴香



思乡腊肉



甜蜜再恋



团圆油面筋



好运连连

## 团圆油面筋

——无锡风味

油面筋是江苏无锡著名的土特产,当地人以它为配料,可烹制出多种菜肴。无锡民间还有个习俗,每逢节日合家团聚,饭桌上少不了一碗肉酿油面筋,以示团团圆圆,增加节日气氛。

董琴香的老伴儿是无锡人,每到过年,老先生就十分怀念家乡的油面筋。超市虽有卖礼品盒装的油面筋,但价高、味差。因此,过年时董琴香就买回半成品油面筋加工,以解老伴儿的思乡之情。

**做法:**1.肉馅儿里放适量盐、五香粉、鸡蛋;把莲菜剁碎,与肉馅儿一起搅拌。

2.将适量馒头末撒入肉馅儿,充分搅拌。

3.把半成品油面筋捅个洞,把洞内的面筋泡泡压下去,腾出空间填满肉馅儿,填充口朝上摆盘。

4.把油面筋上笼蒸20分钟,一盘鲜香软嫩的团圆油面筋就能上桌了。

董琴香说,肉馅儿里放馒头末,是为了吃起来更黏软;拌入莲菜末,使其黏软中带点儿脆,吃起来会格外有劲儿。大家还可根据自己的口味儿随意调馅儿,老年人牙口不好,可以放一些鸡腿菇之类的。

## 甜蜜再恋——北京风味

董琴香早些年去北京出差,朋友请她吃饭,饭桌上摆了这样一道凉菜——苹果与黄瓜混搭,入口却是哈密瓜味。董琴香回家小试一番,家人和朋友连连称好。

**做法:**1.把苹果、黄瓜去皮,分别切成丝装盘。

2.放适量的盐和糖搅拌均匀,放置片刻即可食用。

## 好运连连——甘肃风味

董琴香最拿手的就是好运连连这道菜,酸甜适口,脆嫩爽滑。董琴香说,这道菜同平常炒的菜没什么区别,只不过在烹饪过程中放调料的时间、方式有些特别,借鉴了甘肃人的做菜方法。

**做法:**1.把莲菜从中间劈开,切成薄片。

2.把青、红辣椒切成丝,姜切成丝备用。

3.在碗里放入适量的盐、醋、糖、

苹果与黄瓜搅拌后,苹果的绵甜与黄瓜的清脆相互补味,入口是哈密瓜的味道,清爽润口,让人颇感神奇。做这道菜的关键是:盐只起提味作用,一定要少放;糖可根据个人喜好酌情添加。放置片刻再吃,让苹果与黄瓜两种味道充分融合,哈密瓜味会更浓郁。

十三香、生抽,加入适量的水搅匀。

4.锅烧热后放油,把姜丝煸香,倒入青、红辣椒丝继续煸炒片刻。

5.放入切好的莲菜,把调好的料汁均匀地浇到莲菜上,继续翻炒3分钟即可出锅。

董琴香说,甘肃人经常用这种调汁的方法炒菜,把莲菜的脆与黏充分体现出来,是很好的下饭菜。喜欢吃土豆的朋友可以用这种方法炒土豆丝,也很好吃。

## 思乡腊肉——四川风味

董琴香的老家在四川,按照当地习俗,每到过年时,家里总要做很多腊肉,因此腊肉也是董琴香年夜饭桌上不可缺少的美食。

**做法:**1.五花肉洗净、控水。

2.开火上火,放入适量的盐炒热后关火,撒入十三香拌匀。十三香与盐的比例为2:8。

3.把拌好的调料往肉上抹匀,

连肉缝里也要抹到,然后整齐地摆放在搪瓷盆里盖好腌制。

4.过几天翻一次,上面盖布,压上一个重物,让水分出来。

5.4天后,把肉取出,挂在阳台上,随吃随取。

四川的腊肉往往要经过烟熏火燎,现代人注重养生保健,董琴香就把烟熏的环节省去,但味道仍不错。

## 主妇煮夫 取胜剩饭之盛宴

□记者 徐礼军

节日家庭餐桌比较丰富,剩饭剩菜也会较多,这些剩菜剩饭食之味差,弃之可惜,如何处理,大有学问。下面这些巧主妇、能煮夫介绍的取胜剩饭之盛宴,对您绝对有用。

### 剩饭再生技巧

老城区的段女士和洛龙区的张女士很会过日子,处理剩饭剩菜很有一套——

没吃完的馒头,放凉后保存在冰箱冷冻室里,吃时馏热即可。

没吃完的熟饺子,下次煎着吃,香着呢!关键是怎么保存不粘皮——可以在煮时放些盐,然后拨开凉透放进冰箱,或用凉水过一遍再晾干。

剩面条呢?既可以添加肉汤和蔬菜煮着吃,也可以炒着吃,味道都不错,操作也简单。俗话说:面条热三遍,拿肉都不换。可见剩面条是好东西,您千万别倒掉哦!

西工区的李先生喜欢吃米饭,他说,处理剩米饭,要将其弄松散,放在通风、阴凉的地方,待温度降至室温时,放入冰箱冷藏。剩饭的保存时间以不隔夜为宜。剩米饭加入鸡蛋、火腿、萝卜丁等,做成蛋炒饭、蛋包饭、扬州炒饭都别有风味,加水煮成稀饭也不错。

### 剩菜处理宝典

涧西区武汉路的杨德真女士很擅长烹调,她说无论是从营养还是安全的角度考虑,都尽量不要吃剩菜。但真有剩菜也不能浪费,只是处理起来有讲究。

**素菜类:**剩下的凉菜不论荤素最好都别再吃,因为凉菜不经过加热,其中有大量细菌,食后容易导致腹泻。

保存剩菜一定要注意,放凉后立即放入冰箱。

不同的剩菜要分开储存,可避免细菌交叉污染。要用干净的容器密封储存,如保鲜盒、保鲜袋,或者把碗盘覆上保鲜膜。

剩菜存放时间不宜过长,最好能在5~6小时内吃掉,上顿剩的下顿吃。一般情况下,用高温加热几分钟,即可杀灭大部分致病菌。可如果食物存放的时间过长,产生了亚硝酸盐、黄曲霉素等,加热就起不到作用了。

除了合理储存,回锅加热也是保障健康的关键。剩菜在冰箱里储存,吃之前一定要高温回锅。因为低温只能抑制细菌繁殖,不能彻底杀死细菌。

**荤菜类:**鱼虾蟹贝最不耐放,即使在低温下储存,也会产生细菌,容易变质。所以,此类剩菜加热时最好加点儿酒、葱、姜、蒜等,这样既可以提鲜,又可以杀菌,能防止引起肠胃不适。

肉类虽然耐放一些,但也要将其热透,最好加热10分钟以上,或微波加热1分钟以上。加热时,不妨加点儿醋,以利于人体吸收。

段女士:红烧肉没吃完,下一次可以放一些萝卜或者土豆一起炖,味道好极了。

张女士:现在气温低,吃剩的红烧鱼连汤汁很快会变成鱼冻,不用加热,吃鱼冻比吃鱼还美呢!

旧衣服巧搭配或适当改造,能化腐朽为神奇,穿出别样风采;剩饭剩菜巧处理,既节约又省事儿,何乐而不为?



(资料图片)