

# 乐活·寻味

当民间厨星遇上专业大厨

## 厨艺大比拼 谁更胜一筹

□记者 何奕儒 闫卫利 文/图

转眼,已到了2015年年末,想必亲友聚会已占满了你的日程表。天天吃大鱼大肉肠胃可受不了,何不把亲友约至家中,给他们做些健康、味美又养眼的养生菜呢?

上周六,《洛阳晚报》吃货帮的网友来到洛龙区英才路中泰世纪华庭对面的穿越新概念餐厅(以下简称“穿越店”),与该餐厅的大厨进行了一场冬季养生菜大比拼。别看大厨厨艺高,网友们也当仁不让,做的菜品让大厨啧啧称赞。你不妨跟烹饪能手学几招,待亲友聚会时露一手吧。



大厨展身手



青椒鱼

### 01 吃货显身手

#### ●三色皮冻

吃货帮公认的“美食一姐”郭文兰头天晚上就暗自准备了一道金牌美味——色香味俱全的三色皮冻,当它展现在众人面前时,四座惊艳。

三色皮冻有红、黄、绿三种颜色,层次分明,“绿色是菠菜汁的颜色,红色是胡萝卜汁的颜色,黄色是皮冻的原色。”郭文兰解释道。

在熬皮冻时,郭文兰把打好的蔬菜汁加进去,一同熬制,皮冻就被均匀上了色。最难的一步是把不同颜色的皮冻冻在一起,“如果没弄好,皮冻就成了大花脸”。

郭文兰有妙招儿:“先做好一种颜色的皮冻,把它放入冰箱,让其表层微微凝结。再熬另一种颜色的皮冻,熬好后放凉,轻轻倒在冷藏过的皮冻表面,让它们慢慢黏结。”按此步骤,可以做出好几层颜色不同的皮冻。加了蔬菜汁的皮冻少了腥味,还带着淡淡蔬菜香,是冬季补身的良品。



三色皮冻



四喜蒸饺

#### ●四喜蒸饺

吃货帮的网友曹灵做的四喜蒸饺犹如点心一般,蒸饺中包着肉馅儿,四角塞着各种蔬菜,吃一口,满嘴都是清香。

曹灵用胡萝卜汁和面,和好的面皮呈橙黄色。蒸饺讲究面皮软而筋道,必须用烫面。她榨好胡萝卜汁后,将胡萝卜汁加热至80℃,倒入面粉中,用筷子搅拌均匀,放凉些再和面。

“因为要填5种馅儿,擀的面皮一定要比普通饺子皮大。”曹灵提醒道,大家可根据各自口味来选择馅儿料。扫左侧二维码,就能看到制作四喜蒸饺的完整视频哦!

#### ●老鸭海带汤

在这桌养生菜中,薛卉带来的海带老鸭汤最快被喝光。“鸭肉为凉性食物,滋补养胃效果好,用鸭肉和海带煮的汤,绝对是养生佳品。”薛卉说。

老鸭海带汤的做法简单:将鸭肉切成大块,海带切成片,将姜块拍烂待用;把鸭肉倒入锅中,加盐、葱段和花椒进行爆炒,炒到鸭皮中的油脂爆出,随后,烧一锅水,把炒好的鸭肉、海带、姜、枸杞倒进去,少加些盐,用大火烧开,再转小火把肉炖烂为止。

### 02 大厨亮鲜招

#### ●家常青椒鱼

穿越店的大厨把2斤多的黑鱼杀好,洗好,将鱼肉、鱼骨分离待用;把鱼肉片成片儿,用料酒、盐、味精、鸡精腌制片刻,放入鸡蛋清、生粉拌匀;烧一锅开水,将黄豆芽煮熟、土芹焯水后铺在餐具底部;另起锅把腌好的鱼片放入开水中焯熟;把焯好的鱼片放在黄豆芽、土芹上面。

在热锅里放油,将线椒炒软,盛出用刀剁碎,放入盐、蒜蓉、味精、鸡精拌匀;将拌好的线椒放在鱼片上,撒上葱花、蒜蓉。

锅热后,放入菜籽油、香油少许,将热油浇在蒜蓉、葱花、线椒上即可。

这道菜鲜香味美、滑嫩可口,咋吃都不腻。如果有青花椒,味道会更上一层楼。

#### ●橄榄菜炒龙豆

龙豆炒肉是餐桌上的家常菜,如果加入鲜美又有营养的橄榄菜会是什么口感呢?

把新鲜的龙豆洗好、切好、沥干水分,过热油轻炸后捞出,这样龙豆更容易熟。在锅内放油,将姜、葱、蒜炒香,放入肉末翻炒片刻,放入龙豆继续翻炒,放入盐、糖,快出锅时放入橄榄菜翻炒均匀,加鸡精、味精即可。

这道菜咸鲜可口,透着橄榄菜的清香,绝对让你食欲大增。



橄榄菜炒龙豆

快乐厨房  
新街老婆米线  
邙山店 特约  
地址:王城大道118号  
邙山驾校对面  
订餐电话:13783127288



吃货有商榷