

晒晒家常菜

昨日,晚报社区版“晒晒家常菜”活动再次举行,教做三道美味汤品

跟着晚报学做汤 大厨教您“露一手”



大厨教大家做汤

□记者 刘心 通讯员 王万春/文
记者 高山岳/图

在寒冷的天气里,若能亲手为家人烹制一碗暖暖的美味的汤,看着家人一口口喝下,您一定特别开心! 昨日上午,《洛阳晚报》社区版联合西工区金谷园办事处八一北路社区,在凯旋门大酒店举行“晒晒家常菜”冬季汤品烹制专场活动,教大家做三道简单易学、营养美味的汤品。

“我最喜欢珍珠翡翠白玉汤,尝试做了几次,口感总是差点儿!”一名观众疑惑地说。掌勺大厨陈航棋笑着“揭秘”：“这道汤品好不好喝,关键在肉丸。”大伙儿遂纷纷打听肉丸的做法,陈航棋耐心地介绍每个步骤。

在活动现场,大家吃得开心,学得认真,非常满意。“凯旋门大酒店环境幽雅,厨师教做的汤品既养生又健康。今后,哪位朋友想办婚宴、生日宴、满月宴,我一定推荐他来这儿!”一名观众说。大家非常感谢晚报提供这么好的学习平台,纷纷咨询下次活动啥时候举行。

在昨天的汤品烹制直播活动中,一些网友在直播界面下方留言表示没能去现场,好遗憾。不用急,记者专门记录了这几道汤品的制作方法。



扫二维码, 观看美味汤品的做法

● 养生菌汤

原材料:松茸菌50克,虫草花10克,竹荪10克,食盐2克,浓缩菌菇汁调味料(超市有售)8克,料酒8克,枸杞适量

做法:

- 1.将松茸菌、竹荪在水中浸泡10分钟,捞出后切丁备用;
- 2.往锅中倒入清水,大火烧开后,倒入松茸菌;
- 3.待汤汁煮至淡黄色时,倒入虫草花,开大火煮2分钟后调小火煮15分钟;
- 4.开大火,倒入竹荪煮2分钟后,



放入食盐、浓缩菌菇汁调味料、料酒、枸杞,再煮两分钟,出锅。

温馨提示:您可根据个人喜好,加入白玉菇、杏鲍菇等食材,因这两种菇类不易煮熟,需适当延长小火煮制时间。

● 羊肉萝卜汤

原材料:羊肉600克,胡萝卜片(或白萝卜片)500克,食盐5克,白胡椒4克,鸡精10克,小葱末、香菜、辣椒油少许

做法:

- 1.将羊肉洗净后放入锅中,加水,开大火煮2分钟,调至小火煮40分钟左右;
- 2.将羊肉捞出后切片备用;
- 3.将羊肉汤倒入锅中,大火加热至沸腾,倒入胡萝卜片,煮2分钟;



4.倒入羊肉片,待羊肉汤再次沸腾后调至小火;

5.放入食盐、白胡椒、鸡精,开大火煮3分钟即可出锅;

6.喝汤时,可根据个人喜好撒些小葱末、香菜,放些辣椒油,口感会更鲜美。

● 珍珠翡翠白玉汤

原材料:猪肉400克(或牛肉),娃娃菜一棵(或白菜、菠菜、青菜),嫩豆腐一块,鸡汤700克,食盐6克,鸡精10克,大葱、生姜、枸杞适量

肉丸做法:

- 1.将大葱、生姜切段后,按照1:2的比例放入水中;
 - 2.将猪肉洗净后剁成馅儿,倒入浸泡大葱、生姜的水,用筷子顺着一个方向搅拌,直至肉泥捏起来有弹性;
 - 3.将肉泥捏成一个个肉丸,备用。
- 汤品做法:**

- 1.将鸡汤倒入锅中,开大火,倒入娃娃菜,待水沸腾后倒入肉丸;



2.待肉丸煮变色后,调至小火,倒入嫩豆腐,放入食盐、鸡精、枸杞,两分钟后即可出锅。

温馨提示:选购制作肉丸的食材时,尽量挑选肥瘦比例为3:7的猪肉或牛肉,若想节省时间,也可直接购买肉丸半成品。由于嫩豆腐易碎,倒入锅后应避免搅动。



- 涧西区社区记者:
李岚 电话15090169915
- 西工区社区记者:
范瑞 电话18603797002
- 老城区、瀍河区、洛龙区、
高新区、吉利区社区记者:
刘心 电话15136392287

周日,来环西社区参加免费法律咨询活动吧

□记者 刘心 通讯员 覃环

周日,《洛阳晚报》社区版联合河南大进律师事务所推出的《听家常故事,学法律知识》栏目,将在老城区环西社区举行“免费法律咨询、援助进社区”活动,如果您有法律问题要咨询,可到现场请律师解答。

活动时间:11月19日(周日)9时至11时30分
活动地点:环西社区二楼会议室(环城西路16号院)

交通方式:乘坐48路车到环城西路与道南路交叉口下车,步行100米可到

■ 律师信息

谢亮 河南大进律师事务所副主任律师,擅长劳动争议、工伤维权、民间借贷、商品房买卖、遗产继承等案件的咨询及代理,成功代理了多起重大、复杂和疑难的民商案件,电话:13938829175。

卢娉 河南大进律师事务所执业律师,对婚姻法、继承法、经济法、保险法、交通事故赔偿、房地产纠纷等有专门研究,有着深厚的法学理论功底,在处理案件过程中,有较强的协调能力,能最大限度地维护当事人的合法利益,电话:13721614359。

高晓军 河南大进律师事务所执业律师,市消协律师团成员,擅长经济合同纠纷、房屋买卖及不动产登记、婚姻继承、交通事故等民事和刑事诉讼案件的处理,电话:13938895377。

张爱峰 河南大进律师事务所执业律师,专注于人身损害赔偿、离婚及家庭财产纠纷、民间借贷、房屋买卖、妇女儿童维护案件的办理,曾荣获洛阳市妇女儿童法律援助先进个人称号,具有丰富的办案经验,电话:15236161227。

蒋为国 河南大进律师事务所执业律师,擅长刑事辩护、婚姻继承纠纷、劳动争议等案件的处理,电话:13837909529。

洛阳晚报教育广场
广告热线:65139977 65139988

中考免费试听课
东明教育初三全日冲刺班、重点高中保送班,名师任教、全科授课;封闭管理、专职教官、保质保量,让孩子圆梦中考!
电话:400-900-9022 60688890
听课地址:建设路嵩山路向东100米(东升二中东明校区大门西侧)