

“晒晒家常菜”之新年团圆饭

昨日,“晒晒家常菜”之新年团圆饭首场活动在西工区市府院社区举行,专业大厨现场制作拿手菜,让很多人学到了厨艺——

# 蒜泥白肉很爽口 桂花糯米藕甜又香

□记者 李岚 通讯员 尹玉花/文 记者 李卫超/图

用普通食材做一道家常菜,不少人都不会,可是如何让家常菜像饭店的菜品种类一样色、香、味俱佳?这得跟着专业大厨学习——抱着这样的想法,近50名市民昨日来到西工区西工办事处市府院社区,参加本报社区版举办的“晒晒家常菜”之新年团圆饭首场活动。

为了不漏掉每一个细节,不少老年人全程录制视频或拍照,以便“等自己下厨的时候,可以一边看一边做”。

此次活动为大家传授做菜技巧的是小街天府饭店的大厨们。作为一家30年老店,该店以四川小吃和家常菜为主,配有广东小吃等。“太好吃了!要是不来现场上课,说啥也做不出这味道。”活动结束后,有人说。

如果您也喜欢这几道特色菜,那么请按照以下步骤,一起试试吧!

●菜品:蒜泥白肉

大厨:小街天府饭店凉菜师傅刘守兵

●制作方法

一、将清水倒入锅内烧开,再把整块五花肉放入水中,用中火煮40分钟,然后捞出沥干备用。

二、将适量大蒜捣成泥状,加入5克盐、3克味精、2克糖、30克醋、30克辣椒油、30克生抽和少许香油,调制成



活动现场



蒜泥白肉



桂花糯米藕



酱香肘子

料汁儿。

三、将煮好的五花肉切片装盘,然后淋上料汁儿,并用青红辣椒、葱花和香菜点缀即可。

●教您一招

白肉切片时,要尽量切得薄一些;分次食用时,每次把白肉切片后再放到热水里氽一下,这样可以避免油腻,口感更清爽。

●菜品:桂花糯米藕

大厨:小街天府饭店行政总厨陈子科

●制作方法

一、将莲藕清洗干净后,放入清水中浸泡1小时。

二、装入莲藕内部容量一半的圆糯米,并用擀面杖将莲藕顶部捣成泥状,使其填满所有莲藕孔,达到“封闭”的效果。

三、将莲藕放入锅内,加入清水(水要没过莲藕20厘米),然后倒入1500克白糖、300克糖桂花、500克蜂蜜,大火烧开后转为中火或小火(视水沸腾的情况而定),再将250克白糖或冰糖放入炒锅中熬成糖稀倒入,之后将锅内食

材煮约7小时。

四、7小时后,将莲藕取出,斜切装盘即可,可撒上一点儿芝麻作为点缀。

●教您一招

选择莲藕时,一定要选最前面“细长、肉少”的一段儿,“肉厚”的莲藕会影响口感;莲藕最前端的藕节不要清除,否则圆糯米会漏出来。食用时,可将锅内剩下的汤汁儿浇在已装盘的莲藕上,这样味儿更美。这里要提醒的是,以上配料是以10斤莲藕为例,您可根据自己需要酌情增减。

●菜品:酱香肘子

大厨:小街天府饭店涧东路分店厨师长马伟峰

●制作方法

一、将肘子去毛后,放入清水中浸泡1小时30分钟捞出。

二、锅内倒入清水烧开,先放入肘子进行水氽,之后放入八角、桂皮、姜片、葱段儿、大小茴香、美极鲜酱油、排骨酱等适量,将250克白糖或冰糖放到炒锅中熬成糖稀倒入,转用小火煮约3小时。

三、将适量海鲜酱、冬菇酱、白糖、味精、鸡精、食用油混合,并加入适量粉芡,制成酱汁儿。

四、肘子煮好后捞出沥干,根据口味倒入已经做好的酱汁儿,用葱花点缀即可食用。

●教您一招

如果家里老年人多,可以选择偏瘦的猪前腿肉;肘子在水氽之后,可用刀在肉上划几下,这样煮的时候会更入味儿。

社区简介:西工办事处市府院社区现有常住人口4895人,社区曾先后获得市级文明社区、省级文明社区、省级卫生先进单位、平安建设先进社区、先进基层党组织等荣誉。

**旅游导航**  
广告热线:65139988  
洛阳大自然旅行社  
许可证号:L-HEN-CN02781  
每周六发团  
大槐树平遥王家壶口2日280元  
大槐树平遥冰川红崖2日280元  
电话(微信):18623753767 15838566190  
地址:西工区道南路宝龙大厦605

## 分类信息

登报热线:0379-65139977 65139988

地址1:洛阳市西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼818  
地址2:洛阳市洛龙区开元大道218号洛阳日报报业大厦2楼  
加“洛报分类”微信(微信号:cssh0379)亦可办理登报  
法律顾问:河南洛浦律师事务所 卢晓昆 13938849753

## 做分类广告 送450元移动大POS机

为感谢广大读者和客户对我们工作的关爱和支持,特联合支付宝推出“做《洛阳日报》《洛阳晚报》分类广告,送450元移动大POS机”活动。  
凡上门办理2018年分类广告的客户,均可免费办理1台450元的移动大POS机,包含流量卡、小票纸等配件费用。  
凡签约办理2018年分类广告的客户,均可免费办理1台450元的移动大POS机,仅象征性收取20元流量卡、小票纸等配件费用。  
活动时间:2018年1月1日至3月20日,逾期不送。详情请联系您的客户经理或致电:0379-65139988.60690000

### 单位招聘

◆招收银、客房服务员 60210509

### 招生培训

适合你的老师就在  
**聪源教育**  
13937990112

### 空调维修

**格力美的** 质保6年  
18317552266  
移、拆、装、修、清洗、高价回收

**格力63355553**  
美的精修、拆移、回收、质保6年  
格力移修 18939022568

### 修锁开锁

◆公安备案平价开换锁 66667890  
◆润西开锁换锁芯刻章 65555557

### 搬家大全

#### 好运搬家

西工搬家 63993777  
涧西搬家 64870056  
新城搬家 65938188  
老城搬家 63973409

#### 三利搬家

总店 63300678  
双喜搬家 63411818  
双喜涧西 15637957999  
喜鹊搬家 64815669  
◆顺发搬家 13007568759

#### 电脑维修

◆千里马电脑、监控 13183058885

#### 家电维修

◆修电视空调热水器 13213571260

#### 太阳能

◆专业维修太阳能 15537921775

### 家政保洁

#### 蜘蛛人高空作业队

13083622590 13027632668  
◆爱心保洁擦玻璃 13007574049  
◆安泰家政保洁清洗 13383887768  
◆雅洁保洁公司 13525472010

#### 管道疏通

高手专业通下水道  
涧西 60115588 西工 60111000  
老城 60111000 新区 60115588  
安装维修水管,汽车疏通吸污  
吸污疏通 18211995885  
◆利民疏通清洗吸污 15538827363  
◆吸污公司 64 85 62 95

#### 老年公寓

◆福星养老大院暖浴 15038534865  
**瑞福康养老中心**  
星级养老、专业护理18年  
电话:13783119885

#### 君嫂怡馨养老院

医养结合 收费合理  
谷水九都医院:15038615152

## 洛阳晚报 分类广告聘

### 人事助理 办公文员 客服文员 销售代表

要|28岁以下,中专以上学历,形象气质佳,细心认真,好学上进,责任心强、服务意识强,吃苦耐劳,能接受较大工作压力,一年以上工作经验。

地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼827室 电话:60196536 15537980026

### 起名改名

◆九都城802室桑峰 13598160568  
◆易学研究、起名 15978650666

### 健康资讯

◆专业催乳产后排风 15978626300

### 庆典礼仪

海岸庆典承办年会 18937994008

### 汽车租赁

◆租赁汽车考斯特大巴 64858818  
◆盛康旅游大巴专租 18337951188  
◆神都租车自驾游 15139964888

### 会计服务

◆免费注册代理记账 18603797733

### 百业信息

◆专业办理出国签证 18637938552

### 二手设备处理

现处理2030车床、箱式电阻炉等二手设备  
赵主任 17737961921

### 邦德清欠专攻老赖

18638883788 律师+精英团队

### 洛阳挽救婚姻工作室

调解·咨询 13838889861  
15896508101

### 出租转让

◆棕榈泉四室120万 13353790097  
◆租洛阳大厦写字间 13303887779

### 物资回收

◆机床设备高价回收 13838410261

### 房屋维修

◆修厨卫卫生间漏水 18237922221  
◆修暖气暖气店修保 13663893029