

“晒晒家常菜”之新年团圆饭

昨日,“晒晒家常菜”之新年团圆饭第二场活动在高新区徐家营办事处丰润路社区举行,来参加的居民连称“赚到了”——

# 学会做炆汁银条,就会做多道凉菜



炆汁银条



连汤肉片



小酥肉



炸咸食

□记者 李岚 通讯员 陈英/文 记者 李卫超/图

昨日上午,“晒晒家常菜”之新年团圆饭第二场活动在高新区徐家营办事处丰润路社区举行,现场不少人连说“赚到了”——学会了炆汁银条的汁料做法,您就可以拌出炆汁莲菜、炆汁芹菜等多道凉菜了。

这次活动为大家传授拿手菜制作方法的,是河南老雒阳饮食服务有限公司的大厨们,该公司创建于1991年10月,是经营地方传统名吃的老字号企业,现为河南省首批“豫菜品牌风味店”“中华餐饮名店”。

寒冷的天气,也挡不住大伙儿的热情,原定40人参加的活动,最后到了近80人。如果您也喜欢这四道特色菜,那么请按照以下步骤,一起来试试吧!

**大厨:刘伊峰** 老雒阳面馆150店 国家一级面点师  
**王虎卿** 老雒阳面馆150店 国家高级烹饪师

### ●菜品:炆汁银条

#### ●制作方法:

- 一、将银条洗净,放到热水里煮一下,取出切段、沥水备用;
- 二、取少许盐、味精、鸡精、香油及适量已经炒好的白芝麻,和银条一起拌匀;
- 三、将少许色拉油倒入锅内,放入适量花椒和大茴香,用小火炒出香味后,捞出备用;
- 四、制作炆汁,将适量姜丝、葱丝、茴香一起倒入锅内煸炒,待炒出香味后加入几根干辣椒丝,并倒入适量米醋,加少许水、盐、味精和鸡精翻炒两下,即可出锅;
- 五、根据个人口味,将炆汁浇在银条上即可食用。

### ●教您一招

银条在热水里煮过之后,一定要用凉水冲洗,否则容易变色;花椒要选取本地花椒,川椒口味过麻,不适合制作炆汁;一定要用米醋,加入米醋后翻炒的时间不要太长,否则口感会发涩。

### ●菜品:连汤肉片

#### ●制作方法:

- 一、将肉切成3厘米长、2厘米宽的肉片,加入适量盐、料酒、红薯粉、水和半个鸡蛋进行腌制;
- 二、锅内倒入适量油,待油烧至六成热时,将腌好的肉片放进去炸,稍微过油即可捞出;
- 三、将蒜片、姜片和葱段倒入锅内煸炒,之后加入已经切好的番茄,并倒入适量米醋;
- 四、将适量平菇、青豆、花生米、玉兰片倒入锅内,再加入熬制好的高汤,放入少许盐、味精、胡椒粉、生粉勾好的芡汁;
- 五、出锅时,加入少许老抽调色即可。

### ●教您一招

肉最好选择瘦肉较多的后腿肉,肉片入锅翻炒几下即可,可以保持口感滑嫩;千万不要用香醋或者陈醋代替米醋,否则会有苦涩的感觉。

### ●菜品:小酥肉

#### ●制作方法:

- 一、将后腿肉切成条状,加入适量鸡精、味精、盐、十三香、料酒、生粉和一个鸡蛋进行腌制;
- 二、锅内倒入适量油,待烧至七成热时,将腌制好的肉放入锅内用小火慢慢炸,炸熟后捞出放置片刻再炸一次,捞出放入容器内;
- 三、将清水烧开,放入葱段、姜片、八角、花椒、盐、味精、老抽之后,熬制约15分钟,之后捞出葱段和姜片,将料汁倒在炸好

的酥肉上;

四、在容器内放入适量八角、5粒花椒、干辣椒、葱段、姜片,放入蒸笼内,用中火蒸约50分钟即可食用。

### ●教您一招

腌肉时用生粉的话黏度比较好,颜色也很好看,同时可以在炸肉时保护内部的营养;两遍过油炸肉,口感外酥里嫩;蒸的时间不要超过50分钟,否则肉的口感会过散、过软。

### ●菜品:炸咸食

#### ●制作方法:

- 一、将胡萝卜和白萝卜切丝,加入适量面粉、十三香、盐、味精、100克色拉油、2个鸡蛋拌匀,再加入适量葱花和姜末;
- 二、锅内倒入适量油,烧至八成热时,逐次适量将面糊放入锅内,成型后转至小火慢炸,出锅即可食用。

### ●教您一招

加入葱花和姜末,味道更可口;面糊不宜太稀,否则炸成咸食难以成型。

**社区简介:**高新区徐家营办事处丰润路社区现有常住人口5800余人,社区曾先后荣获全国社区学雷锋志愿服务联络工作示范站、省级先进基层党组织、省级三八红旗集体、省级科普示范社区、市级文明示范社区、市级十佳志愿服务群体等荣誉。

洛阳网新媒体 洛阳网 更强

1 扫码订用户超80万  
2 30万安装量  
3 12万用户  
4 订用户超10万

# 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**  
◆业务月薪5千至1万元 65521258  
◆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

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

**健康资讯**  
◆专业催乳产后排风 15978626300

**搬家大全**

**好运搬家**  
西工搬家 63993777  
西工搬家 64870056  
涧新区搬家 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

**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  
◆吸污公司 64 85 62 95  
◆利民疏通清洗吸污 15538827363

**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

**修锁开锁**  
◆河西开锁换锁芯刻章 65555557  
◆公安备案平价开换锁 66667890

**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

**起名改名**  
◆易学研究、起名 15978650666  
◆九都城802室桑锋 13598160568

**太阳能**  
◆专业维修太阳能 15537921775

**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|求** 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

**老年公寓**  
◆福星养老大院暖浴 15038534865

**君嫂怡馨养老院**  
医养结合 收费合理  
谷水九都医院:15038615152

**瑞福康养老中心**  
星级养老、专业护理18年  
电话:13783119885

**汽车租赁**  
◆租赁汽车考斯特大巴 64858818  
◆盛康旅游大巴考租 18337951188  
◆神都租车自驾旅游 15139964888

**百业信息**  
◆债务清欠婚姻服务 18638818885  
◆专业办理出国签证 18637938552

**邦德清欠专攻老赖**  
18638883788 律师+精英团队 威盛

**洛阳挽救婚姻工作室**  
调解·咨询 13383889861  
13896508101

**房屋维修**  
◆房屋治漏有店保修 13663893029  
◆修房顶卫生间漏水 18237922221

**会计服务**  
◆代理记账代理记账 18603797733

**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

**庆典礼仪**  
◆海岸庆典承办年会 18937994008