

“晒晒家常菜”之新年团圆饭第三场活动,昨日在涧西区武汉路办事处秦岭路社区举行 三道硬菜上桌,居民却“眼馋”厨艺

□记者 付璇 通讯员 徐静茹/文 记者 李卫超/图

昨日上午,《洛阳晚报》社区版“晒晒家常菜”之新年团圆饭第三场活动,在涧西区武汉路办事处秦岭路社区举行,大厨现场掌勺烹制的土豆红烧肉、板栗烧鸡块和糖醋排骨一亮相,现场40多位居民学习厨艺的热情就被点燃了。

连续举行两场后,我们的活动已经有了不少忠实粉丝。65岁的刘桂英就是其中一位,她家住西工区,之前并不擅长做饭,现在跟着晚报已经学会了很多道拿手菜。“前天中午我在家做了刚学会的小酥肉,老伴儿和外孙都说特别香!”刘桂英笑着说。

本次活动亮相的大厨来自味之源尚品烤鸭店。味之源尚品烤鸭店已开业近5年,店内主打烤鸭、川菜和豫菜等。如果您喜欢土豆红烧肉、板栗烧鸡块和糖醋排骨,可按照以下步骤烹饪。

大厨:王业强 味之源尚品烤鸭店厨师长
董灵奇 味之源尚品烤鸭店厨师



板栗烧鸡块

●制作方法

- 一、鸡块焯水后盛出,沥干水分;
- 二、锅内倒入适量油,先放入葱、姜、蒜、八角、辣椒段煸炒,后将鸡块放入锅内一起翻炒,放少许老抽,待鸡块上色后加水;
- 三、放入适量的十三香和料酒,小火慢炖20分钟,待鸡块八成熟时,再放入冲洗干净的板栗炖煮,出锅前可依据个人口味放鸡精提鲜。

●教您一招

建议您最好选取鸡腿肉,鸡块上色后加水时用量上有讲究,提醒您最好只加一次水,如果炖煮过程中再次加水,整道菜的味道会减分。



土豆红烧肉

●制作方法

- 一、将精品五花肉切成2厘米见方的肉块,用开水焯一下,再用油煸炒,土豆去皮切块后用油炸至金黄色备用;
- 二、制作糖色,锅内倒入适量油,放入一定量的白糖,中火翻炒,加水熬至汤汁发红冒泡,把做好的糖色倒入碗里备用;
- 三、将少许油倒入锅内,放入葱、姜、八角、桂皮、香叶、干辣椒炒香,再把肉和做好的糖色放进去一起翻炒,加料酒、生抽、老抽等调味。待肉上色后加水焖煮25分钟,所加的水能淹没锅内食材即可,等肉八成熟时放入土豆再继续炖一会儿,最后用大火收汁,汤汁浓稠时加少许鸡精即可出锅。

●教您一招

炒糖色时,在整个炒制过程中铲子不要停止搅动,您也可以使用冰糖。炒糖色加水时要注意用量,锅内不可糖多水少,否则可能有热油溅出。



绘制 寇樱子



糖醋排骨

●制作方法

- 一、将排骨用热水焯一下后沥干水分,锅内倒入500克食用油,待油烧至七成热后放入排骨慢慢炸,炸至肉色将要变黄时捞出;
- 二、制作糖色,锅内倒入适量油,放入一定量的白糖,中火翻炒,加水熬至汤汁发红冒泡,把做好的糖色倒入碗里备用;
- 三、少许油入锅,把葱、姜炒出香味,把排骨和熬好的糖色一起放入锅中,加料酒、醋、生抽,待排骨裹上糖色后加适量水,小火慢炖25分钟,大火收汁出锅。

●教您一招

建议您买排骨时最好选取精品猪肋排,焯水后的排骨最好再用清水冲洗一遍,然后放在水里泡一会儿,这样有助于去除排骨中的血水。生抽里含有一定盐分,在制作本道菜时,您可以不用再另外放盐,吃菜低油少盐更有利于身体健康。

●社区简介

涧西区武汉路办事处秦岭路社区常住人口11000余人,社区坚持把以人为本、服务为民作为宗旨,不断改革创新,曾先后荣获“洛阳市2015年度优秀社区”“涧西区关心下一代工作先进集体”等称号。

旅游导航

<p>洛阳中国国际旅行社 许可证号:L-HEN-CJ00003</p> <p>3月欧洲特价 6国11天 5999元起 4国11天 6999元起 东欧5国10天 6999元起 西葡12天 11999元起 英爱12天 13999元起 春节计划已出,欢迎来电咨询 电话:64627611 13938870661</p>	<p>洛阳中国国际旅行社 许可证号:L-HEN-CJ00004</p> <p>3月美国计划 东海岸夏威夷大瀑布14日 日期:3月20日 预售价:10999元 1月31日前报名为此价格! 加拿大西海岸11天 17999元 春节计划已出,欢迎来电咨询 电话:64627611 13938870661</p>	<p>河南国旅洛阳分社 许可证号:L-HEN-CJ00002</p> <p>厦门金砖永定土楼双飞5日 1099元起 华五四大水乡龙头渚7日 1380元 帝王至尊昆明大理丽江6日 1480元起 海南双飞一价全含洛阳起止 2680元 越南河内中国北海一价全包双飞 1699元 电话:64368115 18039586715 地址:涧西区南昌路锦茂大厦八楼</p>	<p>河南国旅洛阳分社 许可证号:L-HEN-CJ00002</p> <p>春节计划 西班牙葡萄牙12日 8888元起 埃及迪拜10日 8699元起 澳新10日 11800元起 欧洲4国12日一价全含 12800元起 办理各国签证,另有多条出境线路 电话:64368189 18939017627 地址:涧西区南昌路锦茂大厦八楼</p>	<p>河南国旅洛阳分社 许可证号:L-HEN-CJ00002</p> <p>海岛计划 海芽庄直飞6日 1700元起 沙巴直飞6日 特价3380元起 普吉岛直飞6日 3799元起 巴厘岛直飞8日 3980元起 富国岛直飞5日 4299元起 另有多条海岛自由行产品,欢迎来电咨询! 电话:64368189 18939017627 地址:涧西区南昌路锦茂大厦八楼</p>	
<p>洛阳中国国际旅行社 许可证号:L-HEN-CJ00003</p> <p>海岛计划 普吉岛6日游 4080元起 沙巴岛6日游 5780元起 芽庄6日游 1700元起 峴港6日游 1880元起 富国岛5日游 4299元起 春节计划已出,欢迎来电咨询 电话:64627622 13938810661</p>	<p>洛阳中国国际旅行社 许可证号:L-HEN-CJ00003</p> <p>3月美国计划 东海岸夏威夷大瀑布14日 日期:3月20日 预售价:10999元 1月31日前报名为此价格! 加拿大西海岸11天 17999元 春节计划已出,欢迎来电咨询 电话:64627611 13938870661</p>	<p>洛阳环球国际旅行社 许可证号:L-HEN-CJ00084</p> <p>洛阳直飞越南双飞6天一价全包 1499元 北京大年初一-双卧5天 1380元 柬埔寨双飞6天5晚(含签证) 1980元 云南丽江大理香格里拉泸沽湖双飞8天 1980元 巴厘岛双飞6天4晚(一价全含) 2999元 中国台湾双飞环岛8天游 无自费无小费一价全含 3599元 电话:64680087 15803796111(微信)</p>	<p>河南港中国旅集团 许可证号:L-HEN-CJ00064</p> <p>北京4天 560元 苏沪杭4天 560元起 凤凰5天 680元 张家界5天 780元 泰州3天 299元 桂林6天 488元 山西平遥+壶口瀑布+王家2天 280元 云南昆明大理丽江双飞6天 980元 昆明西双版纳双飞6天 980元 丽江香格里拉双飞5天 980元 电话:64152180 13849941157(微信) 地址:牡丹广场9/24/54/99路车,终点站</p>	<p>洛阳中国青年旅行社 许可证号:L-HEN-CJ00005</p> <p>魅力芽庄双飞6日 2680元起 探秘吴哥柬埔寨双飞6日 1780元 腾冲瑞丽江芒市双飞6日 2380元起 成都峨眉山乐山高铁美食5日 2980元 我去海南过大年双卧7日 2780元起 电话:60106689 18211965506(同微信) 地址:涧西区珠江路春路口向南100米路西</p>	<p>洛阳大自然旅行社 许可证号:L-HEN-CN02781</p> <p>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):18622753767 15838566190 地址:西工区道南路宝龙大厦605</p>