

“晒晒家常菜”之新年团圆饭

“晒晒家常菜”之新年团圆饭第四场活动,昨日在涧西区重庆路办事处第二社区举行 屋外天寒雪纷纷 屋内菜品香喷喷

□记者 李岚 通讯员 胡贺洪/文 记者 高山岳/图

昨日上午,《洛阳晚报》社区版“晒晒家常菜”之新年团圆饭的第四场活动在涧西区重庆路办事处第二社区举行。上午9时许,雪虽然下得正密,却没有阻挡人们的热情,现场来了近60位居民,他们绝对是《洛阳晚报》的铁杆“粉丝”。大伙儿跟着大厨学会了做宫保鸡丁、鱼香茄子和老洛阳烩菜三道家常菜。

社区版本周一刊登出本周每场活动的时间、地点预告之后,分配给社区的40个名额一上午就报满了,可是直到活动举行的前一天下午,依然有居民报名。“本来我们有点儿担心,毕竟天气不好,没想到来了这么多居民!”社区工作人员说。“来参加晚报的活动学本事,就是不能拒绝的理由啊!”闻听此言,每场活动都参加的刘爱花说。

活动现场为大家传授拿手菜制作方法的,仍然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”。

大厨:河南老雒阳饮食服务有限公司研发中心经理 杨敬杰
河南老雒阳饮食服务有限公司厨师长 刘冬涛

社区简介

涧西区重庆路办事处第二社区现有居民5284户,社区先后荣获全国先进基层党组织、全国最美志愿服务社区、全国巾帼文明岗、河南省优秀人民调解委员会、全省优秀志愿服务社区、连续四年涧西区先进基层党组织等荣誉称号。



菜品 鱼香茄子

制作方法

- 1.将茄子去皮、切条,加入生粉和半个生鸡蛋并拌匀;
- 2.倒入三分之二锅的油,将茄子放入锅内炸熟,捞出沥干备用;
- 3.将葱片、姜片和蒜瓣放入锅内煸炒,待炒出香味后依次放入肉末和茄子,翻炒几下后放入料酒、醋、豆瓣酱、白糖、味精和红油,再翻炒两下即可出锅。

●教您一招

茄子最好选择紫皮茄子,口感嫩且籽较少;茄子用生粉和鸡蛋拌一下,可以起到吸油的作用;喜欢吃素的朋友,放肉末环节可以省去。



菜品 宫保鸡丁

制作方法

- 1.将鸡肉切丁,加入适量盐、料酒、生粉和1个生鸡蛋进行腌制;
- 2.锅内加入适量油烧至四成热,放入已经腌制好的鸡丁,炒熟后捞出沥干备用;
- 3.将葱丁、辣椒丁、干辣椒段和适量豆瓣酱放入锅内煸炒,待炒出香味后放入鸡丁翻炒几下,再加入适量味精、鸡精、料酒、陈醋和白糖;
- 4.准备出锅时,加一点儿勾好的芡汁、少许红油和味精,再加入油炸花生米即可。

●教您一招

鸡脯肉肉质较厚,鸡腿肉口感劲道,可根据喜好选择;油炸花生米入锅翻炒也不会变味,切忌用水煮花生或花生替代;这道菜不需要放盐,因为腌制鸡肉时已经放盐,而且豆瓣酱的咸味已经足够。



菜品 老洛阳烩菜

制作方法

- 1.将食用油和大油按照1:1的比例倒入锅内,待油热后加入适量葱段、姜片、蒜瓣、八角、花椒和辣椒段,待煸炒出香味后,再放入煮熟的五花肉片一起煸炒;
- 2.放入白菜叶,加入老抽和料酒翻炒几下,再放入油豆腐和腐竹;
- 3.锅内倒入高汤,放入丸子、扁垛、炸猪皮、粉条、木耳等配料,适量盐和十三香,用中火炖约5分钟;
- 4.待出锅时,加入适量味精,根据喜好添加焦炸丸和生菜均可。

●教您一招:

做烩菜前,先将腐竹放入五成热的油内干炸之后,再放入水里泡一会儿,口感非常好;五花肉入锅前先用油煸炒,吃着不腻,汤也更香;做烩菜时不要放醋,否则颜色不好看,也会影响口感;做烩菜时加一点儿大油,汤水吃起来更浓更有味道;烩菜的特点是“乱炖”,只要是您喜欢的食材,都可以放进去,不过需要炖一会儿入味。



洛阳晚报 招聘专栏 广告热线:0379-65139977 65139988
地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼818

洛阳东方外国语学校

中小学航母,寄宿制学前班、小学、初中、高中、国际教育,在校师生5000余人,140个教学班。一切让成绩说话,质量才是硬道理,我校“洛一高班”定向直考洛一高。

——年薪30万元聘高层管理——

聘:小学、初中、高中各学科优秀教师,幼儿园教师,办公室、人事、后勤主管,文员、电工、A照司机 133 7377 8055

绘制 寇樱子

