

“晒晒家常菜”之新年团圆饭

“晒晒家常菜”之新年团圆饭第五场活动,昨日在涧西区天津路办事处厂前一社区举行—— 红烧大鲤鱼咋做更有味儿? 加些米酒

□记者 付璇 通讯员 王晓英/文 记者 李卫超/图

昨日上午,本报社区版“晒晒家常菜”之新年团圆饭第五场活动在涧西区天津路办事处厂前一社区举行。9时,活动现场已来了40多位居民,董芝芳和老伴儿姚丙跃提前将本子和笔拿出来,准备记录。70岁的董芝芳和老伴儿是“晒晒家常菜”之新年团圆饭活动的忠实粉丝,董芝芳笑着说:“以前家里总是我做菜,老伴儿来参加几次活动后,非要露一手,他回家做了连汤肉片、土豆烧牛肉,味道还不错呢!”不少居民反映,大厨们讲的操作方法通俗易懂,自己学了几次后厨艺有所进步。

在活动现场,为大家传授拿手菜制作方法是洛阳水席园的两位大厨。洛阳水席园始创于1983年,主要经营水席、豫菜、湘菜、粤菜等,牡丹燕菜、洛阳熬货等均为其特色菜品。

大厨:
洛阳水席园厨师长
叶王自强
叶正阳



大厨在拾掇鱼



菜品:卤水双拼

●制作方法

- 一、制作卤水,在熬好的猪骨汤中放入花椒、八角、辣椒、小茴香、草果、桂皮、香叶,再放入红曲米、生抽、老抽、盐、姜、大葱、味精、鸡精,熬制约30分钟,待香料的香味出来即可;
- 二、将处理干净的猪脚、猪尾放入卤水中,用小火慢炖,卤制约1小时;
- 三、把卤好的猪脚、猪尾切块,摆盘时可搭配一些腌黄瓜或腊八蒜,有助于解腻。

●教您一招

制作卤水时,放入红曲米可起到上色的作用。与以往用炒糖色的方法上色相比,直接放入红曲米更易操作。

菜品:梅菜扣肉

●制作方法

- 一、将一块五花肉蒸至七成熟,用老抽涂抹五花肉的肉皮上色,再放入油锅炸,炸至肉皮呈金黄色时捞出,等肉放凉后将其切成半厘米厚的片状;
- 二、在碗里放入柱侯酱和海鲜酱,这两种酱的用量按照1:2的比例,再放入腐乳块、味精、鸡精、白糖,将酱汁调好后放入切好的肉片,拌匀;
- 三、按照五花肉的肉皮朝向手臂的方向,把裹好酱汁的肉片一片压着一片叠放在手中,再扣入碗内;
- 四、把梅菜洗净、剁碎,放入有底油的锅内炒香,然后倒在肉上,轻轻按压,并用保鲜膜封住,上笼蒸30分钟即可。

●教您一招

白糖可根据个人口味添加,也可不放。蒸好的肉出锅时,如果碗里有汤汁,建议先倒出一些汤汁再扣入盘中,以防烫伤人。这道菜上桌时,可搭配馒头、窝窝头、荷叶饼摆盘。



社区居民有话说

烦! 有人早晨弹琴唱歌 赞! 贴张“诗词”提个醒

□记者 李岚 通讯员 杜全红

【居民反映】

涧西区洛铜社区张女士:前几天,我们这栋楼总有人大清早弹琴、唱歌扰人清梦,大伙儿挺有意见。后来,一位邻居写了一首《卜算子·琴声》贴在楼洞口进行提醒,结果第二天这里就恢复了安静。我们觉得这个方法挺管用,让人感到很温馨。

【记者采访】

昨日上午,《洛阳晚报》记者看到了这页打印在A4纸上的《卜算子·琴声》:我在楼上住,君在楼下弹,日日听琴不见琴,共住一个院。此声几时有? 此愁何时休? 只愿君心似我心,欲弹九点后。

文末,作者还用白话文“翻译”了一下:楼下弹琴的邻居呀,每天不到八点就听到您的弹唱声,我不反对您的个人爱好,但也请您体谅一下我们上班族的辛苦,能不能劳烦您把弹唱时间调整到九点以后?

“前两天,我在小区进行例行巡查时发现了这张纸。”洛铜社区网格员杨洪霞说,几位居民告诉她,最近总听到有人每天不到8时就开始在家里弹琴、唱歌,吵醒了不少人,有心想到对方家当面提醒一下,又担心伤了邻里和气。“结果上周二,就看到有人贴了这张‘无声’的提醒告示。”一位居民说。

这首词出自何人之手? 昨日,记者和社区工作人员询问了多家住户,也没有找到答案,因为没有人承认自己就是作者。不过,不少居民反映,自从《卜算子·琴声》贴出,大家早晨就听不到弹琴、唱歌的声音了。

“感觉这个方法挺好,既含蓄地表达了诉求,也没有激化邻里矛盾,让人感到很温馨。”有居民说。

菜品:红烧大鲤鱼



●制作方法

- 一、将鲤鱼的腮和内脏去除,鱼鳞刮净,在清洗好的鲤鱼鱼背上连续切“十字形花刀”;
- 二、在锅内倒入适量的色拉油,将鱼放入锅内煎,待两面煎至呈微黄色时盛出;
- 三、加少许色拉油,将蒜蓉、姜末、洋葱粒、干香菇、海米碎、肉粒用大火炒香,加入适量水,再放入适量味精、鸡精、胡椒粉、生抽、老抽、米酒、辣椒油调味;
- 四、把煎好的鱼放入汤中,盖上锅盖儿,用中火焖烧8分钟出锅,再将小葱切成段儿摆放在鱼身上,最后把烧热的色拉油浇在葱段儿上。

●教您一招

做红烧大鲤鱼时加些米酒,不仅可以去除鱼腥味,还能让汤汁更浓稠,鱼肉的口感更好。此外,切“十字形花刀”时不要切到鱼肚子,煎鱼时可用猪油代替色拉油,焖烧时不要在锅内把鱼翻面,可用勺子把锅内酱汁舀起淋在鱼肉上。

社区简介

涧西区天津路办事处厂前一社区现有居民4000余户,该社区先后获得“五好”先进基层党组织、平安建设先进社区、科普示范社区、省级社区教育示范社区、全国经济普查先进集体等荣誉称号。

<p>洛阳晚报 放心商家</p> <p>洛阳主流媒体·公信力强·品牌度高·效果佳·服务优·传播广</p> <p>广告热线:65139977 65139988 15896655956</p>		
<p>长安砂锅牛肉面</p> <p>汤鲜、肉多、面筋道</p> <p>天然食材 原汁原味</p> <p>另诚招加盟</p> <p>郑州路店 13837951529</p>	<p>洛阳回忆沧桑文化传媒有限公司</p> <p>专业撰写 回忆录</p> <p>为个人、家庭、企业提供文化服务</p> <p>电话:0379-60851181 137 0349 6615</p>	
<p>于老太麻辣鸡米线</p> <p>30年情怀老店</p> <p>纯鸡汤米线·招牌特色麻辣鸡</p> <p>电话:18137957819</p> <p>新区店:政和路与长兴街交叉口东50米路南</p> <p>涧西店:联盟路吉安南街口</p>	<p>寅生老年公寓</p> <p>医养结合 环境幽雅</p> <p>贴心服务 敬老如亲</p> <p>80898568 18238886528</p> <p>中州中路72号寅生医院后楼</p>	<p>杏花村水席青年宫店</p> <p>祖传手艺 传统口味</p> <p>单点、套餐、各种包桌</p> <p>西大街1店91号、2店41号</p> <p>青年宫广场东20米路北</p> <p>63950598</p>
<p>养老典范 巨龙医院</p> <p>医护型养老中心</p> <p>瀍河区杨文 63766667</p>	<p>伊洛羊·全羊宴汤</p> <p>羊骨萃取 高温压榨 无添加</p> <p>无勾兑 13838875505 加盟</p>	<p>浩佳餐饮王婆大虾</p> <p>传播美食 传递幸福健康</p> <p>八一路店60160707</p>
<p>民俗菜馆创始者</p> <p>高原文化陕北菜</p> <p>八大出品 八大怪</p> <p>厨老怪珠江路店68603338</p>	<p>花园爱心老年公寓</p> <p>大院式·营养餐·宾馆式</p> <p>15937944887</p>	<p>三立修脚</p> <p>13303750133</p>