

# 我爱厨乐

京九晚报第二届厨艺大赛获奖菜展示:

## 酱爆鱿鱼

京九晚报第二届厨艺大赛三等奖获得者石莹做的酱爆鱿鱼是这次大赛中唯一的一盘海鲜,如果你喜欢吃鱿鱼又不会做,那就跟着石莹来学吧。

石莹说,结婚前用不着自己下厨,成家后想做个贤妻良母会做饭可是首要的,好在婆家人都会做几个拿手菜,只要肯学,会几招是不成问题的。

“到农贸市场买两个水泡好的鱿鱼,正好够做一盘。”石莹说,泡好的鱿鱼比较省事,买回来就可以现做。她说鱿鱼切法可随意,但要想做出来好看还

要下点功夫。她将鱿鱼剖开,里面朝外,间隔均匀轻划斜刀,然后将划好的鱿鱼片先切成网状,再切成片。接着石莹又准备了豆瓣酱(3汤勺)、糖、花椒、八角、姜片、料酒等调料。

“你这锅内怎么不放油啊?”看到石莹把锅烧热后直接下鱿鱼记者问道。石莹说,鱿鱼是在水里泡过的,干炒就是要把水分炒干,鱿鱼也就八成熟了,炒着炒着,鱿鱼片就变成鱿鱼卷了,盛出待用。

锅内放油,油热放花椒、姜片和八

角,接着下豆瓣酱(酱要炒透),炒香放入鱿鱼卷,放糖、盐,继续翻炒,等香味飘出来时这盘酱爆鱿鱼也就做好了。

据了解,鱿鱼富含钙、磷、铁等元素,利于骨骼发育和造血,能有效治疗贫血;除富含蛋白质和人体所需的氨基酸外,鱿鱼还含有大量的牛黄酸,可抑制血液中的胆固醇含量,缓解疲劳,恢复视力,改善肝脏功能。中医认为,鱿鱼有滋阴养胃、补虚润肤的功能。

文/晚报记者 刘絮  
图/晚报记者 张辉



### 今日主厨:

姓名:石莹  
年龄:25岁  
职业:自由职业者  
爱好:看书、上网



①原料:姜、花椒、八角、甜面酱、鱿鱼。



②将鱿鱼切成网状,然后切成片。



③不放油先将鱿鱼直接放入锅内翻炒,去鱿鱼中的水分和腥味。



⑤然后将鱿鱼放入锅内,放入白糖和少许盐等,翻炒片刻。



④翻炒过的鱿鱼盛出,锅中放入油、姜、花椒、甜面酱等。



⑥一盘营养丰富的酱爆鱿鱼做好了。



如果您有意参加《京九晚报》的“我爱厨乐”活动,可以拨打我们的报名电话:2188131、2183896。(报名不收任何费用)如见报可获得精美礼品一份。

本期活动奖品由华帝橱柜提供

京九晚报 — TCL — 商丘家电商会

6月18-21日

以旧换新 超低价 惠全城

TCL数字互联网LED

TCL液晶商丘市区18个换购专场

1 八方电器1店、2店	7 国美电器	13 凯旋路与香君路交叉口圣保罗药房
2 金榜电器	8 商品大世界各TCL专卖	14 民主西路芙蓉街对面阳光超市
3 橙子电器	9 丰原热电厂家属院	15 金银路与宜兴路交叉口西蓝天超市
4 金格电器	10 团结路京港百货	16 道北财经学校旁铁小超市
5 丹尼斯百货	11 文化路与归德路交叉口京港超市	17 道北人民路与胜利路
6 苏宁电器1店、2店	12 北海路睢阳公安分局西50米	18 八一路与归德路交叉口东50米TCL专卖

换新咨询热线: 2265516 2265526 2265500