

晚报社区厨艺大赛走进梁园区平原街道办事处福禄社区福禄新苑



厨艺大赛
第2站

□策划: 徐莹

文/ 晚报记者 戚丹青
晚报首席记者 徐莹
图/ 晚报记者 张辉



社区厨艺大赛 秀出你我风采

引

1月15日上午,天气寒冷,冷风直往人脖子里钻。平原街道办事处福禄新苑的活动室里,居民们正在耐心等待。第二期社区厨艺大赛的活动将在这里举行。因为天气寒冷,怕居民们受冻,社区干部专门安排了室内场地。这个举动让记者和在场居民的心里暖暖的。



【事前细准备】

一大早,梁园区平原街道办事处副主任科员、福禄社区包村干部赵坤就来到活动现场。他告诉记者,为了这次厨艺大赛能够成功举办,办事处和社区干部积极对接,找场地、做宣传,村民组长还召开

了会议,把这项活动安排下去。村里的大喇叭也播放了这则消息,让居民们按时、积极参加京九晚报组织的这次活动。不光福禄新苑的居民,周边的埭庄、梁店、八里堂、董庄等村的村民,以及百乐居、圣

地亚哥等附近小区的居民也赶着来参加活动的。福禄社区副主任胡信民家就在福禄新苑,他家在1楼,厨房宽敞明亮,为了最大限度地支持活动,他把自己家的厨房和食材、作料都贡献出

来,让参加厨艺大赛的选手无偿使用。而他的爱人沈祥丽也忙得团团转。没淀粉了、没蒸鱼豉油了、没新鲜黄瓜了……沈祥丽顶着寒风一趟趟往外跑,把大家需要的食材购买齐全。

【选手亮绝活】

选手赵金亮参赛的作品是青瓜虾仁 and 蒜蓉肉片。其中最感兴趣的就是青瓜虾仁了。只见他手脚麻利,先把冰冻虾仁在凉水里解冻,然后把新鲜黄瓜去皮去籽,切成小块,胡萝卜也切成小块。他解释说,虾仁不能在热水里解冻,那样虽然很快,但热水一激,虾的鲜味就没有了。而炒菜用的黄瓜要去籽,要不然炒出来的籽是面的,影响这道菜脆嫩的口感。食材全部准备好后,他先把胡萝卜焯水,捞出后,锅里放少

量油,油热后加入胡萝卜、虾仁和黄瓜,大火快速翻炒,很快,这道菜就出锅了。黄瓜翠绿,虾仁晶莹透亮、胡萝卜橙黄,色香味俱全,让人垂涎欲滴。另一位选手孙保福做了香菇菜心和清蒸鳊鱼。他介绍,鳊鱼肉质细嫩爽滑,而且只有一根独刺,非常适合老人和小孩吃。他先把鳊鱼划开几道,然后放在盘子里,直接上锅蒸。一般重量的鲜鱼10分钟左右就可以了,冰冻的鱼时间要稍长一点。蒸好

后,他在鱼的表面淋上蒸鱼豉油,撒上葱丝、姜丝和蒜末,最后,他把油倒在锅里,加热,用滚油泼在鱼身上。一道味道鲜美、营养丰富的清蒸鳊鱼就做好了。选手马健康准备的菜比较多,他一共做了4道菜:烧平菇、尖椒鸡蛋、松子玉米和炆芹菜。其中尖椒鸡蛋是许多人家的家常菜,但不一定有他做的好吃。他先把尖椒切碎,放在碗里,加盐搅拌均匀,然后打入5个鸡蛋,搅散。马健康说,鸡蛋不要打太

散,稍微搅一下就行,如果太散不易成型,影响整道菜的美观。把这一切做好后,他在锅里倒入稍多些的油,大火烧热,然后把混合好的鸡蛋尖椒倒进去。他先没有翻动鸡蛋,而是等成型后,轻轻抖一抖锅,整个鸡蛋饼就反过来了。焦黄的鸡蛋配合着新鲜的碎辣椒,让人食欲大开。随后,他随手拿出一个小番茄,用刀轻轻旋转着削下一层皮,往盘子里一放,一朵漂亮的番茄花就盛开了。配上碧绿的香菜,让菜品多了些精致的感觉。



【大家来评奖】

一道道菜端到活动室的桌子上了,围观的居民纷纷拿起了筷子,尝尝这个,品品那个。最后,经过大家的投票,

马健康获得了此次社区大赛的冠军。他获得了一箱鲁花生油和一箱健力宝的奖品,以后他也将代表福禄社区参加厨艺大赛年度决赛

赛;其他的参赛者则每人获得了一箱健力宝。马健康说,他平时就爱做菜,他的这个爱好在朋友间口口相传,经常有朋友到自己家来吃饭。

为此,他还专门买了一张大圆桌,方便朋友们品尝自己做的菜。周四,厨艺大赛将和您不见不散,敬请关注。