

晚报社区厨艺大赛走进梁园区平原街道办事处金桥社区

选手亮绝活 菜肴惹人馋



□策划：徐莹

文 / 晚报记者 戚丹青
图 / 晚报记者 张辉



直接打成肉馅就行了。肉馅有水的话，肉丸就会散，没有筋道的口感了。第二是做肉丸时必须加姜，这样可以去除肉馅里的腥味。做好的肉丸可以冻在冰箱里，随吃随取，无论是做汤还是炒菜，都美味可口。

段领恩这次准备了两道菜：风味茄子和炒腰花。只见他把长茄子均匀破成四瓣，把每瓣上面的茄子瓢去掉，然后切成菱形大块。清洗干净后，他把茄子块倒入淀粉里抓匀，抖落掉多余的淀粉后，在油锅里炸黄，捞出后控油多余的油。锅里留底油，把葱段、姜丝、花椒和干红椒炒香，再把原来调好的白糖、生抽、醋、耗油、鸡汁倒入锅里，等汤汁混合均匀后，倒炸好的茄子块，稍作翻炒，一盘香酥可口的风味茄子就做好了。做好的茄子表面有点点汤汁，咬一口，茄子外酥里嫩，汤汁咸甜适口，混合在一起，有了让人难忘的美妙滋味。

今年30岁的段运起是参加活动的选手中年龄最小的，但他做的蒜爆鱼让人唇齿留香，回味无穷。他说，蒜爆鱼要选择新鲜的鱼，一斤半左右是最好的。他把鲜鱼宰杀干净后，在鱼身上划花刀，不用腌制，锅里放水，加入盐、葱段、八角一起煮开，随后把鱼放进锅内。最多5分钟，鱼就可以取出来盛在盘子里了。这时把两大把蒜切成末，放在碗里，倒入秘制的酱汁，搅拌均匀后浇在鱼身上，然后再拿出花椒和辣椒段洒在上面，锅里烧滚油，趁着热劲倒在鱼身上。只听“哧”的一声，调料的香味被激发出来，再撒上香葱段，白

的蒜、红的辣椒、焦黄色的花椒、绿的葱，简直就像艺术品。

蒜爆鱼刚上桌，等待品尝的人就迫不及待地拿起了筷子。鱼肉火候正好，鲜美滑嫩，蘸着外面的汤汁，咸香中带着微辣，蒜味让这道菜的口感独特。段运起告诉记者，秘制酱汁和蒜末搅拌不能太早，要不然有死蒜味。

段领忠带来的菜肴是烧鱿鱼卷，这道菜很考验刀工。他拿来一只大鱿鱼，把须去掉，在肥厚的鱿鱼上切上一条条细细的斜线，但不切断，切好后，再按照相反的方向切斜线，这样鱿鱼上就形成了一个小小的菱形图案。把切好的鱿鱼放在水里泡着，锅里放油，加入青红椒和木耳翻炒，再加入

切好的鱿鱼卷，加入调料，一会儿，一道做工精美的烧鱿鱼卷就做好了。

经过热心群众的品尝打分，段运起做的蒜爆鱼得到了大家的一致认可，他也将代表金桥社区参加平原街道办事处的厨艺大赛。得到大家的鼓励，这位年轻的小伙子羞涩地笑了。蒋明勋代表金桥社区，将社区准备的奖品发给大家，他们每人得到了一袋洗衣粉和一桶洗衣液，还有一袋旺旺大礼包和一箱健力宝饮料。

上午的活动结束了，下周我们还将走进平原街道办事处，寻访社区内的厨艺高手，为您带来一道道美味的菜肴，希望您继续关注。

3月19日上午，京九晚报厨艺大赛在平原街道办事处金桥社区如期举行。来自该社区谢庄的魏长青和范庄村的段领恩、段领忠、段运起各露绝活，为大家奉献了一道道色香味俱全的菜肴。

金桥社区党支部书记蒋明勋告诉记者，为了让此次活动举办得更好，社区专门协调海通物流区内的海通饭店，这里的厨房东西齐备，炉子上的火熊熊燃烧，能给选手们提供最好的条件。这几位选手做菜的水平是出了名的，十里八村，只要是谁家有了红白事，都喜欢叫他们来做菜。因为几个人都很熟悉，活动现场的气氛非常融洽，洗菜、改刀、配料，一个人做菜，其他人帮他干活。可以说，这几个菜是大家共同的劳动成果。

记者进到厨房，看到魏长青

正在使劲搅拌着肉馅，看到记者疑惑的眼神，魏长青告诉记者，他要做的菜是红烧丸子。要想做出好吃的丸子，就要选好配料，精瘦肉打成肉馅，里面加盐、鸡精、味精、鸡汁和葱姜末，按照一斤肉馅加入3个蛋清的量加入蛋清，顺时针方向使劲搅拌，十几分钟后，肉馅已经上了劲，有了弹性。这时，只见魏长青用手蘸了一下凉水，然后用虎口把肉馅挤成丸子。凉水下锅，一会儿，水就烧开了，粉红色的丸子渐渐变白，这个时候，就可以捞上来了。

锅里下葱姜和花椒炒香，倒入丸子，再加入青红椒和泡发的木耳，加入调味料翻炒均匀后就可以出锅了。记者尝了一个，肉丸鲜美筋道，肉味浓郁。魏长青告诉记者，做出好吃的肉丸还有两个诀窍，第一是买肉的时候不能洗，

