乐清日报 新闻热线 61116222

谁说厨房是女人的天下，这个男人

两道拿手菜 俘获众人心

■记者 杨海虹 文/摄

《孟子》里有句“君子远庖厨”，常被一些男人断章取义地当作不进厨房的理由。虽然，在一个家庭里，女人比男人做菜的次数会多一些，但真正堪称“大厨”的，还是男人多一些。家住翁垟街道的叶建敏是一个爱钻厨房的男人，他说爱烧菜的男人，烧的菜一定好吃。其两道拿手菜即辣子鸭丁和砂锅鱼头筒骨，更是俘获了全家人、众朋友的心。

民间炒手名片

炒手：叶建敏

厨龄：从2008年开始，热衷于学习和烹饪各种美食

擅长的菜：辣子鸭丁、砂锅鱼头筒骨

因想念学做莲花血鸭

叶建敏是翁垟街道地团村人，今年46岁，周围的朋友和亲朋都习惯叫他阿敏。从17岁开始他就一直在江西做电器生意，近些年来，由于经济形势不好，生意不好做，2008年阿敏就带着家人回乐清。对于烧菜这门手艺，他也是这几年在家里闲着无聊，自学成才的。

“在江西生活多年，对当地的一道名菜莲花血鸭有一种独特的情结，以至于回乐清后也总是怀念那味道。”阿敏说，这道莲花血鸭在当地是家家爱吃、人人喜欢的特色菜，其特点就是吃的时候，鸭子肥而不腻，皮薄香鲜，连骨头都可以一块吃下，味道很独特。回乐清后阿敏闲着没事，一时兴起就尝试着自己做做看。

在菜场买了只鸭，在盛血的碗里放少许老酒和盐，并将血拌均匀，不让血凝固。然后将鸭子洗净，剁成很小的碎块备用，准备芹菜、辣椒王、小尖椒、姜蒜等配料。烹饪时，在锅里倒油，倒入鸭丁煸炒，然后放入芹菜、辣椒等配料等继续炒，起锅前将鸭血倒入，翻炒后装盘即既可。

“可是尝味道时发现，这鸭肉的味道跟正宗的莲花血鸭相比差很多。”阿敏说，为了研究这道菜，他至少跑了好几个镇街，到养殖户那买了几十只鸭子“做实验”，有老鸭也有嫩鸭，虽然这道菜被他烧得越来越好吃，但他始终烧不出江西莲花血鸭那种正宗的味道，他分析后觉得关键原因在鸭子身上。

“美食就是这样，很多时候出了原产地，就没了那个味。”阿敏感慨道。不过记者品尝了阿敏哥升级改良后的这道辣子鸭丁后，觉得口感很特别，辣而不麻，汁味够足，色香味俱全，夹一块鸭丁放嘴里吃，总有种吃不过瘾的感觉，于是忍住不夹第二口、第三口……这也许就是这道菜受人喜欢的魅力所在吧。

因好客厨艺不断精进

自从学做辣子鸭丁后，厨房就成了阿敏的地盘，翁垟是一个盛产海鲜的地方，他不亦乐乎地将各类鱼、虾、蟹等变着花样烧出来，在学习厨艺的道路上越走越有劲了！好客的他经常会邀上发小、亲朋及以前生意上的伙伴来家里，亲自为他们下厨烧菜。

“阿敏，现在饭馆里的鱼头不是剁椒就是红烧，你手艺这么好，不如换种烧法给我们尝尝鲜。”在一次家宴中，一朋友向阿敏点菜。说者无意，听者有心，为此，阿敏还真开始研究鱼头新烧法，他尝试将鱼头和筒骨搭配，先别说味道如何，光这主材料的架势就是一道大菜。

阿敏选用优质新鲜猪筒骨，放在锅里先炖6小时，然后焖半个多小时，这样可以让筒骨骨酥肉嫩。接着舀出骨头和汤放砂锅里烧开，再放入包头鱼以及姜、蒜、小米椒、豆瓣酱等配料，烧半小时就可以起锅了。

“吃这道菜一定要先喝汤，味道鲜美。’阿敏说，这道菜的特点就是猪筒骨肉中充满鱼鲜香，鱼肉里又带有猪肉骨髓的醇香鲜，鲜香彼此融合，别具特色。

站在一边的阿敏妻子笑着抱怨道，阿敏喜欢买菜、烧菜，却不喜欢洗菜、洗碗，所以每次他邀请客人来家里吃饭，洗菜、洗碗这些活都是她干的，有时夜里大家边吃边聊到凌晨，收拾残局的事都交给她了。但她没想到，丈夫的厨艺进步很快，大家也越来越喜欢来吃他烧的菜了。

这么多年的厨艺积累，阿敏觉得最大的心得就是做菜和做其它事情一样，主要是实践，原材料一定要新鲜，自己要多研究，不要拘泥于菜谱，一些突发的灵感能够妙笔生花。生活有时就像一道家常菜，只要诚心用心去做，再简单的食材也会变出美味来。

「民间炒手」

如果您有祖传烹饪绝技,或者您有自创独门小菜,现在都可以一展身手。只要您擅长烹饪,不论菜系,不论中餐西餐,不论大餐或是小菜,不论性别,不论年龄,只要您敢秀,就请拨打乐清日报新闻热线61116222或关注中国乐清网微信公众号（yq3535）并留言,向我们推荐自己或身边的烹饪达人哦！

「寻美食记」

天气刚凉 火锅又“热” 秋天这么吃才健康

■记者 郑露露

最近这一周，乐清的天气一直都很凉爽，既无大太阳的骚扰，也没有大雨来袭，凉风习习，已经有了秋天的样子，火锅又在这个季节迎来了旺季。

走在乐清街头，大家会发现，火锅店不再仅仅是传统的样子，变幻出各种花样，四川、重庆、潮汕……各地的火锅都出现在乐清市场上。“我最近迷上了串串，以前在四川吃过，最近看到乐清也开了好几家店。”喜欢吃辣的市民黄俊说，串串也是四川火锅的另一种形式，用签子串起来，叫几个朋友，点上几瓶啤酒，一起撸串串，很有意思。

有喜欢下馆子吃火锅的，也有市民喜欢自己在家做火锅吃，市民陈慧慧就是其中一位，天气一凉，火锅成了她每周都要做给家人吃的一种食物，今天我们也向她学学在家如何吃火锅才健康。

慧慧说，制作火锅汤底是火锅的前提，汤底也有很多种，怕麻烦的市民可直接在网上购买一些火锅汤底料，不过为了更加健康和环保，大家不妨自己亲手制作汤底。“我平时最常做的就是筒骨火锅底料，味道鲜美，适宜全家人食用。”慧慧说，主料是筒子骨敲段500克、方竹笋100克、豆腐皮100克，调料为料酒5克、鸡精8克、盐2克、热清油10克、老姜2片、大葱2段。将将筒骨放入汤锅中加清水，上火烧开，撇去浮沫，转中小火熬4小时，加入调料、方竹笋、豆腐皮烧开即可。

做好了火锅汤底，接下来就是搭配涮火锅的食材了，如何和能够在秋天健康地吃火锅呢？慧慧说，一般来说，肉占菜的三分之一，也就是吃一份肉搭配三份菜，建议吃七成饱左右即可，而且吃完最好散散步，下一餐应尽量清淡饮食。

开始吃火锅时，先吃点主食，主要是为了保护肠胃，防止后面吃太多肉；其次是肉禽蛋海鲜类等，肉类吃了三分之一后就开始放蔬菜、菌藻类和豆制品，而不是等到肉类都涮完了再吃。建议蔬菜不要烫太久，一方面能更好地保存营养，另一方面是减少油脂的吸附。她也大家推荐了自己制作火锅食材搭配方法。

主食+肉+菜+菌藻类+豆制品

主食：玉米、山药、土豆、红薯、年糕、粉面等；

肉禽蛋海鲜类：丸类、牛肉、鹌鹑蛋、虾等；

蔬菜：萝卜、冬瓜、胡萝卜、白菜、菠菜、香菜、绿豆芽、茼蒿等；

菌藻类：香菇、金针菇、黑木耳、海带等；

豆制品：豆腐、腐竹、豆腐皮等；

最好选择新鲜的食材，少选鱼丸、虾丸、蟹棒、撒尿牛肉丸、香肠等加工食品以及内脏（如鸭肠等）。

饮料建议优先选择温开水、菊花茶、大麦茶、酸梅汤等，少选择白酒、啤酒等。一定要喝酒，应选低度白酒和常温啤酒。

「周末菜谱」

柯少禾是北白象茗屿中学教师，有空时喜欢研究菜谱。她经常在周末下厨，请亲朋好友到她家体验她的厨艺有没有进步。她做的菜看似普通，味道却很赞。今天她为大家介绍几道拿手菜，大家周末不妨试试。

【虾蟹煲】

食材准备：

鸡爪6个切开，鲜虾3两，青蟹3-4只，白萝卜1个切块，土豆1个切块，厚豆腐干6块分切成4块。

八角四五个，生姜，大蒜头，六月香豆酱2勺，生抽5勺，蒸鱼豉油7勺，老酒2勺，老干妈辣酱2勺，白糖少许，适量盐，少许白胡椒。

制作方法：

鸡爪加清水烧开，转小火烧半小时以上，鸡爪烧烂了，再加入要加的蔬菜。然后试一下汤味，味道一定要浓，否则里面的料太淡不好吃，海鲜最后加，烧几分钟即可。烧好后把虾、蟹大部分都挑出来，把菜装盘，再把虾铺在上面，香菜切段铺上面，用另外一个锅把油烧烫，加入大蒜泥和花椒爆香，浇在上面即可。

【烤虾】

食材准备：

鲜活对虾300克

制作方法：

1.鲜虾去膏去虾线。

2.无水煮法，普通锅要加水煮，把虾烧熟透（熟透，可以使虾肉和虾壳分离，易于剥壳）。

3.摆放整齐，进烤箱烤15分钟。装盘、香草装饰即可。

【无水无油糖醋排骨】

食材准备：

子排1斤，胡萝卜1根，老酒1勺，老抽1勺，生抽3勺，白糖3勺，醋4勺。

制作方法：

1.把上述调味料调成料汁；排骨切块，胡萝卜滚刀切。

2.钢锅里放入洗净切块的排骨，盖锅盖，中小火烧开至所有排骨发白，倒掉锅里水，加入料汁、胡萝卜，中火烧开大火收汁即可。

【剁椒鱼头】

食材准备：

2.5斤左右的鱼头1个，六月香豆瓣酱2勺，老酒1勺，醋1勺，味极鲜酱油2勺，蒸鱼豉油4勺，1小勺白糖，少许白胡椒粉。

制作方法：

1.把上述调味料放在一个碗里搅拌成料汁，把鱼头腌制15分钟。

2.在腌制好的鱼头上铺适量剁椒(依个人口味，绿色的多些红色的点缀)，鱼头下面架一双筷子。

3.炒锅加水烧开后，放入鱼头蒸10分钟，端出盘子，做葱油，再放上香菜装饰即可。

（记者 叶萌 整理）

教育培训

●拿学历 交朋友 公办乐清电大联合市财政助学计划助你一臂之力！
报名热线：62525033 13867775203
地 点:建设东路乐清电大一楼

●【春华教育】公务员 事业单位 教师资格证 教师编制 22日开班 地址：宁康东路81号 联系方式：61881666 18067767773

综合信息

●乐清市地税局偷税举报 电话62575000

便民服务

●乐品惠诚招合作商家61600925

●乐清市伯乐东路店面出租18857759012（关注“中国乐清网”微信公众号,回复“便民”；或下载“乐清+”APP,实时查看便民服务信息。）

●上海大众斯柯达乐清正瑞4S店 地址：乐清宁康西路365号 销售61512008

房产中介

●万豪地产乐清中驰店 热线：61661999

遗失声明

遗失乐清市双龙谷旅游开发有限公司国、地税税务登记证（正、副本），号码：330382259288737X,声明作废。

遗失乐清市明阳广告标识有限公司公章一枚,声明作废。

遗失乐清市飞跃联合购物广场有限公司国、地税税务登记证（正、副本），号码：330382589013559,声明作废。

遗失2002年5月9日核准的乐清市锡安山电气有限公司营业执照（正、副本），注册号：330382101565400,声明作废。

遗失2011年5月23日核准的乐清市信达电子仪表厂营业执照（正、副本），注册号：330382000177722,声明作废。

遗失2012年6月15日核准的乐清市上屋建筑工程有限公司营业执照（正、副本），注册号：330382000235782,声明作废。

遗失乐清市龙西乡叶山村谢修看的林权证,林权证编号：C330603991384,林权证号：乐山林证字（2007）第2600636号,声明作废。

遗失吴康兴《温州医科大学附属第一医院住院发票》1份，出院收据号码：1573962316,声明作废。

遗失2015年7月29日核准的乐清市金丽普电气有限公司营业执照（副本）,注册号：330382000006784,声明作废。

遗失朱晓朵的太平洋保险公司的保单一份,单证流水号：DAAB1601170869,保单号：AWEZ591DX916X089666A,声明作废。

遗失乐清市乐成莱喜汉堡店地税税务登记证（副本），号码：3303271982102468183 5、330323101288645,声明作废。

遗失乐清市环洋电气科技有限公司国、地税税务登记证（副本），号码：330382556181441（国）、330323104921808（地）,声明作废。

遗失乐清市雅歌健康信息咨询服务部地税税务登记证（正本），号码：330323196610080947 01,声明作废。

遗失2016年9月29日核准的乐清市雅歌建康信息咨询服务部营业执照（正本）,注册号：330382606316065,声明作废。