

这个乐清女婿来自新疆 会弹吉他会做“十全大补饭”

记者 杨海虹 文/摄

羊肉串、大盘鸡、拉条子、馕、手抓饭 不少去过新疆的朋友都对新疆美食流连忘返，一想起这些美食，就容易让人陷入对当地风景和民俗的无限回忆。而我们今天要出场的这位民间炒手来自新疆塔城，他叫李海菱，今年34岁，不仅弹得一手好吉他，还烧得一手好菜，已俘获家人和身边不少乐清朋友的心。

民间炒手名片

炒手：李海菱
职业：音乐工作者
厨龄：7年
擅长的菜：大盘鸡、手抓饭



曾吃遍乐清 拉面店

不论是男人还是女人，做饭时候的样子都是自带柔光。在厨房里忙活着的李海菱一身休闲装打扮，淘米、洗菜、切菜一气呵成，井然有序，一看就是下厨经验丰富的人，特有厨师范儿。我从小生活在北疆，饮食上以面食和肉食为主，今天做道手抓饭给你们尝尝。海菱一边洗羊排一边笑说，他买的羊排是前一天刚从新疆空运到乐清的，是绵羊肉，相对于山羊肉，它的膻味没那么重，每根排骨上的肉有肥有瘦，非常适合做手抓饭。聊天中得知，至2016年11月8日，是李海菱到乐清生活工作的第10个年头了。2006年他怀着音乐的梦想来到乐清打拼创业，如今他不仅成功经营着一家乐器培训、乐器销售以及录音棚音乐制作为一体的综合性音乐机构，还娶了乐清媳妇，有一个聪明可爱的儿子，将生活和工作都在乐清深深地扎下了根。

刚来乐清那会儿，没什么朋友，加上饮食习惯不同，吃饭成了我最大的难题。李海菱说，乐清人都喜欢吃米饭，当他在街头看到有面馆时眼睛都亮了，可当店家端上一大碗面后，他傻眼了，碗里只有粉干不见面条，而粉干在他们老家是用来配菜的，拿来当主食实在吃不习惯。直到后来，他找到兰州拉面店，才稍微安抚了受伤的胃，那几年他几乎吃遍了乐清的拉面店。人的胃口是最怀念家乡的，无论什么时候，身在何处，总是会想念某道家乡菜，它不是什么稀罕物，只是吃习惯了，就成了某种念想。在乐清闯荡的头两年，海菱除想念家人外，非常怀念家乡的美食，为此，母亲时常会邮寄一些风干的羊肉、葡萄干、红枣等食物到乐清。海菱说，只有吃到家乡的味道，思乡情才有所缓解，鼓励他继续前行。

下厨为陪家人解乡愁

小时候虽然不会烧菜，但每次家里包饺子，我都会主动帮忙。海菱回忆道，一转眼，自己的儿子8岁了，这些年深感为人父母之不易，于是时常会回想起童年的美好时光。那时每逢春节，父母都会包好多饺子，可以从正月初一吃到正月十五。包饺子时，父亲揉面团，他擀面皮，母亲拌馅、包饺子等，一家人温馨、团结的画面这些年来在他脑海里挥之不去。也正因此，虽然平时培训工作压力比较繁忙（培训对象以青少年为主，越是寒暑假、双休日越忙），陪妻子和儿子的时间很少，他内心越发渴盼亲情的温暖，所以他总会趁空闲时，变着花样为家人烧些家乡菜，在陪伴妻子、儿子的同时，也为自己解解乡愁。

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!

记者 郑露露

如果说哪种水果最能代表秋韵味，那么柿子肯定算是数一数二的了。在渐冷的秋风吹拂下，柿子树逐渐褪去绿色的衣裳，换上了橙红色的秋装。如果进入深秋时节，柿子树叶落尽，而红彤彤的果实则继续挂在枝头，一个个犹如圆润饱满的小灯笼，成为秋日的诱人一景。如果你爱吃柿子，就会发现乐清大街小巷的水



果店、菜市场里的水果摊上，柿子已经成了最显眼的那一水果，诱惑着你的味蕾。家住市区双雁路的林岳奶大妈今年快70岁了，最近这段时间，她从菜市场买回了一大堆柿子，准备将柿子加工成各种各样的食物，分送给亲朋好友。林大妈最常做的就是柿饼，这也是大多数乐清人常见的柿子甜品。做柿饼最重要的就是挑柿子，不能挑软的，要那种硬的。林大妈说，买的时候用手捏一捏，柿子表面明显可以捏动的不能买。拿回家后，先用刀将柿皮削掉，注意不要把蒂弄掉了，否则容易坏。把削好皮的柿子放在阳光充足通风的地方晾晒就可以了。七八天后柿子表面干枯，用手轻轻压成饼状，不要用力过大，以免挤破，继续晾晒一星期就可以啦。这时可以每2天捏一捏，形状更好看一些。

「民间炒手」



新疆奶茶



炒羊排



手抓饭

十全大补饭 简单美味

海菱最拿手的家乡菜是大盘鸡，朋友圈里无人不知。不过另一道拿手菜手抓饭也是一绝，这是一道颇具新疆风味的家常菜，主要原料是羊肉、胡萝卜、洋葱、大米。他在热锅里放油，将洗净沥干的羊排放入锅内翻炒，接着将切成块状的洋葱（在新疆又叫皮芽子）和红萝卜先后放进锅内继续炒；等羊排炒至六成左右熟时，在翻炒中适当加入盐、少许白糖、酱油等；羊肉炒至七八成熟后放入电饭煲，接着将淘洗好的大米均匀地铺在上面，加入适量水，洒几颗葡萄干，然后开启正常煮饭模式；等饭熟了，将上面的米饭和下面的羊排搅拌后，就可以吃了。这道看似做法普通的菜营养却很丰富。羊肉性热，含大量蛋白质、脂肪和氨基酸，具有壮阳益肾补血之功；胡萝卜是含维生素丰富的蔬菜，具有补气生血、生津止渴、安神益智的作用；洋葱含有蛋白质、维生素B1、B2、维生素c、

钙、镁和铁等多种成分；而大米是人体所必需的食品。把这些东西混合在一起制作，当然是一种富有营养、别具风味的饭食了。难怪有人给抓饭起了个外号，叫十全大补饭。40分钟后，隔着电饭煲，就能闻到香味四溢的手抓饭，李海菱揭开锅盖，对饭和羊排进行搅拌时，香味越发浓郁了。海菱笑说，本来手抓饭按当地民族习惯，是应当用手抓来吃的，但如今人性化了，既有人戴一次性手套抓饭吃，也有人用勺子吃，各取所需。正如海菱所言，这盘手抓饭里的羊排吃不出什么膻味，肥瘦适中，入口嫩滑，米饭香软可口，吃到最后虽然有点油，不过海菱特意准备的新疆奶茶（纯牛奶、砖茶加水、湖盐煮成），恰到好处的去除油腻，满口清香。这种有菜有肉有饭，一锅出的懒人菜既解口腹之欲，又养人保健，更是待客的尚好食物。大家不妨跟着学起来做给家人吃吧。

「周末菜谱」

饺子皮 美容记

记者 郑露露

去市场里买来饺子皮包饺子，有时候馅少了，往往会剩下一部分饺子皮，不少人懒得再调馅，剩下的饺子皮就浪费了，但其实饺子皮也可以拿来妙用，做出花样美食。

家住北白象的孙佳是一位家庭主妇，平时最爱为自己的孩子研究各种面食小点，她用饺子皮变幻出花式多样的做法。买来的饺子皮有剩下千万别扔，饺子皮是别人已经揉好的面，利用起来可方便了，我用饺子皮做出的美食，很多人都猜不出是用饺子皮做的。孙佳得意地说道，不少上班族喜欢周末时在家躲懒，那么用饺子皮就是最方便的食材，既快捷又美味。



剩饺子皮拉面

食材：饺子皮200g、油适量、盐适量、生抽适量、芹菜适量、胡萝卜1个、辣椒适量。
做法：先将饺子皮加适量水揉成团，用擀面杖擀开，用刀切成两指宽的条。锅里烧开水，用手捏住面条的两头，缓缓拉长，放入锅里。全部拉完后放盐煮熟，捞出过凉水。芹菜切片、胡萝卜和辣椒切片，放在锅里炒熟。放点生抽、盐，放进过水的面条炒匀。



菠萝派

食材：菠萝0.25个、饺子皮3张、鸡蛋1个、芝麻20克。
做法：把菠萝切小块，用蜂蜜拌匀，准备全蛋液，饺子皮（越薄越好）。把菠萝放进饺子皮，用蛋液封口，把派上刷蛋液，倒扣粘芝麻。烤箱预热到175度，然后烤15分钟（用平底锅煎也行，不过这样做热量比较高）。最后用菠萝叶装饰。



香蕉块

食材：饺子皮、香蕉、油。
做法：香蕉切成2-3厘米一段，每段剖成4块。取一张饺子皮，放上2小块香蕉，用饺子皮裹起来。全部包好之后，起锅，刷上一层底油再开火，油热后转小火。光面朝上，码放好所有的香蕉派，小火慢煎，煎的过程中在表面刷上薄薄的一层油。随时翻面看看，呈金黄色之后翻面，再注入小半碗的清水，盖上锅盖，开中火焖煮。水快煮干的时候打开锅盖，直到水分烧干就可以了。起锅摆盘，可以蘸着蜂蜜、炼乳或是巧克力酱吃。



饺子皮葱油饼

食材：饺子皮、香葱、玉米油、盐。
做法：案板上刷一层油，放上饺子皮，再刷一层油，撒点盐、香葱，如此反复放七八张饺子皮。擀面杖擀成饼状，平底锅中放油，烧热，最后放入饼，烙至两面金黄即可。

链接 >>

柿子其他做法

珠玉二宝粥
做法：生山药二两、生薏米二两、柿霜饼八钱，先将山药、薏米捣成粗渣，煮至烂熟，再将柿霜饼切碎，调入融化。

柿子果酱
做法：将柿子肉取出，稍稍捣碎，加入冰糖，放入冰箱4小时左右取出，倒入锅中熬煮，不断搅拌至浓稠，加入一个柠檬的汁，拌匀后关火。趁热倒入果酱瓶，合上盖子后将瓶子倒立至变凉，放入冰箱冷藏。

烤柿子吐司
做法：将柿子捣成泥状，和芝士一起放在面包片上。烤箱预热5-10分钟至180度左右，将面包片放入烤箱烤10分钟，脆脆的吐司配上香甜柿子和芝士，味道超级棒。