

你在睡觉 他在做菜

痴迷厨房的暖男，常让邻居半夜开灯寻味

记者 杨海虹/文 刘言勇/摄

近期，不少餐饮店推出一道大菜叫 海鲜大咖，在乐清颇为盛行。这是一场海鲜盛宴，蟹、虾、乌贼、扇贝、鲍鱼、蛤蜊、花螺等，满当地摆在特制的大圆盘或长盘里，这种一锅揽尽各色海鲜的新吃法，让食客们欲罢不能，这道菜频频刷屏朋友圈。

虽说是道大菜，但对于今天要出场的这位民间炒手来说却是小菜一碟。他叫胡林生，蒲岐镇娄浦村人，今年29岁，热衷美食和烹饪，很多菜他只要看过或尝过，就能八九不离十地做出来。这道 海鲜大咖，已成为近期他在家中款待客人的拿手菜。

糖醋排骨的烧法；为吃一碗三虾面，他能说走就走，特意跑到苏州去尝鲜。

他还经常在大半夜因突然痒痒，下厨烧个猪头炖粉条、炸汤圆、羊肉面、葱油饼等，香味四溢，惹得周围不少邻居开灯寻味。照他的话说，他在用别人睡觉的时间做菜。2014年一个冬天的凌晨，胡林生睡醒后，突然想做猪头造型的面包（那段时间在练习做面点），于是他下厨房开始倒腾，找来面粉，开始揉面团、等发酵、做造型、蒸面包、拍照发微信等，忙完天都亮了。

胡林生笑说，那时每当母亲一早进厨房看见厨房里一片狼藉的场景，她内心很抓狂。其实母亲烧菜手艺也很好，但所谓 一山不容二虎，为了厨房这块方寸之地，母亲没少和他拌嘴，加上他爱烧菜但不喜欢洗碗洗锅，所以每次餐桌上摆的菜有多丰盛，就意味着厨房有多混乱。母亲看不过去，就忍不住唠叨几句。

养得一锅好卤水

独处不如烧菜，胡林生特别享受在厨房烧菜的时光，穿上那件标有美羊羊卡通图案的围裙，用双手将简单的食材变成美味佳肴，然后呈现在亲朋面前，在这过程中，他感觉

自己就像个魔法师。

自学的最高境界是没有菜谱。胡林生说，这些年来厨艺大部分靠摸索，到目前为止最大的成就是自制的各种卤菜，因为多年的经验积累，他在家养了一锅老卤水，存放时间有5年之久，什么时候想吃，随时都可以卤，像鸡爪、鸭舌、鸡翅、猪蹄等，健康又美味，比在外面买的放心多了。为此，他还经常热心帮亲戚朋友们免费代卤。

我也不是经常有大把时间去做菜，发在网上的美食也不是想炫耀什么，只希望能有点余力，大家互相学习。胡林生说，平时他也会在微信朋友圈里分享一些烧菜心得或做法，他称每一道菜不管简单还是复杂，都要用心去做，在你付出后，会给你带来惊喜。

「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!

凌晨赶早挑海鲜

5时许，天色未亮，刚夜班结束的胡林生骑着电瓶车，从虹桥的公司一路开到蒲岐一家菜市场，采购当天做 海鲜大咖 所需的食材，江蟹、皮皮虾、对虾、乌贼、蛤蜊、花螺

特意选这个时间点过来买海鲜，它们都是刚从海里捕捞上岸的，还很鲜活！除花螺外，大部分海鲜都是蒲岐当地的，你看这江蟹个头虽不大却是野生的，这在餐馆的 海鲜大咖 里很难吃到。胡林生边挑海鲜边说， 海鲜大咖 里的各类海鲜，大家可根据自家人的喜好选择，食材新鲜最重要。虽然刚上完夜班有点疲惫，但如果等到回家睡一觉再来买，海鲜食材的鲜美度和口感就差远了。

一回到家，他便钻进厨房，将刚买来的食材洗好、切好，然后一样样放蒸锅里蒸，每个动作流畅而有节奏。在蒸海鲜的同时，胡林生开始准备汤底， 海鲜大咖 是一道麻辣口味为主的菜，除新鲜的各类海鲜外，汤汁的调制也极为重要，其中少不了重口味的红九九、川崎海鲜酱等调味品加入。等大圆锅里的汤汁熬好后，胡林生将事先切好的藕片、土豆以及面条放入锅内，再在上面整齐地摆放之前蒸好的各类海鲜，继续煮一下，

让汤汁充分融入海鲜中。

当这锅大菜从煤气灶上直接端至餐桌时，它绝对有足够吸引人眼球的理由：量多、料足、味美。各类海鲜将鲜香辣汁吸收，美味交融，怎一个 鲜 字了得。

不知不觉中，桌前已堆起小山似的海鲜壳，可嘴里仍嚼着乌贼，手里剥着皮皮虾，眼睛盯着锅里的江蟹，心里却纠结接下来筷子是先夹蛤蜊还是花螺。总之，吃这道菜时让很多人有种停不下来的幸福感。这满满一锅更是让朋友小聚多了乐趣，没几个战斗力十足的队友恐怕还真吃不完。

别人睡觉他烧菜

一盘 海鲜大咖 还不足以体现胡林生的厨艺，他会烧的菜实在太多了，无论是中餐、西餐、面点也是特色小吃，他都应付自如，还会卤味。

因为热爱所以执着！胡林生对美食和烹饪的喜爱甚至可以用狂热来形容，为烧好糖醋排骨，他曾在一周时间里连烧15次，直到做出最符合自己心意的那个味道，为此他学会了三种



糖醋排骨



江蟹炒年糕



自制卤鸡爪

《乐清日报》联合双星厂家举办 中老年健步鞋 特惠读者活动

秋款双星名人中老年健步鞋只要168元 今天开抢

防滑又健步 送给父母健康每一步！

运用制造飞机轮胎的技术造鞋底 ,更防滑、更耐穿、更舒适、更安全可靠有保障！

本次的 中老年专用鞋特惠读者 活动受到了市民的热烈欢迎 ,连日来咨询热线火得烫手 ,今天现场4折抢购老年鞋的活动将在乐清日报社一楼火爆上演 ,昨天已经有不少老人自己 ,或是在儿女的陪同下提前来乐清日报社一楼 踩点 。准备换鞋的市民注意了 ,同样是换鞋 ,咱为啥不换一双轻便透气防滑的老年专用鞋呢?

孝敬父母是门艺术

刘先生昨天打进热线说：我和妻子平时工作很忙 ,没时间陪父母 ,每回去想给他们买点东西 ,可是买不好总挨 批评 ,浪费钱。这回看到报纸上卖老年鞋 ,我跟妻子一

不买贵的只买对的

商量 ,打算给双方父母每人买一双 ,昨天跟父母一说 ,他们居然同意了 ,还说要跟我们一起去活动现场 ,要亲自试一试 ,如果轻便透气效果好 ,推荐老邻居也来买几双。

2016款特配托玛琳鞋垫 ,更加舒适 ,更加健康！

魔术贴易拉设计 不用弯腰系鞋带 不怕鞋带开了被绊倒

透气网布鞋面

特别加宽前仓：老年人足部变形出现大脚骨也能穿着舒服

内里汗同色连体防沙鞋舌

无胶水一体成型接缝

品质细节 精细车缝线

上扬15°防撞鞋头

PU大底一次成型 防滑性超过普通鞋底

回馈消费者 我们帮您砍价 厂家4折直销

市场价 468元

买就送 凡购买2双中老年健步鞋赠送价值18元保健袜一双 (普通鞋垫已升级为托玛琳双面鞋垫)

读者价 168元

足是人之本 好鞋能养脚 穿上2016款双星中老年健步鞋 老人就想多跑两步

老年人应该多出门走走，锻炼身体，但是很多老年人不愿出门，或者随便走几步就感觉累得慌，究其原因主要在于脚下的那双鞋。很多老年人穿的鞋子，鞋底就跟石头似的，又硬又重，不仅累人，更伤脚。双星中老年健步鞋，鞋底采用PU大底一次成型，防滑、柔软又轻便，鞋面透气性好。中老年人穿上它走路，就感觉没穿鞋似的，走路路也不感觉累。

活动地址 :乐清日报社一楼 (乐清市伯乐东路557号)
活动时间 :11月17日至11月20日
今天至本周日 (早9点到晚6点)
乘车路线 乘7、12、16路到市行政中心站、乐清日报社站
咨询电话 :0577-56982318

冷空气来袭，你的棉被准备好了吗？

这个冬天，你缺一条来自新疆的棉被

立冬已过，天气转凉，衣柜里的棉被是时候拿出来了。

如今，被子的种类越来越多，市面上的羊毛被、羽绒被和蚕丝被也越来越多，然而，不少市民还是对传统的棉花被情有独钟。温暖厚实的棉被，再经过日光的照射，多了一股专属棉花的味道，闻起来就觉得幸福，而厚实的棉被盖在身上，特别的踏实。

人一生中有三分之一的时间都要与被子接触，床上的被褥更应该经常更换，而生态、暖和又健康的被子是避免螨虫和细菌滋生的重要条件，是自己和家人的健康保障。

全棉棉花柔软、贴身保暖、透气吸

汗，不仅能改善睡眠，而且能抵御有害气体侵入，让睡眠更健康。

新疆日照时间长，水源、光热资源充足，是中国仅有的长绒棉种植区。那里生长的棉花棉絮长、曲折多。这种棉花做的棉被更有弹性也更保暖。所以，新疆棉被有着柔软、温暖的舒适感，让人的健康和睡眠更有保障。

中老年人、孕妇、婴幼儿、青少年，以及对化纤产品过敏者，工作压力大或者长期休息不好者，长期或短期处于亚健康状态的人，对棉被更为需要。另外在所有织物中，棉花的吸汗功能最强，这一点保证了干爽与舒适。

棉被是生活必需品，而棉被的好坏

取决于棉花的产地和加工工艺。

11月17日至21日，乐清日报乐品惠展示厅将联合新疆建设兵团为读者提供优质的棉被。建设兵团系国有企业，是专业棉胎生产企业，所生产的每批次棉胎都经过相关质检部门的检测合格后才出厂。

活动现场，棉被的价格是按照重量计算的。现场的棉被重量从3斤至13斤不等，不少乐清人最钟爱的是7斤以上的厚实棉被。

为满足读者多方面的需求，该公司还推出了棉被订制服务，多种规格任选，总有一款适合你。

如何选择新疆好棉被？

观察：质量好的棉絮一般色泽柔和，呈洁白或乳白色，蓬松度均匀，颜色自然。

质感：1.用手握住棉絮然后松开，如果棉絮能恢复原状，说明其纤维弹性较好，所用原料质量较好。差棉花做的棉花被手感不松软，厚实，弹性小。

2.用手揪棉花，好棉花棉绒较长，撕拉时韧性不好的棉花会在揪的地方整齐地突然断开(这些断开没有棉绒连接的棉花一般是用碎棉打碎加工而成)。

气味：好的棉纤维气味纯净，特别是新疆棉，由于日照时间长，棉花颜色洁白，气味清新。棉花品种有差异，有的棉花品种含糖量高，有一种特别的味道，属于正常的气味，但劣质棉花则会有臭味。

燃烧：拔出一点进行火烧，好的棉花会有烧头发一样的气味，如果产生呛鼻的黑烟，则是含有化纤的混纺棉，黑烟越多，化纤含量越高。



咨询热线：
61600925



Product Information

棉花	100%新疆一级细绒棉
织网棉线	32支精梳纱
重量	3斤 - 13斤
晾晒方式	晴天阳光下晾晒，总时长在阳光下暴晒，晾晒时可适度轻击敲打，恢复蓬松度
禁忌	禁高温热水，禁超浓缩洗衣液、洗衣液
关于尺寸	由于棉花具有较大弹性，平铺尺寸有2%的误差，请买家正确对待，谢谢理解！

1.5kg 级别					
规格	1.5m*2m	1.8m*2m	2m*2.3m		
售价	98元				
2kg 级别					
规格	1.5m*2m	1.8m*2m	2m*2.3m		
售价	138元				
2.5kg 级别					
规格	1.5m*2m	1.8m*2m	1.8m*2.3m	2m*2.3m	2.2m*2.4m
售价	162元				
3kg 级别					
规格	1.5m*2m	1.8m*2m	1.8m*2.3m	2m*2.3m	2.2m*2.4m
售价	189元				
3.5kg 级别					
规格	1.5m*2m	1.8m*2m	1.8m*2.3m	2m*2.3m	2.2m*2.4m
售价	220元				
4kg 级别					
规格	1.5m*2m	1.8m*2m	1.8m*2.3m	2m*2.3m	2.2m*2.4m
售价	252元				
4.5kg 级别					
规格	1.5m*2m	1.8m*2m	1.8m*2.3m	2m*2.3m	2.2m*2.4m
售价	280元				