乐清日报 新闻热线 61116222

美厨娘背后有个画菜谱的漫画家

■记者 郑露露

作为一名厨者，如果你做的菜，食者频频夸赞，全部吃完还嫌不够，这是一件多么有成就感的事。

家住翁垟街道的丫丫是一名美衣店店主，不仅有过人的厨艺，还对美食的摆盘和装饰自有一套心得。最近其丈夫陈隆将她做菜的食谱画成了漫画，分享给网友，让大家在轻松的氛围中学会做菜。

去趟泰国，烧出地道冬阴功汤

说起做菜，丫丫自谦地说她做菜的次数其实并不是很多，但做出来的味道总能让人惊艳，这可能跟她有个很会做菜的老爸有关。丫丫的嗅觉、味觉极其敏感，只要到饭店里吃过一遍菜，就能凭感觉说出其中的配料、食材、调味料等，颇有食神范。

有次到泰国游玩，大家吃了当地的几道特色菜后一直念念不忘，尤其是那道冬阴功汤。“我当时品尝时，就观察汤里面用了什么食材，比如虾、蛤蜊、草菇等，还尝出里面有姜、青柠以及泰国的几味特有香料。”丫丫想回国后尝试烧出这道菜，于是便在泰国购买了几味香料带回国。

回家后，她立即去菜市场买来新鲜的食材，将10只虾开背去虾线，鱿鱼切成大片，再用开水焯一下；将蛤蜊提前放在盐水里吐沙，这边将草菇对半切；准备红辣椒、姜、香茅、青柠、小番茄等食材。

在锅内放入少量油，放入香茅片和姜片翻炒，倒入高汤（可以是鸡汤或排骨熬制的汤）。将泰国带回来的香料（香茅、柠檬叶、特色香粉）、小番茄、虾、鱿鱼、草菇等放入锅内煮，最后放入蛤蜊。汤煮开后，尝下味道，出锅前加入椰浆、柠檬汁。

丫丫形容这道菜为酸辣虾汤，一上桌就得到家人朋友们的一致赞扬，说跟泰国吃的冬阴功汤味道几乎一样。

“我个人也非常喜欢，尤其在冬天食用，开胃又暖和，一家人其乐融融地喝一锅汤，很有氛围。”丫丫说，其实泰国的一些香料在网上也可以买到，有兴趣的美食达人不妨尝试一下，味道绝不会比普通泰餐馆逊色！

做菜讲究，养刁儿子的嘴巴

前段时间，丫丫儿子过生日，请了小朋友到家中做客，她提前几天就列好了菜谱，当天为小朋友们特制了一桌适合吃的菜，受到家长和孩子们的追捧。

由于她经常专门为儿子做菜，也把他的嘴巴给养刁了，小小年纪已经成了美食家，每当她端出什么新菜色让他品尝，儿子的“专业”点评让她觉得好笑不已。

“我做菜很讲究，不仅要色香味俱全，而且要求摆盘、装饰都要有艺术感，因此菜的分量都不是很多，常有食客边吃边抱怨，说那么好吃的东西为啥那么少，都吃不饱。”丫丫笑说，如果哪次宴请客人，经常有人因迟到或特殊情况来不了而后悔莫及。

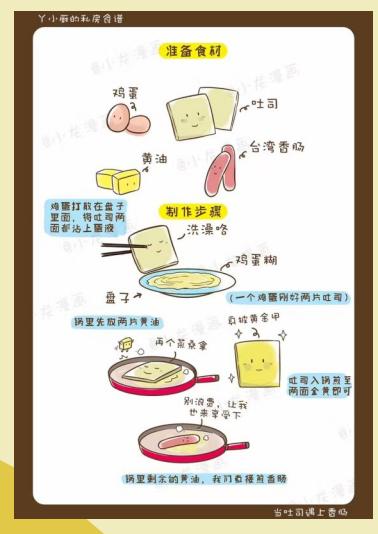
丫丫的拿手菜有蜜汁烤羊排、咖喱蟹、柠檬酸菜鱼、菠萝咕噜肉、秘制凤爪等，每道菜都有她独特的做法。

“比如蜜汁烤羊排，其实超市也有卖酱料，可以直接买回家烤，但那味道太浓重，又辛辣，不适合小朋友吃。”丫丫说，她喜欢自制酱料，先将羊排摆在托盘里，倒入酱油腌制，酱油没过羊排一半，撒上胡椒粉、香葱，半小时翻面一次。可以用牙签在羊排上扎很多小洞，这样更容易入味，腌制需要半天时间。烤箱预热，烤盘铺上锡纸，羊排入烤箱烤七八分钟后刷一次蜂蜜，两边都按这个步骤操作，等烤到羊排有点焦焦的就可以了，最后撒上孜然。

「民间炒手」

民间炒手名片

炒手：丫丫
职业：美衣店店主
厨龄：14年
擅长的菜：蜜汁烤羊排、咖喱蟹、柠檬酸菜鱼、菠萝咕噜肉、秘制凤爪等。



分享美食，丈夫帮忙画漫画

丫丫不仅喜欢烧菜，还喜欢与人分享美食。前不久，她在网上晒了一道简单的菜——当吐司遇上香肠，一些妈妈们都被这道可爱的早餐吸引了，纷纷让她晒做法。丫丫的丈夫陈隆是一名漫画家，他花了几个小时，将食谱画成了漫画，并发在朋友圈分享，许多人根据漫画食谱尝试做了之后，纷纷来点赞。

“她一直很喜欢做菜，作为丈夫也是有口福的，最喜欢蜜汁烤羊排、咖喱蟹等重口味的菜，其实我一直想用自己的方式来支持她的这个爱好。”陈隆说，多年前，他就曾跟妻子说过，想为她画一本漫画食谱，让更多的人能通过这种轻松有趣的方式学会做菜。因为市面上的食谱多是简单的文字和图片，操作起来还是有点难度。如果通过漫画的方式分解步骤和做法，相信一定能让更多人接受。这次的漫画食谱尝试也让他更加肯定了这点，“以后有时间，一定为她多画一些食谱。”

丫丫爱分享美食的习惯在2015年8月也到了优酷网一家美食小栏目的关注，并特意到她家中为她录制了一段做菜视频。丫丫说，如果她所做的菜能得到大家认可或让一些不爱做菜的人爱上做菜，那将是非常美好的事情。

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！

健康一刻

来来来，大雪节气补一补

昨日9时29分迎来今年的大雪节气，进入这个节气后，也将慢慢迎来一年里比较冷的一段时间。此节气内，冷空气活跃，气温降低，天气将更加寒冷，大伙儿要注重保暖，尤其是脚部保暖应加强。

大雪进补除需要考虑到地理性因素外，还要考虑个人的体质因素，譬如冬天手脚容易冰冷的人适合“温补”，体质好的人则适合“凉补”。总而言之，大雪进补时应神补、食补、药补、酒补相结合，以温补为宜。

神补：就是注重养神。精神上要积极向上，保持乐观，多做一些安静的事。冬季神补应顺应冬季收藏之性，通过经常闭目养神，让大脑得到休息和净化；日常生活中，不计较鸡毛蒜皮的小事，不参与无原则的争执和较量；经常宽慰自己，到郊外登高望远，使心境开阔、宽容大度，从而达到养生的目的。

食补：大雪食补以补阳为主，但不可过于机械，应根据自身阴阳气血的偏盛偏衰，结合食物之性来选择。阴虚之人与阳虚之人的饮食是有区别的。阴虚这类人宜防燥护阴，滋肾润肺，可食用柔软甘润的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋、鱼肉、芝麻、蜂蜜、百合等，忌食燥热食品，如辣椒、胡椒、大茴香、小茴香等，以免化热伤阴。阳虚之人应食用温热、熟软的食物，如豆类、大枣、淮山、桂圆肉、南瓜、韭菜、芹菜、栗子、鸡肉等，忌食黏干硬生冷的食物。

药补：老年人或身体虚弱的人，在神补、食补的同时，也可以用些药物进补。大雪节气常用的补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、枸杞等，可和肉类一起做成药膳食用。

酒补：酒为百药之首。大雪时节，天气寒冷，适度饮用些白酒，有温通血脉，促进血液运行，抵御寒气的功效。酒对应八卦中的坎卦，而坎应肾，酉时则是肾经最旺之时，肾能藏住精气。因此，喝酒应尽量在晚上。若配合养生调理则效果更佳：手指凉、气短者可用酒配合补元气；后背凉者用酒配合温补肾阳；腹胀而便稀不爽者可用酒配合健脾；眼干涩者用酒配合养肝阴。酒也是双刃剑，凡面红或绛及脾气急躁者不宜饮酒。（郑露露 整理）

推荐：两款进补御寒食谱

枸杞肉丝

食材：枸杞20克、瘦猪肉100克、青笋20克、油、盐、砂糖、味精、绍酒、麻油、干淀粉、酱油适量。

做法：枸杞子洗净待用 瘦肉、青笋洗净切丝，拌入入少量淀粉 炒锅烧热用油滑锅，再加入适量的油，将肉丝、笋丝同时下锅翻炒，倒入绍酒，加白糖、酱油、食盐、味精搅匀 最后放入枸杞子翻炒至熟，淋上麻油即可起锅。

火腿烧海参

食材：水发海参200克、火腿50克、素油、黄酒、湿淀粉、白糖、生姜、葱白、酱油、食盐各适量。

做法：海参洗净，切成条块，放入滚水中略烫后捞出备用；火腿切片备用 炒锅烧热放油之后，入葱姜略炒，再放入海参、火腿翻炒至六、七成熟，倒入黄酒、酱油、白糖、清水，小火煨烤，烧至汤汁浓稠时，湿淀粉勾芡即完成。

「周末菜谱」

三道洋快餐 做好挺容易

■记者 杨海虹

熬过明天又到双休日了！这周末天气不错，气温适宜，估计不少孩子会缠着大人出去游玩或吃顿洋快餐，但作为家长总是担心外面食品的卫生安全。如果自己会做几道孩子爱吃的小食，就会让他们吃得开心也健康了。下面，就为大家介绍三道洋快餐的家常做法。

披萨

披萨在西餐厅中价格不低，如果在家自己就能做出这个美味的食品就比较划算！乐清烹饪爱好者柯少禾做的披萨，深受身边朋友们的喜欢，大家不妨学起来！

材料：面粉、酵母粉、奶酪、青椒、红椒、洋葱、鲜玉米、还有红白萝卜等。

做法：1、馒头自发粉150克，高筋粉50克，活性酵母粉半汤勺，温水100ml，和成面团，静置待发，常温下发酵1—2小时。

2、钢锅预热，放一汤勺植物油，均匀摊遍整个锅底。

3、把发好的面团，均匀平铺整个锅底。用叉子把面饼均匀地戳出一些透气孔。

4、在面饼上薄薄的涂一层番茄酱，先放少量奶酪。再把事先准备好的披萨辅料，(如青椒、红椒、洋葱、鲜玉米、还有红白萝卜、香焦、菠萝、雪梨、黄桃、海鲜、肉类等，随个人喜欢选取) 均匀的平铺在上面，再把剩下的奶酪都均匀的铺上。

5、盖上锅盖，用小火烤约15-20钟，香喷喷的披萨就出炉了。

薯条

香脆薯条是大人孩子都喜欢吃的零嘴，不管是去KFC还是麦当劳，一份薯条配是番茄酱是很多人爱吃的美味。

材料：土豆、生粉、油、番茄酱。

做法：1.土豆洗净，削皮，切成粗条，然后用水加少许盐泡几分钟。锅里放水烧开，等水烧开，放两勺盐，把土豆焯水。

2.取出土豆用凉水冲洗一下，再将其晾干，等没有水了，放上生粉。把土豆抖动均匀，放入冰箱，冷冻，吃的时候拿出来抖散。

3.锅烧干，放油，油温七成热，土豆下油锅炸，不需要解冻。先炸一遍捞出，下锅炸一下，变成金黄色，就好了，吃时配上番茄酱就OK了。

意大利面

原料：西红柿、洋葱、黄油、意大利面、香菇、火腿青椒等。

做法：1.在锅中用文火融化黄油后，开大火，放入洋葱碎，炒出香味后，倒入西红柿丁翻炒。

2.出汤后加入黑胡椒、盐、少许糖和鸡精，不停搅拌，大火将汤收干成酱。

3.锅中倒入清水加热，待水开后放入少许盐，再按意大利面包装袋上的提示时间煮熟，过一下冷水，控干水分，在面中倒入少许食用油搅拌，以免沾粘。

4.起锅，倒入少许油，待油7分热的时候，放入香菇、火腿和青椒炒出香味后，倒入刚才炒好的西红柿酱和意大利面，在锅中搅拌翻炒均匀，面也就好了。