



本期主题：走进九华社区(三)

本期主持人：陆鑫

美食达人露一手 家家亮出“招牌菜”

主持人语

在叠彩区叠彩街道办九华社区里，有一批美食达人，他们个个有“绝活”——他们有的是“网红”凉粉摊摊主，每次出摊，来买凉粉的人都会络绎不绝；他们有的是湘菜达人，不但自己厨艺精湛，还带动家里孩子一起参与；他们还有的是热爱生活的桂林小吃达人，每次都愿意和朋友、邻里分享美食。

近期，记者来到九华社区走近这些美食达人。达人们在对美食佳肴追求的背后，凝结着他们对生活的热爱，而每一次分享和赞美，也让邻里之间的关系更加融洽、和谐。

1 凉粉达人王奶奶：这碗沁人心脾的凉粉 她一做就是35年

夏季天气炎热，一碗沁人心脾的冷饮能让人瞬间清凉，而桂花凉粉更是深受桂林人喜欢的本土消暑佳品。

在九华社区的九华路上，有一家人气甚旺的桂花凉粉摊，夏天一到，摊前总是围满了客人，既有附近居民，也有从其他地方慕名而来的食客。

小摊的主人叫王香莲，今年75岁，摆摊卖凉粉这件事，她坚持了35年。

“小时候，每天从学校回家经过王奶奶的小摊，我都会缠着爸爸妈妈给我买一碗喝。现在我已经工作了，依然忘不了那个味道！”市民陈先生是小摊的“老客”，到现在依旧对凉粉的口味念念不忘，“我们自己也在家做凉粉，但口感没有王奶奶做得好，也不知道王奶奶有什么‘秘方’。”

知道记者要来采访，开朗的王奶奶慷慨地把她的秘方分享了出来。她说，我做凉粉的经验谈不上什么秘密，就像家家户户都有拿手菜，大家

邻里街坊的，分享一下，大家都开心。

王奶奶说，熬糖水时，要放桂花一起熬，然后分成两个部分，一部分正常冷藏，另一部分冻上一两天，完全冻实；之后，用碎冰机将冻实的糖水打碎，再加入到正常冷藏的糖水里，这样就能得到最好的口感。

挤凉粉则必须用纱布袋，2斤凉粉兑50斤水，一直反复揉，直到纱布里完全没有黏液才可以，之后会用到打卤的石灰石，这也是传统凉粉的必要步骤，这时要注意，石灰石加入前必须对凉粉原液进行冷藏，这样才能保证凉粉脆弹的口感。

王香莲说，她在社区里卖了35年凉粉，很多客人自己都是从小看到大的，他们每次来都喊一句王奶奶，让她总是觉得开心不已，他们喜欢吃凉粉，自己就会坚持把卫生、可口的凉粉做下去，让大家吃得放心、吃得开心。



←王奶奶在制作凉粉。

↓王奶奶的凉粉摊。

↓吴正在做菜。



↑吴正烹饪的剁椒鱼头。

→吴正和儿子在做菜。



2 湘菜达人吴正：自己能做菜 还把孩子培养成“小厨师”

吴正是九华社区居委会的工作人员，也是社区里公认的湘菜达人，她不但能将剁椒鱼头、臭豆腐等传统湖南菜轻松“拿捏”，更能利用身边常见的食材，结合自己的创造力，巧妙地做出一道道色香味营养俱全且又具有湖南特色的家常菜。

吴正爱做菜、厨艺好，是社区里人尽皆知的事情，大家都喜欢到她家吃饭，各种美食让朋友、邻居频频叫好。最近她又趁着孩子们放暑假，带着他们一起买菜、做菜，厨房里充满欢声笑语，更让孩子们在家务劳动中得到了锻炼。

前两天，吴正早早和儿子、女儿商定了晚上的菜单——剁椒鱼头、橙汁排骨、清蒸日本豆腐。吴正说：“我和丈夫都是湖南人，每次都要吃辣的，儿子、女儿现在还不太能吃辣，所以我们经常换着法子研究一些新菜式。”

当天，吴正负责处理鱼头和剁椒，厨房里一下就弥漫出阵阵辣椒的香气。“生切的红剁椒要抓盐，还要用青剁椒酱来调味，之后拌上香油、生

抽、姜蒜等，铺在鱼头上上锅蒸熟，就是最正宗的剁椒鱼头了。”吴正一边做一边说。

橙汁排骨是从湘菜香辣排骨里演变出来的，排骨切块、放葱姜后冷水去腥，然后油炸后备用。吴正说：“走到这一步始终是传统的湘菜做法，之后才是调香橙味的料汁，或者是调香辣、糖醋味的料汁都行。”

另一道菜清蒸日本豆腐，吴正就交给儿子去完成了，“日本豆腐先切成小块，铺在盘子里面，然后调制蛋液浇在盘里，让日本豆腐和蛋液充分混合，放在蒸笼上蒸好就行，之后再浇上麻油和生抽就行了。”吴正说。

经过一个多小时的努力，一桌子菜就准备好了，吴正不断夸儿子日本豆腐做得好。“其实不管是不是真做得好，只要他愿意去做家务，都是值得夸奖的。”吴正说。

吴女士的儿子则说：“在妈妈的影响下，我对做菜十分感兴趣，也会在网上搜索各种美食攻略，只要有时间我都会帮着妈妈一起做，看看谁做得更加好吃。”

下转 05 版