



跟我学手艺

为了让市民轻轻松松就能学到一门手艺,学会做一道特色美食私房菜,本报发起向广大市民征集民间特色小吃、风味菜、擀面条、热干面、美味腌菜、捏面人、修理等各行业特色手艺。如果您手中有绝活,又乐于传授,请拨打本报热线96678。同时,希望学习手艺、厨艺的读者,也可以给我们打电话说说。

自制美味鸡肉卷

今天,我们的市民记者朱女士来教我们做鸡肉卷,很不错呢!

女儿最喜欢吃肯德基的老北京鸡肉卷了,可是,我却很少带她去。一份鸡肉卷,再加上一袋薯条和饮料,如果每天吃,经济上还是难以承受。然而有时看着女儿那副馋猫样,我又不忍心不满足她的心愿。

吃得多了,我也似乎研究出了些许门道,那鸡肉卷的外皮,与我平日里烙的薄饼没什么区别。至于里面的料嘛,无非就是几块鸡肉,加上些许青菜和酱料。如果花点心思,说不定我自己都能做得出来。

说干就干,于是我便开始准备一

些原材料,鸡肉卷,那么鸡肉肯定是不够少的,买回上等的鸡腿肉,将肉清洗干净后,便开始用盐、姜丝、料酒腌制起来。接着我将从超市买回的甜面酱打开,放在一旁备用。

当然,新鲜的青菜也不可少,这里我选用的是黄瓜丝和绿豆芽,接着就是和面烙薄饼了。当然,这饼一定要薄而软,我选择用开水和面。面和好后最好醒上十分钟,而后揉匀切成小剂子,再擀成薄饼。

在醒面的过程中,我便开始炸鸡腿,鸡腿炸好后,将鸡肉剥离下来,放在一边待用。接着便开始烙饼,平底锅里滴上几滴食用油,把饼放进去,

当一面鼓泡泡了,便可以翻另一面。

饼烙好后,先在饼上涂上一层甜面酱,接着将黄瓜丝或者是用开水焯好的绿豆芽放在饼上面,再将剥好的鸡肉放进去卷起来,一份家庭自制的鸡肉卷便大功告成了。

另外我还为女儿准备了一份可口的饮料,那就是绿豆银耳汤,这类汤远比餐厅里的饮料要有营养。吃着我做好的鸡肉卷,女儿一个劲地说好吃。她说,以后就可以天天吃鸡肉卷了。

当然,在制作的过程中,有时我会选择用猪肉代替鸡肉,那就是将猪肉肉成酱肉夹在饼里,那可是超级好吃呀。 市民记者 朱凌



求助、换物、寻人、寻物等,请拨打 96678

你帮我 我帮你 请找郑州晚报社区帮办:96678

不经意间,你的东西丢了;无意间,你的宠物走失;更意想不到的是,你的亲人走散了;或者你要寻找几十年没有联系的好友和曾经帮助过你的人;或者你要拿出自己的一件物品,与别人交换自己想要的物品;或者你有困难,急需得到帮助等,郑州晚报《社区帮办》栏目,将会献出无私的爱帮助你。

如果你是个爱心人士,捡到了别人的证件,可以拨打郑州晚报热线96678告诉我们,通过我们的《社区帮办》栏目,尽快联系失主,让他们减少损失和忧伤。

如果你要“求助、换物、寻物、寻人”等,请找郑州晚报社区帮办,热线96678随时等着你拨打。



全新山蒲家用美体仪换电子智能手机,飞利浦咖啡机换豆浆机。付女士 13513899056。 喷气电熨斗、兰花音响、步步高复读机换折叠自行车或缝纫机。王先生 15038229973。

失物招领

市民闫女士在航海东路捡到杨帅的身份证,号码412828199003053757,驾驶证,交通银行卡一张,闫女士电话:15690881851。

市民许女士在健康路捡到方城孙晋的驾驶证,证件号码411322198912270619,许女士电话:63969036。

公交三公司906路调度刘雅琴在公交车上捡到一张公交学生乘车卡,卡号为0702669067,电话:86020161。

公交三公司111路车长李冬亮在公交车上捡到一张公交老年乘车卡,卡号为3644132022,电话:86020161。

公交三公司82路调度吕广燕在公交车上捡到一张身份证、一张中国农业银行卡、一张交通银行卡,姓名姜琳洪,住址是郑州市金水区沙口路122号院1号楼62号,电话:86020161。

市民徐先生在紫荆山路91号郑州银行商都支行捡到郭小芬

的身份证,地址是中中原区六厂东街6号楼附13号,徐先生电话:13949127685。

市民冯先生在登封捡到李天福的残疾证、身份证,地址是涉村镇吴沟村,冯先生电话:13838225388。

市民许先生在63路公交车上捡到阎雪娇的钱包,有身份证、银行卡,身份证号码是410103198901130089,许先生电话:18037149139。



近日,杨许涛在黄河路和经八路附近丢失了一个黑色钱包,里面有杨许涛的身份证,电话:18639993712。

近日,李先生在碧云路航海路口捡到张贺的钱包,里面有身份证、驾驶证、银行卡和现金,驾驶证显示车牌号为豫A92Q30,李先生电话:15638858727。

近日,赵先生的咖啡色手包在经五路八中附近丢失,内有驾驶证(洛阳市赵延年)、银行卡3张和现金,赵先生电话:13007529718。

精彩的戏曲连唱 晚报让您嗨得酣畅淋漓

上周五、周六,由市妇联、市文明办、市环保局、郑州晚报社、郑州电视台联合主办的“建美丽家园 享幸福人生”——郑州和谐家庭社区行系列活动分别走进了管城区南关街道办事处锦艺新时代社区和航海东路街道办事处美景社区。讲座、节目、抽大奖,现场气氛如天气般火热。

活动在喜气洋洋的舞蹈《开门红》中开场。

管城区妇联的乔露带来了声情并茂的演讲《创建森林城市,构建和谐家园》,让现场的观众意识到我们是这个城市主人的重要性。“只有我们人人尽到自己的责任,维护它,城市才会变得更加和谐和美丽。”乔露说。

最让人赞叹的还是3个6岁小朋友的表演。6岁的孙越祥早上才练习的快板下午就在台上熟练表演,并且还客串主持人,串词说得滴水不漏,非常镇定。

一身嫩绿色套裙,可爱的李佳谊表演舞蹈《阳光男孩阳光女孩》,在舞台上动感十足,魅力四射。现场观众王女士感叹:“这小丫头真机灵,舞蹈跳得可真好。”

“谢谢大家,音乐起。”压轴出场的巩馨忆小朋友穿着一套小公主裙,言谈非常具有气场。她长得乖巧可爱,唱的《月亮花》更是悦耳动听。一下舞台她就被电视台包围着要采访,完全是个小小明星。

在活动现场,郑州市第二人民医院的医务人员也为居民带来了贴心的服务。

