

观众炮制明星私房菜，味道如何

文：今日女报/凤网记者 陈寒冰

“这锅卤水你要是做成功了，你就可以用它卤全世界！”因为张亮在综艺节目《中餐厅》中这句傲娇的话，一些观众便按照张亮的秘方来“炼制”卤水，没想到做出来的成品让人在网上感叹：“学会张亮秘制卤水，月入万元不是梦！”

民以食为天，食以“星”为先。如今，很多明星深知“美食养人”的道理，纷纷投入美食的怀抱——摇身一变，明星成大厨已经不是什么跨界新闻。你还别说，观众们学习明星在节目中透露的做菜秘方，既满足了好奇心，关键还好吃，收获可真不小。

“张亮牌卤水” 征服巧媳妇

“来尝尝我做的卤猪脚，这回是用‘张亮卤水’方子做的，味道不是一般的鲜美！”前几日，今日女报/凤网记者接到朋友的美食邀约。原来不久前，张亮在《中餐厅》中帮助周冬雨做菜，为她打造了一锅卤水，居然成功让“做菜小白”周冬雨做出了一桌超美味的卤味。

节目中，张亮大体介绍了制作过程。没想到观众们居然无师自通地开始跟着他的这个方子做卤水。在这场全民“卤”得欢的行动中，甚至有观众表示“学会张亮秘制卤水，开店做卤味月入万元不是梦”。

张亮教你做卤水 >>

当今日女报/凤网记者微信连线张亮时，他表示这个卤水确是自己做菜多年后的经验总结，“之前的厨师经验，再加上后来吃菜时偷学的方法综合而来”。所以，他也感叹自己的卤水制作工艺不是吹的：“卤出来的食材没



有不好吃的。”

“张亮卤水”需要准备的食材有：香叶、草寇、陈皮、大葱、生姜、大蒜、冰糖、酱油、料酒、啤酒。

1、香叶15片、草寇20粒、陈皮5片用纱布扎起做成香料包。

2、锅内倒油，稍微多一点儿，葱姜蒜放在油锅内爆香后捞出，锅内油就是制造盐卤的底油。

3、把葱姜蒜捞出来，在油里加入冰糖。此时要不时的搅拌，糖颜色都变了就倒酱油，随后再倒料酒，加入总量能有小半锅汤汁。张亮提醒，一定要不停地拌和，他说这个过程叫“吊汤”。

4、再倒入之前炒好的葱姜蒜，一起混着搅拌，这个时候颜色已经非常诱人了。

5、此时倒入一大锅水，放入之前做的香料包，然后加入三分之二瓶啤酒，接着把酱汁全部倒入另一个大点的砂锅即可。



“赵薇柠檬蜂蜜水” 成学生们最爱

“不但口感酸甜，还有减肥美容养颜等功效。赵薇在节目中做了柠檬蜂蜜水后，我们寝室好多人都跟着做了。”在湖南大学读书的易主洁对今日女报/凤网记者说。虽然赵薇平时很少显露厨艺，但之前在真人秀节目中，她自制了一瓶柠檬蜂蜜水，因为物美价廉，也成为了很多学生的最爱。

赵薇支招制作秘方 >>

在节目播放期间，赵薇接受了今日女报/凤网记者的微信采访，聊到柠檬蜂蜜水这项“独门秘籍”，赵薇表示自己就很喜欢喝，所以也经常做给家人吃。虽然平时工作很忙，但她觉得“让大家喝一杯亲手调制的饮料，真是幸福感爆棚”。

制作柠檬蜂蜜水的原料有：柠檬、蜂蜜、白糖、水

1、新鲜柠檬用盐擦洗后，用清水冲洗干净，切成2-3毫米的薄片；

2、放在可以密封的容器里，并均匀地撒上糖，再铺上蜂蜜；

3、用手搅拌按压，让糖、蜂蜜和柠檬充分融合；

4、将一至两片柠檬和少许汁水放入凉开水中，柠檬水就做好了。



“黄磊版葱油面” 成最受宠宵夜

在《深夜食堂》里为“泡面三姐妹”煮方便面后，黄磊煮面的手艺一度让很多单身青年叫好。自从黄磊在《快乐大本营》现场制作了葱油面，网上就开始流传各种版本的“黄小厨葱油面”，甚至有私房菜馆用这道面做主食。



黄小厨自制葱油面 >>

对于制作美食，黄磊说：“喜欢吃自然就喜欢做吃的，每一种食物都有着它的性格。同样的烹饪方式，如果心情不同，做出的面条味道也不一样。”所以，黄磊希望大家用他的方子之后，加入自己的心情，调配不一样味道的面条。

制作葱油面的材料有：面条、菜籽油、小葱、水、生抽、老抽、白糖、白胡椒粉、食盐、干贝、花生米、海米

1、把小葱洗干净，切成一寸左右的段。再留下一小碗葱花的量，把葱切成非常细的葱花。

2、起一锅油，把葱花放在油里慢慢煎。等闻到葱的香味，就把葱油盛出来。

3、再重新起一锅油，把之前切的葱段放到油锅里，洒一点点盐，葱段就会变成金黄色，然后把炸过的干葱盛出来，把火关掉。

4、等锅里油的温度稍微降一点，再加入生抽、老抽、白糖和白胡椒粉。提前泡发一些干贝和海米，然后用油炒成干贝碎和海米碎备用。再把花生炸熟弄碎，去皮备用。

5、水烧开后开始煮面。面煮好后盛出来，把水分沥干，然后把面倒进装有调过味道的葱油锅里把面拌开，拌开之后就把手装进一个漂亮的大盘子里，把花生碎、干贝碎、海米碎、油葱和干葱一起浇在面上，大功告成。

黄磊提醒：煮面有“三讲究”

面条尽量不要选择太细的；煮面的时候水的分量尽量多一点；水开了之后加入少许的盐后再下面条，这样可以让煮过的面变得更有弹性。

“谢霆锋版面包布丁” 成“最简单的爱”

谢霆锋擅长做西餐和点心，所以不少观众就跟着他学。之前，他曾做过一道面包布丁，家常、简单的做法吸引了不少观众的眼球；而大家跟着做了以后，都称赞“味道不一般”。

谢霆锋亲授美味点心 >>

谢霆锋形容这道点心为“一道廉价的点心”，意思是用便宜简单的食材也可以做出来。所以他一直说：“用最简单的食材做出最奢华的爱的味道。”

面包布丁的制作材料很简单：鸡蛋5个、法棍（法式面包）、淡奶油、全脂鲜牛奶、树莓、杏仁片、糖、黄油、香草（没有也可以）。

1、4个鸡蛋打进碗里，加糖，加入全脂牛奶和融化的黄油。

2、把法式面包（最好用放了两三天的法棍）撕成小块，放入一个宽大的容器里。

3、把鸡蛋液倒到面包上，轻轻压一下面包，让面包吸饱蛋液，再撒入杏仁片和小红莓。

4、将面包放入烤箱，设置180度，烤30分钟。

5、接着做酱料。先把1个鸡蛋打散；再把淡奶油倒入锅中，加一点香草（没有的话就不放了），之后把加热的淡奶油晾一晾，等不那么热的时候倒入蛋液中（太热就变成炒蛋了），酱料就做好了。

6、最后用烤好的面包蘸酱，就可以吃了！



红人馆 >>

十九大，她创下了电视“翻译”纪录

整理/陈炜

中国共产党第十九次全国代表大会开幕后，北京市东城区特殊教育学校校长周晔火了。因为，在十九大开幕会上，作为电视直播屏幕左下角的手语翻译，周晔紧跟习近平总书记大会报告的语速，用不停变换动作的双手，将三个半小时的大会内容一字不错地传递给听障人士。周晔，这位用手“说话”的翻译，创下了国内媒体直播手语翻译时间的最长纪录。

“手语翻译时，注意力必须集中，200%的集中。”对周晔来说，这次直播更像一次智力、耐力和承受力的挑战。

周晔说，接到十九大手语翻译的任务，是在开会前一天的下午17时许。第二天上午6时35分，周晔就赶到了中央电视台。而离开幕会只有50分钟时，她才第一次看到了属于保密级别的报告稿。

不过，周晔并不慌张：平时作为《共同关注》的手语翻译，她对国内外新闻事件很熟悉，信息储备很完善；在参加这次直播之前，她还特意重温了5年前的十八大报告。

其实，对于老百姓来说，周晔已经算得上是老面孔了——中央电视台新闻频道每天直播的《共同关注》栏目、全国两会、党的十八大等很多重量级会议的直播现场，都能看到她的身影。

虽然电视里的周晔典雅大气，笔直端坐，但这份工作的背后有着不为人知的辛苦。

就拿这次会议来说，周晔“翻译”时面前只有一台电视机，并没有稿件提词器。“翻译”期间，她只能一边看电视直播，一边听总书记的声音，再同步手语“翻译”。此外，除了打手势，她还要进行跟读，因为一些聋哑人要通过“唇读”来理解语言。

与此同时，十九大报告中的不少新提法、新词汇还极大地考验着周晔随机应变的能力，“要对原文进行组合、调整，再转换成手语”。

“从来没有做过这么长时间的翻译”周晔说，“当直播结束，我都站不起来了，身体都僵了。”

“我在内心告诉自己，一定要坚持。真的是靠一份毅力支撑我完成任务，我必须准确、完整、全面地用手语表达，让更多聋哑人第一时间听到党的声音。”周晔说。