

“宅”出来的大厨们 是时候展现你真正的厨艺了!

宅家厨房达人秀

宅在家的这些日子，很多人都学会了十八般厨艺，在做饭这条路上，一往无前。大家的厨艺水平、解锁的新菜式，似乎和宅家的时间成正比关系。太多喜爱美食的人，都在做饭这件事上做出了仪式感，只期待着做出新花样，吃出新高度!

独乐乐不如众乐乐，为了方便厨艺爱好者进一步交流和切磋，天下美篇报、美篇App特别推出“宅家厨房达人秀”活动，线上征集，给大家提供一个展示作品的平台。活动开展以来，爱吃更爱做的各路“厨神”纷纷登场，使尽浑身解数，踊跃投稿参与，令人垂涎欲滴的美食不断刷屏。

3月20日，经过江苏省餐饮协会专家的评选，首期“厨房达人”名单出炉。8位达人在众多参与者中脱颖而出。他们的厨艺是如何练成的?赶紧向他们“取取经”!

现代快报+ZAKER南京记者 张宇



一丸两吃



双味鱼头



老韩酸菜鱼

参与方式

1.每人烧一道菜，菜名、食材准备、制作步骤、成品图必不可少，外加一张本人厨房照，当然每个步骤都配上图片或者拍摄视频更佳。

2.将图文上传美篇App后，复制链接投稿至“厨房达人秀”微信群。



▶扫码进入，参与活动

特别提醒

● 作品须是本人作品，参赛图片不可以盗用网络图片或盗用他人作品。● 参赛作品须配上简短的介绍和点评，有故事的作品可加分。

评选规则

由江苏省餐饮协会专家每期从参赛选手中评选出8名厨艺达人。8名厨艺达人的作品将在天下美篇报中展示，并在“天下美篇”微信公众号中由大家投票，票数最高者荣登当期“厨神”，获得大奖，颁发荣誉证书。

奖品设置

每期“厨神”奖励价值约1500元的双立人厨具+全年天下美篇报一份;凡入选厨艺达人，均赠送一年的天下美篇报。

好厨艺离不开热爱

冯女士(美篇名:乐婆婆,美篇号:674466)凭一道“双味鱼头”，成为第一期“厨房达人”。喜欢美食的她，平时都是通过网络研究制作各类美味。冯女士说：“退休在家有很多时间去研究美食，我感兴趣的都会尝试做一做。”

对于美食，冯女士不仅爱吃，更爱“玩”！聊起自己的日常“玩法”，冯女士兴致勃勃，声调都上扬了一些：“使用美篇App的时候，我就经常参与其中的美食栏目，根据小编的命题来做美

食。比方说，今天的题目是‘南瓜’，那么感兴趣的人就会用各种方式来制作南瓜美食。最后将制作过程、成品图发出来评比，优质作品会被‘加精’，获得更多人的关注。”冯女士对做菜非常有干劲，对于这类比赛她也非常熟悉。

自从知道天下美篇报后，她就经常主动投稿，有好几篇美食文章见报了，可以和有共同爱好的人交流、分享。得知“宅家厨房达人秀”的活动，她立刻参与进来，“没想到第一期就入选了！”

好厨艺需要创新

得知自己的“老韩酸菜鱼”入选，韩恩明(美篇名:老韩,美篇号:81133428)立刻着手准备，将才钓的鱼制作成“老韩酸菜鱼”送给朋友。爽朗的他表示：“我认为好吃的，就喜欢跟朋友们一起分享！”

老韩是个非常喜欢钻研美食的南京爷们儿。他说，凡是看过的、吃过的、感兴趣的菜肴，都会回家研究、复制、再创新！说到创新，老韩有一道拿手好菜——“黄瓜烧黄瓜”。乍一听，很多人一定会奇怪：这是什么做法？不就是清炒黄瓜吗？老韩笑了笑：“黄瓜烧黄瓜，其实是用新鲜的黄瓜和酱黄瓜在一起烹饪，做法简单，健康又爽口，名字虽然不太好听，但味道没话说！”

看来，老韩不仅会做酸菜鱼，各种“创意菜”也相当拿手。



天下美篇报收到的部分投稿

好厨艺重在交流

新疆乌鲁木齐的王明军(美篇名:瀚铭,美篇号:3363182),同样也是第一期“厨房达人”。他做的“一丸两吃”，光是看照片就让肉食爱好者们口水直流。

说到自己擅长的菜，王明军说：“肉食是我们这边的特色，也是主菜！所以啊，我擅长的菜都是硬菜，什么红烧肉、卤牛肉、牛肉丸子、小酥肉、手抓肉、大盘鸡……各种大荤都会烧，对连肥带瘦的纯肉美食尤其行！”

王明军介绍：“从2016年就开始在美篇App上记录生活、分享生活，也经常将自己制作的美味肉食分享给大家。”得知天下美篇报和美篇App推出了“宅家厨房达人秀”，自己还入选了第一期“厨房达人”后，王明军的心情很激动，“这个活动办得好！爱好美食是人的大追求，吃饭是人的本性。通过这个活动，能和喜欢美食、喜欢做菜的人一起交流，真是非常好！”

宅家抗疫的日子里，大家都练出了一手好厨艺，王明军表示：“做饭能够增进彼此的感情，还能学习到大家的手艺，如今疫情尚未结束，这时候推出这个活动，非常有意！我会持续关注并与天下美篇报一起成长！一起玩！”

很多人要问了：之前没来得及参加活动怎么办？不用担心，“宅家厨房达人秀”活动持续进行中，只要你喜欢做菜，愿意与人分享烹饪心得，都可以来秀秀你的厨艺。成为每期“厨房达人”，还会有丰厚的奖品！线上活动结束后，还将在南京举办线下“宅家厨神争霸赛”，请各位厨神到现场一较高下！

天下美篇报
让所有美好扑面而来



美篇App 厨房达人秀

扫码关注天下美篇公众号 订报小点推荐



天下美篇报

本刊刊名缩写: 知吾知吾(美篇号16685408)

本期精彩内容

美友手绘画，贴进火神山雷神山医院
红烧狮子头关键靠“摔”
收好这份养生月历，愿你一整年平平安安
春风十里，不如微笑的你
《庆余年》女主的肺病，吃鸡腿到底能不能治好？
歼—10：中国人的“争气机”