

5 道经典家常菜, 下饭又解馋

■ 乐食

香辣豆豉鱼



食材: 鱼 1 条、豆豉 20 克、干辣椒 5 个、生姜 1 块、大蒜 2 瓣、大葱 1 段、料酒 1 勺、生抽 2 勺、老抽 1 勺、盐适量、白糖适量、淀粉适量、食用油适量

做法:

1. 鱼处理干净, 在鱼身上划几刀, 用盐、料酒、淀粉腌制 15-20 分钟。
2. 生姜切丝, 大蒜切末, 大葱切段, 干辣椒切段。
3. 锅中倒油, 油热后放入鱼煎至两面金黄, 盛出。
4. 锅中留少许底油, 放入生姜丝、大蒜末、干辣椒段、豆豉炒香。
5. 加入生抽、老抽、白糖和适量清水, 煮开后放入煎好的鱼, 小火焖煮 10-15 分钟, 期间翻面让鱼入味均匀, 汤汁浓稠时即可出锅。

鱼香鸡蛋



食材: 鸡蛋 3-4 个、生姜 1 块、大蒜 2 瓣、泡椒 5-6 个、小葱 2 根、生抽 2 勺、醋 2 勺、白糖 1 勺、盐适量、淀粉适量、食用油适量

做法:

1. 鸡蛋打入碗中, 搅拌均匀。生姜、大蒜切末, 泡椒切碎, 小葱切段。

2. 取一个小碗, 放入生抽、醋、白糖、盐、淀粉和适量清水, 搅拌均匀成鱼香汁。
3. 锅中倒油, 油热后倒入鸡蛋液炒熟盛出。
4. 锅中再倒少许油, 放入生姜末、大蒜末、泡椒碎炒香。
5. 倒入炒好的鸡蛋, 接着倒入鱼香汁, 翻炒均匀, 让鸡蛋裹满酱汁, 撒上葱花即可。

板栗香菇烧鸡翅



食材: 鸡翅中 6-8 个、板栗 100 克、香菇 6-8 朵、生姜 1 块、大蒜 2 瓣、大葱 1 段、料酒 1 勺、生抽 2 勺、老抽 1 勺、盐适量、冰糖适量、食用油适量

做法:

1. 鸡翅中划几刀, 冷水下锅, 加入料酒焯水捞出。板栗去壳, 香菇泡发后切块, 生姜切片, 大蒜切末, 大葱切段。
2. 锅中倒油, 放入冰糖, 小火炒至冰糖融化成焦糖色, 放入鸡翅翻炒上色。
3. 加入生姜片、大蒜末、大葱段炒香, 再加入生抽、老抽继续翻炒。
4. 放入板栗和香菇块, 加入适量清水, 大火烧开后转小火焖煮 20-30 分钟, 至鸡翅和板栗软烂, 汤汁浓稠时加入盐调味。

香辣毛肚炒芹菜

食材: 毛肚 200 克、芹菜 150 克、干辣椒 5 个、花椒适量、生姜 1 块、大蒜 2 瓣、料酒 1 勺、生抽 2 勺、盐适量、鸡精适量、食用油适量

做法:

1. 毛肚洗净切片, 芹菜切段, 生姜切丝, 大蒜切末, 干辣椒切段。



2. 锅中烧水, 水开后放入毛肚焯水, 迅速捞出沥干水分。
3. 锅中倒油, 油热后放入生姜丝、大蒜末、干辣椒段、花椒炒香。
4. 加入芹菜段翻炒至断生。
5. 倒入毛肚, 加入料酒去腥, 再加入生抽、盐、鸡精调味, 快速翻炒均匀即可出锅。

毛豆炒牛肉



食材: 毛豆 200 克、牛肉 100 克、生姜 1 块、大蒜 2 瓣、料酒 1 勺、生抽 2 勺、盐适量、黑胡椒粉适量、淀粉适量、食用油适量

做法:

1. 牛肉切片, 放入碗中, 加入料酒、生抽、淀粉、黑胡椒粉, 抓匀腌制 15 分钟。
2. 毛豆洗净, 生姜切丝, 大蒜切末。
3. 锅中烧水, 水开后放入毛豆煮熟捞出。
4. 锅中倒油, 油热后倒入腌制好的牛肉片, 快速滑炒至变色盛出。
5. 锅中留少许底油, 放入生姜丝、大蒜末炒香, 加入毛豆翻炒。
6. 倒入牛肉片, 加入盐调味, 翻炒均匀即可。

无刺鲫鱼烹饪很便当

■ 金洪远

鲫鱼肉质鲜嫩、营养丰富, 但因细刺密布, 许多家庭(尤其有老人、小孩者)望而却步。其实, 按照我多年的金氏操作法, 通过刀工处理与烹饪技巧, 即可大幅降低鱼刺困扰。以下方法经多次实践, 并向喜欢“露一手”朋友推介, 均都大获成功, 这款“无刺鲫鱼”“保定让你成为家人嘴里的大厨”。

选材很重要。一定要选择鲜活鲫鱼(约 400 克/条), 颜色黑亮, 肉质紧实、腥味轻的水库鲫鱼是首选。

清理鱼身后, 将鱼平放, 从鱼尾向鱼头方向, 以约 0.3 厘米间距横向切至鱼骨(注意勿切断鱼腹, 否则卖相不好)。重点: 鱼尾及背脊部位细刺密集, 需适当加密切痕(间距缩至 0.2 厘米); 而鱼腹处刺少, 可稍宽(0.5 厘米), 保持鱼形完整。反面也是如此。上述操作对买汰烧们没有丁点儿难度, 只要多一点点“耐心”。此番处理, 实则通过密集横切, 将细刺斩断成微小段, 经过油炸后, 笃定避免卡喉风险。我有次在安吉农

家乐亲自操刀, 小朋友和老人家都说味道好, 没有“鱼刺”。

若家里有厨房纸最好, 其实用干毛巾亦可, 无非是吸干鱼身内外水分, 防止溅油, 提升煎制安全效果。热锅冷油, 姜片擦锅底(防粘), 家里有不粘锅的更加方便, 慷慨点的话, 油量比平时多些, 余油可用来炸爆鱼或煎鱼, (一点不浪费)用中火将鱼煎至两面金黄, 鱼皮微脆定型, 即大功告成了

红烧鲫鱼的备料可根据个人喜好, 我采用姜片、葱段、料酒、生抽、老抽、糖、盐和上好绍兴老酒增香。加水没过鱼身。烧开后转小火慢炖 10 分钟。收汁增香, 撒一把葱花点缀即可出锅。当时在安吉两桌客人个个翘起大拇指叫好, 说是味道鲜美, 一根鱼刺没有吃到。绝了! 国定假日, 为家人换换口味, 也能为聚餐增添话题与乐趣。温馨提醒一句: 味道好是金师傅传授的, 味道不好是自个烹饪水平不到位。

