

吉祥年就要吃吉祥菜

乐拾

红烧猪蹄



寓意：手到财来，好运连连

做法：猪蹄冷水下锅，放入姜葱、料酒，小火焯水捞出后备用；黄豆提前泡好。

热锅放油后加入冰糖，小火慢炒至冰糖融化，倒入猪蹄翻炒至均匀上色。

砂锅中放入姜片，倒入猪蹄，加香叶、八角、干辣椒、万能酱汁（2勺生抽、1勺老抽、1勺蚝油、2块豆腐乳）。

最后倒入泡好的黄豆、一瓶啤酒和适量清水，中火炖1小时，最后撒上葱花出锅。

糖醋里脊



寓意：红红火火、大吉大利

做法：里脊肉切成手指大小段粗，加入1勺料酒、1勺盐、半勺白胡椒粉、1个鸡蛋搅拌均匀，腌制20分钟。把腌制好的里脊肉裹上玉米淀粉，在

锅中的油烧至7成热时，把肉一条条放进锅中，炸4分钟后捞出，再复炸1分钟至颜色金黄后捞出。

万能酱汁：4勺番茄酱、2勺糖、2勺醋、1勺生抽、1勺淀粉、3勺水，搅拌均匀后倒入锅中，煮浓稠后倒入炸好的里脊肉条翻炒均匀，最后撒上点白芝麻点缀就可以出锅了。

红烧排骨



寓意：节节高升，红红火火

做法：排骨冷水下锅，放入姜葱、料酒，小火焯水捞出后备用。

热锅放油后加入冰糖，小火慢炒至冰糖融化（注意不要炒过头）。

倒入排骨翻炒上色，加入葱姜蒜、桂皮、香叶、八角炒出香味，加入2勺生抽、1勺老抽、1勺料酒翻炒均匀，最后加入适量清水，没过排骨就可以。

大火烧开后转小火炖30-40分钟，炖至排骨软烂入味。根据口味加入适量盐和鸡精调味，大火收汁即可。

蛤蜊酿虾滑

寓意：家庭和睦、好运常在

做法：虾去头去壳，剁成泥，加适量胡萝卜碎、少许姜葱水和适量盐、胡



椒粉、1勺淀粉，搅拌均匀备用。

蛤蜊冷水下锅，煮至蛤蜊开壳后捞出。

将虾滑添加至蛤蜊中，冷水上锅蒸12分钟，然后撒上葱花，淋上热油和蒸鱼豉油。

香煎带鱼



寓意：代代有余，长寿安康

做法：带鱼清洗干净，切成段改花刀。

腌制带鱼：葱姜蒜加1勺盐、1勺白胡椒粉、2勺料酒、1个蛋清，抓匀腌制30分钟。

腌制好的带鱼用厨房纸擦干水分。

带鱼均匀裹上玉米淀粉或者面粉，平底锅表面刷油，小火油热下带鱼，慢煎至两面金黄即可。

麻辣香锅

寓意：生活丰富多彩

做法：火锅底料、牛羊肉、火锅丸



子、香菇、土豆、西兰花、海带结等。

把食材洗净，将火锅丸子和素菜分别焯水备用。

锅中油热，下蒜末、干辣椒爆香，放入1勺豆瓣酱，下火锅底料炒至融化，翻炒均匀，放入丸子和菜，加1勺生抽、1勺蚝油和半勺糖翻炒均匀，最后撒上芝麻和葱花香菜即可出锅。

水煮肉片



寓意：团团圆圆，红红火火

做法：腌肉：1勺生抽、1勺料酒、适量盐、1个鸡蛋清、1勺淀粉、1勺食用油搅拌均匀，腌制10分钟。

空锅炒香花椒、干辣椒后盛出。葱姜蒜炒香下火锅底料和豆瓣酱炒出红油。加一大碗清水煮开捞出渣，配菜烫熟装碗。

逐片下入肉片煮至变色盛出。面上加蒜末、青红椒、干辣椒、芝麻、花椒，淋上一勺热油激发香味即可。

空气炸锅可以这么用

关于空气炸锅，有人说是买了用不了几次的“吃灰”闲置小锅，有人说是能做出百种食物的“梦中情锅”。空气炸锅到底好不好用，应该如何发挥它的最大功效？

01 空气炸锅的三大优点

空气炸锅就是缩小版、有热风功能的烤箱。

■ 比油炸热量低

传统油炸让食物本身增加脂肪含量，热量大大提高。而空气炸锅不仅不会增加油脂的热量，还可以把食物自身的脂肪逼出来。

除了热量低，在营养保存等方面，空气炸锅也比传统油炸更胜一筹。根据实验数据，对比传统油炸鸡柳，空气炸锅制作的鸡柳维生素B1

损失率仅为9.4%，而油炸损失率高达19%。

■ 好清洁

空气炸锅是抽屉式设计，方便拿取清洁。内部大多使用了特氟龙材质，即便有油脂流出，也能很方便地清洁。如果用上硅油纸或者锡纸盘，就更省力了。

■ 省时间

和烤箱相比，空气炸锅因为在小容量的密闭空间反复循环热风，所以烤东西比烤箱快很多。

02 空气炸锅适合做什么

■ 烤肉

空气炸锅可以轻松做出外焦里嫩的烤肉，比如孜然羊肉和烤鸡翅。而且空气炸锅的热风循环能让肉质均匀受

热，避免了传统烤箱可能出现的局部烧焦问题。

■ 受潮食物变脆

受潮的坚果或者放了一天的坚果可以利用空气炸锅的热风循环功能恢复脆感。

■ 半成品加热

对于想快速解决一餐或不会复杂烹调的人来说，空气炸锅再合适不过。市面上的半成品，通过空气炸锅适当加热就可以食用。

■ 自制健康小零食

空气炸锅可以将普通食材变成美味的小零食。比如将豆皮剪成小块，放入空气炸锅烤制，预热后180℃烤5分钟，就能变成香脆的豆皮小零食。

■ 烘焙

空气炸锅可以制作简单的烘焙食品，比如蛋挞、曲奇。

03 空气炸锅使用小技巧

■ 配备这些工具更省力

懒人必备——锡纸盘、硅油纸盘，方便清洁，也能更好地控制油脂摄入。

省油必备——喷油壶，可以帮助少量的油均匀地喷洒在食材表面，保持食物的口感。

■ 使用小贴士

少烤淀粉类食物——空气炸锅更适合有点油脂和水分的食物，淀粉含量高的食物容易烤焦，产生有害物质。

控制好温度和时间——每个空气炸锅有它自己的“脾气”，在使用时多摸索。
(来源：光明网)