



做吉祥菜 迎幸福年

■ 雪夜

【清蒸多宝鱼】

1. 把多宝鱼去除内脏和鱼鳃,把鱼的两面,用刀反复刮洗几次,然后在表面涂抹少量的食盐,搓洗一遍,再用清水冲洗,去掉黏液,沥净水分。

2. 把多宝鱼的两面各划几刀。把少许盐和料酒洒在鱼上,将鱼身及鱼腹内抹一遍,腌制10分钟,这样可以去除鱼的腥味。

3. 把葱分别切成葱丝和葱段,姜分别切成片和丝,干辣椒切丝,辣椒籽不要。

4. 把3段葱段和2片姜片铺在盘底。

5. 把多宝鱼放在上面,再放上几片姜片和葱段,鱼腹内也塞上1-2片,这样使鱼离开盘底,使鱼身全面遇热。

6. 大火蒸制,上汽后,蒸8分钟左右。到时间后,别开锅盖,再焖制2-3分钟。

7. 把装鱼的盘子端出,检出姜葱不要,倒掉蒸鱼时渗出的水,将切好的葱丝和姜丝,干辣椒丝,均匀摆在鱼身上,转圈淋入蒸鱼豉油。锅内加入油烧热,将热油淋在葱丝、姜丝和干辣椒丝上,撒上香菜段即可。

【三鲜砂锅】

1. 大白菜切成块用冷水冲洗干净,黑木耳提前泡发清洗干净,咸肉切成薄片、水发猪皮切成方块、鱼豆腐切成片、冬笋切成片、香葱切成小段、生姜刨皮切小片备用。

2. 锅里倒入适量清水烧开后依次放入冬笋片、猪皮、黑木耳和咸肉焯水后再用冷水冲凉一遍。

3. 大白菜放入砂锅打底,然后依次放上笋片、猪皮、蛋饺、鱼豆腐、黑木耳、咸肉和少许葱姜。

4. 砂锅里倒入适量的清水,有条件可以用猪骨熬成高汤最好,然后盖上盖子烧开后用小火炖半小时左右,最后加适量盐调味即可上桌食用。

【蒜香大虾】

1. 把大虾剪去虾须、虾枪和虾足,洗净,将大蒜切成蒜蓉。

2. 把牙签插入虾的第三节,(虾头下方为第一节),慢慢挑起来,一般是虾头的虾线先出来,用手抓住先出来的虾线,慢慢拔出来,用刀把大虾的背部片开。

3. 锅加油烧热,下入姜片炒香,再下入大虾煎制,将大虾两面煎制颜色变红,将大虾盛出待用。

4. 下入蒜末小火煸炒,炒出蒜香味。

5. 下入大虾,淋入料酒,大火翻炒

均匀,再下入盐、白胡椒粉,大火快速翻炒均匀,关火,盛出装盘即可。

【糖醋里脊】

1. 把里脊肉先切成1厘米厚的大片,再切成1厘米粗的条。

2. 把里脊条放到大碗内,加入少许盐,白胡椒粉,生抽,料酒,用手抓一下,把调料抓匀,把肉条抓上劲,有粘性,腌制10分钟。

3. 准备好调料,把葱和姜切成粒,胡萝卜切成条。

4. 把腌好的肉条内,加入淀粉和1汤匙油。

5. 一边用手抓,一边淋入适量的清水,糊不要太稀,将糊充分抓拌均匀,使每条肉条上都裹上一层淀粉糊。

6. 锅内加入油烧制6-7成热左右,逐条下入肉条到油锅内炸制,把肉条炸至定型,将肉条捞出待用。

7. 锅内油温升高至7-8成热,下入肉条复炸,将肉条炸至颜色金黄,外酥里嫩,将肉条捞出,沥净油待用。胡萝卜条下入油锅内过一下,立即捞出沥净油待用。肉条复炸,不要炸制时间过长,炸制时间过长,肉质发硬,吃着不嫩。

8. 把锅内油倒出,留少许底油,下入番茄酱和白糖,米醋,少许盐,用小火炒制,用勺子不停地搅拌,防止糊锅底。

9. 待加热至酱汁变得浓稠时,下入葱姜粒,少许水淀粉,搅拌均匀。

10. 下入炸好的肉条,胡萝卜条,大火快速翻炒均匀,盛出装盘即可。

【蒜蓉粉丝蒸小鲍鱼】

1. 把粉丝提前放到清水中泡发。大蒜切末,小葱切葱花。

2. 准备一个干净的刷子,鲍鱼刷洗一番,将鲍鱼表面和四周的黑色粘物刷洗干净,把壳也刷洗一下。

3. 然后用汤匙沿着贝壳和鲍鱼肉的缝隙插进去,把鲍鱼肉铲起,将鲍鱼肉取出。

4. 将鲍鱼黑色的肠肚、沙嘴摘除,把鲍鱼洗净,沥净水分。

5. 把鲍鱼肉切十字花刀。

6. 把泡发好的粉丝扎成束,做出10份。把扎好的粉丝放在鲍鱼壳里,上面放上鲍鱼,逐一做好,摆在盘内。

7. 锅内加入油烧热,下入一半的蒜末,小火翻炒,将大蒜炒出蒜香味,颜色微黄,下入另一半的蒜末,翻炒均匀,关火。将炒好的蒜蓉舀出,分别浇在摆好的鲍鱼上面。蒸锅加



入水烧开,放入装鲍鱼的盘子,蒸7-8分钟。

8. 将鲍鱼分别淋上少许的蒸鱼豉油,撒上葱花,锅内加入油烧热,将鲍鱼上分别淋上少许的热油,炆出香味即可。

【生炒菜心】

1. 把菜心洗净,沥净水分,切去根部较老的部分。

2. 再把菜心斜刀切成长段。

3. 把大蒜拍一下,再切几刀,不要太碎。猪肥肉切成丁,用猪肥肉丁榨油炒菜心,炒出来的菜会更香。

4. 锅内加入油烧热,下入猪肉丁翻炒,将猪肉丁翻炒至颜色变黄,把肉丁炒出油。

5. 下入大蒜爆香,爆出蒜香味。

6. 下入菜心大火翻炒,将菜心炒至稍变软,菜叶变焉,下入盐,大火翻炒均匀,关火,盛出装盘。

