

今日高邮微信  
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

## 麻辣豆腐烧鲫鱼



**材料:**鲫鱼1条、豆腐半盒、姜丝、蒜2瓣、葱1根、香菜少许(装饰用,可省略),郫县豆瓣酱2汤匙。

**调料:**盐、鸡精、料酒、鲜味生抽、糖、少许醋。

**麻辣豆腐烧鲫鱼的做法**

1、鲫鱼清洗干净擦干水分,在鱼身两侧各划几刀;豆腐半盒切成适量大小的丁;姜切丝,蒜切丝,小葱打结;在鲫鱼的两面均匀抹层薄薄的面粉,锅中放油热到滚热,放入鲫鱼两面各煎至微微焦黄放在盘中备用。

2、锅中留油烧热后放入姜丝蒜末略炒后加入郫县豆瓣酱一同翻炒到酱软,加入2碗开水将鲫鱼放入汤中。

3、依次沿鱼身淋适量料酒、一点点米醋、适量鲜味生抽。

4、继续往鱼身上均匀放适量白糖,大火烧开后在汤两侧放入豆腐,记得不要翻动(易碎)而是晃动锅底,不断大火烧,期间用汤勺不断舀汤汁淋在鱼身上以便入味,调入少许鸡精,最后汤汁略收干时倒入适量淀粉水轻轻晃动烧开即可。

## 年糕烧排骨



**原料:**排骨,年糕,香菇,姜片,青蒜,红椒,香叶,八角,桂皮,料酒,冰糖,胡椒粉,油盐。

**年糕烧排骨的做法**

1. 烧热锅,放入少量的油和冰糖。
2. 小火慢慢炒糖,直至完全融化变为棕色后下入排骨翻炒。
3. 将排骨炒到表面微微发黄后下入姜片和香料继续翻炒。
4. 再加入泡好的香菇和泡过的水。
5. 大火煮开后加盖转为小火炖15分钟。
6. 揭开盖,将香料和姜片捞出。
7. 再加入年糕,翻炒均匀后煮上5分钟。
8. 加入盐和胡椒粉等调味料,翻炒均匀。
9. 最后加入青蒜翻炒均匀。
10. 盛入碗中。

## 枸杞羊肉汤



**原料:**主料:羊后腿肉400克;配料:枸杞籽30克,鸡清汤100克。

**调料:**绍酒40克,精盐4克,味精1克,葱10克,生姜5克,精制菜油30克,胡椒粉0.5克。

**枸杞羊肉汤的做法**

1、将羊肉去肥膘,整块下冷水锅内煮至成熟无血水,捞入凉水中洗净血沫,沥干水分,切成方块。葱打结,生姜拍松,枸杞籽洗净。

2、炒锅上火烧热,放入菜油烧至六成热时,投入葱、生姜、羊肉块略煸,加绍酒、鸡清汤、枸杞籽,烧沸,撇尽泡沫,倒入大盖碗中,上笼蒸至酥烂,然后放入精盐、味精,继续蒸炖5分钟,拣出葱、姜,撒胡椒粉,原碗上桌即可。

**特点:**鲜美入味,为冬令补品。

## 板栗鸡翅



**材料:**鸡翅中一斤,板栗适量,味极鲜酱油两勺,番茄酱一勺,盐适量,冰糖适量,葱姜适量。

**板栗鸡翅的做法**

1. 鸡翅洗净,冷水下锅至水开后捞出,冲去浮沫备用。
2. 葱切段,姜切片。
3. 板栗去皮备用。
4. 锅内放油,烧至六成热后放入葱姜爆香。
5. 倒入鸡翅翻炒至表皮变色。
6. 加入冰糖,不断翻炒至冰糖融化,鸡翅上色。
7. 加入酱油和番茄酱翻炒均匀。
8. 锅内倒入开水,放入板栗小火炖煮。(水刚刚没过鸡翅即可)
9. 板栗和鸡翅将熟时,放入适量盐调味。
10. 大火收干汤汁出锅。

(本版图文来源于网络)



## 美食

## 草原小肥羊

**原料:**瘦羊肉300克、苦苣(或者香菜)100克。

**配料:**秦椒10克、杭椒10克、香葱20克、蛋清1个、干淀粉适量。

**调料:**生抽酱油1大勺、鸡精1茶勺、白糖1茶勺、麻辣酱1/2大勺、辣豆瓣1/2大勺、香油1/2茶勺、姜蒜末各1大勺、孜然粉1/2茶勺、水淀粉1大勺。

**草原小肥羊的做法**

1. 苦苣(或者香菜)洗净,摆入盘中备用;杭椒、秦椒、香葱切小圈;将羊肉洗净,切成薄片,加蛋清和干淀粉上浆。

2. 烧一锅开水,将上浆的羊肉片倒入开水中飞水,至羊肉片熟透,捞出,放在铺有苦苣的盘子中。

3. 净锅上火,倒少许植物油,下



姜蒜末炒香,再放入豆瓣酱、麻辣酱、酱油、孜然粉、香油炒香;倒入少许清水,再加糖、鸡精调味,用水淀粉勾芡。

4. 将做好的芡汁浇在羊肉上,撒上葱花。

5. 净锅上火,倒入3勺植物油,烧至六成热,下秦椒圈、杭椒圈炒香,浇在羊肉上即可。



## 蒜苗炒香肠

2. 广式香肠切成稍厚些的斜片。

3. 炒锅里倒入油放入切好的广式香肠片,小火煸炒出油,脂肪部分透亮后盛出。

4. 用锅里煸炒出的油把尖椒与生姜片大火爆香。

5. 倒入广式香肠片,小火翻炒入味。

6. 最后撒入蒜苗段,大火翻炒均匀后出锅。

**原料:**广式香肠150g、蒜苗100g、油5g、尖椒适量、生姜一大块。

**蒜苗炒香肠的做法**

1. 蒜苗择洗干净后切段,生姜切片、尖椒洗净切成斜段。

## 西兰花炒牛肉



**原料:**西兰花300克,牛肉150克,红萝卜花、姜各数片,酒适量,蒜15克,生抽、生粉、糖、油各适量,水200克。

**西兰花炒牛肉的做法**

1. 西兰花用盐水洗净,切开小朵,用盐水灼熟。牛肉切薄片,加入调料腌10分钟。

2. 锅置旺火上,加油爆香蒜肉、姜片、红萝卜花,将牛肉下锅炒熟,烹酒,加入西兰花,芡汁均匀上碟。

**特点:**清香爽脆。

## 胡萝卜豆腐丸



**原料:**胡萝卜、豆腐各250克,姜1块,盐、葱末、水淀粉、食用油各适量。

**胡萝卜豆腐丸的做法**

1. 胡萝卜洗净剥末。

2. 豆腐浸泡片刻。

3. 生姜去皮剥末。

4. 将胡萝卜与豆腐一起搅拌均匀。

5. 加入盐、姜末、葱末、水淀粉拌匀,并捏为若干丸子。

6. 锅中烧热足量油,放入胡萝卜豆腐丸炸至金黄酥脆即可。