

# 冬季美食菜谱

## 板栗红烧肉



**原料:**五花肉500g,板栗150g,生姜5-6片,桂皮1-2根,八角3枚,香叶2片,料酒30ml,冰糖15g,盐2g,老抽20ml,清水适量。

**板栗红烧肉的做法:**  
1、五花肉洗净切成块。  
2、锅内放冷水,五花肉冷水下锅煮沸烫出血沫,然后捞出沥干备用。

3、油锅加热,放入姜片煸出香味。  
4、再放入八角、桂皮和香叶,炒出香味。  
5、放入五花肉煸炒。  
6、将肉炒至边缘出现淡淡的焦黄色,倒入料酒。  
7、再倒入老抽翻炒均匀。  
8、撒入冰糖翻炒,注意翻炒的动作要快,防止糊锅。  
9、炒一会就看到糖完全融化在汤汁里面,并且包裹在肉的外表形成亮亮的糖色。  
10、关火,将锅内的肉和一切汤汁香料统统倒入砂锅内,加水到没过肉,大火煮开。  
11、倒入洗净剥好的板栗肉,撒入一小勺盐,然后盖上锅盖转小火炖40分钟。  
12、炖好之后再打开锅盖,转大火收汁,约3-5分钟看锅内汤汁收得差不多就可以了。

## 东坡羊肉



**原料:**羊腿肉800克,土豆70克,胡萝卜20克,料酒10克,酱油35克,味精2克,白糖10克,葱段35克,姜片10克,蒜片2克,大料5克,桂皮7克,花生油500克(耗60克),精盐、糖色各适量。  
**东坡羊肉的做法:**  
1、将羊肉洗净切成大块,在肉光面切交叉下字刀纹;胡萝卜、土豆削皮洗净,切成菱形块。  
2、将羊肉、土豆、胡萝卜放入热油锅中,炸至金黄色捞出控油。  
3、将羊肉放入大沙锅内,加开水、料酒、酱油、盐、白糖烧开,撇去浮沫,放入葱段、姜片、大料、桂皮、糖色,用小火炖至肉烂,再放入炸好的胡萝卜、土豆块煨透,加入味精即成。  
**特点:**色泽红亮,人口酥烂,回味有甜。

## 清炖蟹黄狮子头

**原料:**主料:净猪肋条肉400克;配料:蟹黄25克、蟹肉60克、青菜心600克、青菜叶3克。  
**调料:**精盐6克,绍酒50克,虾籽0.5克,葱姜水150克,干淀粉12克,猪肉汤150克,熟猪油25克。  
**清炖蟹黄狮子头的做法:**  
1、将猪肋条肉细切粗剁成石榴粒状,放入盛器内,加葱姜水、蟹肉、虾籽0.2克、精盐3克、绍酒、干淀粉拌匀。选用长约6厘米的青菜心洗净,菜头用刀剖成十字刀纹,切去菜叶尖。



2、炒锅置旺火上烧热,放入油15克烧至七成热,将菜心焯至翠绿色,加

虾籽0.3克、精盐3克、猪肉汤烧沸离火。  
3、取一只炒锅,将菜心排入,然后倒入汤汁,置中火上烧沸,将拌好的肉分成六份,逐份放在手掌中,用双手来回翻动四五下,转成光滑的肉丸子,逐个排放在菜心上面,再将蟹黄分嵌在每只肉丸上,上面盖青菜叶,然后盖上锅盖,烧沸后移微火上焖约一个半小时,上桌时揭开锅盖,拣去青菜叶即成。  
**特点:**狮子头肥嫩异常,蟹粉鲜香,青菜酥烂清口。

## 可乐鸡翅



**原料:**1.鸡翅1kg 2.大蒜两三瓣,姜,八角,盐,酱油,白胡椒粉,糖。  
**可乐鸡翅做法:**  
1、锅里先不要放油,把鸡翅倒入锅里,去去水分。水分差不多去干,倒入油,烧热。  
2、下少许白糖(一定不能多,可乐里也有糖分,要不会嫌甜),炒至红色(上色的作用),把鸡翅炒匀,加入酱油、盐、白胡椒粉、姜片、大蒜、八角,翻炒数下,均匀上味。这时可以尝尝咸淡了。(注意:酱油少点,盐多点,不然酱油的味就会盖住可乐淡淡的香味了!)  
3、倒入可乐,能淹没鸡翅就好,一般用的易拉罐一罐半的量。中火让它慢慢煮,等汁差不多收干,就可以撒点鸡精出锅了!

## 麻辣香锅



**原料:**牛肉卷、五花肉、大虾、鸭肠、白菜、平菇、香菇、木耳、银耳、茶树菇、芹菜、黄瓜、油炸花生。食材可以按照自己的喜好选择,分量也随意。  
**配料:**葱姜蒜适量,花椒和干辣椒按照自己的口味放  
**调料:**麻辣香锅调料包。也可以用郫县豆瓣酱、蚝油、盐、味精来炒。  
**麻辣香锅的做法:**  
1.准备好所有的素菜,洗净沥干水分,菌类该泡发的要泡发好。  
2.荤腥食材也都准备好,需要清洗的要洗净沥干水分。  
3.烧一锅水,把所有的食材都过一遍水,烫熟。先烫素菜,再烫荤菜。烫好的食材沥干水分备用。  
4.我用的麻辣香锅调料包。  
5.锅内放油,先放入五花肉炒出油脂。  
6.然后转小火,放入花椒和干辣椒炒出香味。  
7.放入葱姜蒜炒香。  
8.放入所有的食材翻炒均匀。  
9.倒入调料包的两包料,翻炒均匀,再倒入油炸花生略微翻炒即可。

(本版文字摘自人民网)

## 芦荟炖乌鸡

**原料:**乌骨鸡300克,芦荟200克,盐、料酒、胡椒粉、老姜、大葱、猪油、味精、鸡精、鲜汤各适量。  
**芦荟炖乌鸡做法:**  
1、乌骨鸡洗净,切块;芦荟去皮,放入沸水中余焯去黏液,捞出切丁;老姜洗净;用刀拍碎;大葱洗净;挽成结。  
2、锅置中火上,烧油至六成热,放入鸡块煸干水分,加料酒、姜块、葱稍炒,掺入鲜汤,投入芦荟,用勺撇去浮沫,加盐、料酒、胡椒粉,改用小火,炖至鸡肉松软离骨,拣去姜葱不用,烹入味精、鸡精,和匀,起锅盛入



碗中。  
**特点:**汤鲜美味,鸡肉松软离骨,老幼皆宜。

## 家常蹄筋



**原料:**发好的牛蹄筋100克,黄瓜、胡萝卜共300克,豆瓣酱30克,料酒20克,味精少许,葱、姜共30克,色拉油适量。  
**家常蹄筋的做法:**

1、蹄筋切3厘米长的条,反复用清水漂洗,再放入开水锅中,稍煮捞出。葱、姜切片。  
2、锅中适量放油,烧温热,把豆瓣酱、葱、姜一同下锅煸炒,待出香味烹入料酒,添水100克,烧开后用小漏勺把豆瓣酱渣子捞净,蹄筋和味精入锅移至小火慢烧。  
3、黄瓜和胡萝卜均切成比蹄子头稍粗,5厘米长的长形条,放入开水锅中煮熟。  
4、待牛筋烧软嫩,将汁收稠盛入盘中,将黄瓜和胡萝卜1、捞出,放在蹄筋上面即可。  
**特点:**香辣。

## 干锅土豆香辣虾



**材料:**土豆,虾,花椒,姜,红椒,生抽,盐,干贝素,糖,葱,香菜。  
**干锅土豆香辣虾的做法:**  
土豆洗净去皮,切条,再次洗去表面的淀粉,沥干后放锅里半煎半炸至熟,捞起沥油。  
虾洗净,去头去虾线,放刚才炸过土豆的油锅里炸香备用。准备好配料,热油爆花椒、姜、红椒,下入虾,调入生抽、盐、干贝素,少许糖提鲜。最后下葱,起锅后洒白芝麻和香菜叶。