

# 过年不急了, 8道富贵花开吉祥菜, 好吃又好做, 人人都说好(二)

## ----【蒸香嫩排骨】----

过年了,总是免不了大鱼大肉的,油炸或是煎的食物热量高,所以采用了蒸的方法,蒸出来的排骨,清淡入味不油腻!

【材料】小排骨600克,生抽30克,蚝油20克,料酒20克,盐少许,白糖15克,大葱半棵,姜1块,八角1颗,玉米淀粉30克,红辣椒1根,香葱2棵

时间:大火上汽后蒸20分钟

## ----【制作过程】----

1. 排骨剁小块,块越小越好,洗去骨渣,泡凉水15分钟后捞出;
2. 将生抽、蚝油、料酒、盐、白糖、葱段、姜丝、八角入排骨碗中,用量随自己的口味来调整,加白糖是为了增鲜,因为生抽和蚝油都是咸的,所以盐适量加,八角掰成小瓣;
3. 充分拌匀,放在阴凉处腌2个小时以上,中途可翻两次身,均匀入味;
4. 蒸之前将腌好的排骨中舀入两勺玉米淀粉,搅拌均匀,放淀粉可以锁住肉汁,跟炒肉丝放淀粉腌制是一样的道理;
5. 将排骨摆个盘,看起来会更漂亮些,如果不介意模样,摆不摆可随意;
6. 将排骨入蒸锅中,大火上汽后蒸20分钟,出锅后撒红辣椒末和香葱末即可。

注:1. 排骨要剁成小块才易入味且熟得快,泡一会凉水可以尽量多的去除掉杂质和血水;腌制的过程略长一点,中途翻身几次;

2. 一定要撒淀粉,锁肉汁还肉嫩,不放淀粉的肉又柴又干,而且还会出好多汤。

## ----【响油剁椒娃娃菜】----

嫩黄的娃娃菜与火红的剁椒摆成一朵象征富贵的大花朵,清淡微甜之中,又带着些许咸香微辣,是一道制作简单但又十分讨喜的蒸菜,老少皆宜。

过年不急了,8道富贵花开吉祥菜,好吃又好做,人人都说好

【主料】娃娃菜2棵,红剁椒30克

【调料】香葱末少许,植物油15克,盐2克

## ----【制作过程】----

1. 娃娃菜两棵,清洗干净;
2. 娃娃菜一劈两半,每半再分别切4等份,根部不要切断;
3. 烧一锅水,水里滴几滴油(份量外),放2克盐,水开后将娃娃菜焯水2分钟,捞出自然晾凉;
4. 找一个有点深度的大圆盘,将还有些温热的娃娃菜根部朝外、菜叶朝中心摆成一朵花状;
5. 舀两大勺红剁椒铺在娃娃菜中心部位,用量随口味调整;剁椒的香味和咸

味会在蒸的过程中渗透到娃娃菜中,所以无需其它的调料了;

6. 入冷水蒸箱或者冷水蒸锅中,我蒸箱用了110度10分钟;用蒸锅也可以是这个时间;

7. 出锅后在剁椒上撒少许香葱末,把烧热的植物油泼在香葱末和剁椒上面,随着“滋滋”一声响,香气四溢,“响油”也是这么来的。

注:1. 娃娃菜的根部不要切断,一棵切成6-10瓣,夹取和食用都很方便;

2. 最后的泼少许热油可以激发出香葱和剁椒的更多香气,同时也让娃娃菜沾上油香,吃起来口感更润。

-----【清蒸萝卜肉夹】-----  
蒸,保持了萝卜的原汁原味,烹饪的时间也较短,更突显了萝卜的清脆爽口,老公和孩子都极喜欢这道菜。

【主料】白萝卜半根,猪肉馅100克  
【调料】香葱3棵,小米辣2个,淀粉15克,盐1克,蚝油15克,白胡椒粉2克

## ----【制作过程】----

1. 白萝卜切片,厚度约在1-2毫米之间最佳,太薄失去了脆爽的口感;余下的边角料切碎末;
2. 萝卜、香葱白碎入猪肉馅中,香葱、小米辣切碎备用;
3. 白萝卜、香葱白切碎、肉馅,倒盐、蚝油、白胡椒粉,混合均匀;(白萝卜汁水丰盈,肉馅一定不要打水了);
4. 烧一锅水,沸腾后将萝卜片入锅中,煮至透明状,萝卜片捞入凉水盆中,这样才能保持萝卜的鲜嫩多汁,萝卜片沥干备用;
5. 萝卜肉夹的制作:取一片白萝卜,放适量馅放在中间,萝卜片对折,把跑出来的肉馅往内部塞一塞,保持外形的整洁;
6. 做好的白萝卜肉夹码放在一个深点儿的圆形盘子,萝卜肉夹要相互挨着就能整齐排列不变形了;
7. 将剩余的白萝卜片码整齐,从中间切一刀,成半圆形;
8. 将半圆形的萝卜片码放在中间,摆个造型,整成一个大花朵形,将余下的肉馅填入,,送入蒸箱上汽后蒸15分钟;
9. 蒸好的菜品会有汤汁,把汤汁倒入小锅中,勾芡汁,熬煮至透明状时,淋在萝卜肉夹上,撒上香葱和小米辣可增色添香。

注:1. 白萝卜边角料切碎放肉馅中,这样做既吃到肉了,也不至于肉量太多而给身体增加负担;

2. 猪肉馅选用偏瘦些的,有一点点肥的;

3. 这道菜偏清淡,盐不宜多,也尽量不放太深的调料;

4. 勾芡可以让萝卜肉夹整体看上去汁水丰盈,吃起来又润又香。

----【凉拌酸辣卤猪肝】----  
用刮皮刀做成黄瓜卷摆个造型,将卤好的猪肝切片,放入盘中,看着有立体感就行,再淋上碗汁,很清新解油腻的一道宴客菜。

【卤肝材料】生猪肝500克,大葱半根,大蒜4瓣,八角1颗,花椒1撮,香叶2片,干红辣椒4个,草果1个,栀子1个,酱油、老抽、盐、料酒

【凉拌材料】卤猪肝1块,黄瓜1条,生抽、香醋、大蒜、香葱、辣椒油

## ----【制作过程】----

1. 猪肝去掉中间的大血管,一分两半,放在凉水中浸泡15分钟,尽可能多地去掉其中的毒素;泡到表面有些发白捞出;
2. 香料准备好,家里有哪些就用哪些,大葱、大蒜、八角、花椒、香叶这几味是必备的,其它可有可无;
3. 猪肝、香料同入凉水锅中,倒适量酱油、老抽、盐、料酒,大火煮开;
4. 汤煮开后会有很多的沫子,撇掉;转中火煮20分钟,用筷子可以轻松扎透最厚的地方,拔出筷子后,洞眼处没有血水冒出就可以啦;关火,猪肝泡在汤里直到凉拌食用前,用这个方法可以入味,去腥;
5. 下面来做凉拌猪肝。将配菜所用的黄瓜切去头尾,用刮皮刀从头刮到尾,成长条状,全部刮好后中间切一刀成两半;
6. 将黄瓜条对折后摆盘,黄瓜的边角料小块摆在盘子中间,做造型用;
7. 大蒜拍碎剁末,香葱切末;如果有小米辣也可以切一点,红红的颜色撒在盘里也很漂亮;
8. 将切好的肝片摆盘,顶端会有个小洞洞,撒上香葱末大蒜末遮挡一下,再根据口味调一碗料汁,我用香醋、生抽、辣椒油调的料汁,浇在盘中即可,生抽量可以大一点,以使材料都能浸在汁中,盐酌情放入。

注:1. 猪肝煮好后泡在汤里至凉,尽量不要接触空气,防止表面变干变硬;泡在汤里还能吸收一些香料的香味和咸味,有效去腥;

2. 凉拌菜的材料和调料可以根据口味来调整,现拌现吃口感很不错。

“用爱制作美食,用心记录美好;用简单的做法,呈现食材的醇正味道”。我是Meggy跳舞的苹果,曾经是一名英语老师,现在是为爱下厨房的家庭的煮妇。在和油盐酱醋打交道的日子里,心也变得越发温柔,也愈发感到“陪伴”才是世间最美好、最重要的。



6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡,冷(热)飲

地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi



请扫码入稻寿司群

电话:301-315-8818

Gift Certificate  
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠  
10% off on purchases above \$100

每晚6:30後 特價

营业时间:9:30am -8:30 pm



6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理  
欢迎旅行团光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

贵妃鸡  
北京鸭  
XO生蝴蝶  
香脆鱼片  
金沙龙虾  
特色黑椒牛柳  
金条鱼球



# 莲花园

## Lotus Garden

电话:703-255-9888  
传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面  
陕西刀削面美味正宗

