

地方风味巧变家常菜

平日里的家常菜讲究简单好做耗时少,不过吃多了难免没有新鲜感。如果利用节假日好好练几手地方风味,倒是可以丰富家里的餐桌,不出家门一样可以尝到祖国各地美食。

大盘鸡



原料:鸡腿 2 个、土豆 2 个、洋葱 1 个、辣皮子、青椒、葱姜蒜、豆瓣酱。

做法:

1. 做这个菜可以用整鸡,也可以用鸡腿。辣皮子提前用温水浸泡,会吸水膨胀。
2. 青椒、洋葱切块,再准备一些葱段和大蒜。

3. 土豆! 大盘鸡的灵魂!

切滚刀时,下刀一半,然后撇开,这样土豆的切面不会太过平整,更易入味;

做大盘鸡的土豆最好先炸过,至表面微微焦脆,等会炖起来不易散,更好吃。

4. 锅中放油和白糖,油稍微多一点,等糖融化成焦糖色,放入鸡腿煸炒,用中火慢慢炒香鸡腿,大概 15 分钟。

接着下葱蒜和洋葱,新疆人叫皮芽子。放入泡过的辣皮子,再加几粒花椒。

5. 倒入一罐啤酒,一勺郫县豆瓣。大火煮开后转小火,慢炖 15-20 分钟。

汤汁收到一半时,加入青椒和炸好的土豆,继续煮 10 分钟。

6. 吃大盘鸡一定要配皮带面,收汁起锅,把鸡肉汤汁浇在面条上。

鸡肉爽嫩,甜辣鲜香会让人一直想吃下去;土豆先炸后炖,吸收了整锅的味道;最后是宽面,裹上大盘鸡的汤汁,带一丝麻辣,嗦起来特别过瘾!

水晶虾仁

原料:河虾仁 400 克、青豌豆 25 克、芡实 50 克、醋鱼子 10 克。

调料:盐 10 克、味精 5 克、糖 5 克、小苏打 15 克、蛋清 2 只、生粉 20 克、清汤 100 克。

做法:

1. 将虾仁解冻去冰,过滤干水分后倒入面盆,把精盐、碱水放入浸泡约 10 分钟,待虾仁颗粒饱满、晶莹剔透即可冲水数遍,去掉碱水味及咸味,捞出沥干水分。

2. 面盆洗净擦干放入精盐、鸡蛋清、白砂糖,与虾仁一起,顺时针充分搅拌,最后放入干淀粉搅拌均匀,放入冰箱保鲜层 4 小时。

3. 炒锅洗净烧热,放入色拉油烧制三成热,倒入上浆好的虾仁,滑熟捞出沥干油分。

4. 锅内留少许底油,放入少许清汤,用水淀粉勾成玻璃状芡汁,随即放入滑好油的虾仁,翻炒均匀即可出锅装盘。



炆莲菜

原料:莲菜、生姜末、干辣椒、米醋、精盐、花椒、花生油、香油。

做法:

1. 将莲菜削皮,切成薄片,用清水漂去淀粉后捞出沥水,将干辣椒切成小菱形片。

2. 米醋、精盐、香油、生姜末同置盆中搅匀,兑成咸酸味调味汁。

3. 将莲菜焯至刚熟捞出,沥干水分,趁热倒入调味汁搅拌均匀,放上辣椒片,用花生油将花椒炸出香味,捞出花椒后,将油泼至辣椒片上,“捂”一会儿后拌匀即可。



鱼羊烧鲜

原料:鲜鲤鱼、羊里脊肉、酱油、白糖、精盐、葱、姜、蒜、大茴香。

做法:

1. 将鲤鱼洗净,取下头尾、脊骨,鱼肉切成夹刀片,不可断开,保持鱼的形状完整。

2. 将羊里脊肉切成 3 厘米厚的半圆片,夹入鱼肉中。

3. 鱼面朝下煎至金黄色捞出,鱼头鱼尾煎至金黄。

4. 将葱、姜、蒜下锅爆香,加水、糖、盐、大茴香调味,加酱油调色,将煎好的头、尾及整鱼块面朝下入锅烧制,大火烧开后,转小火最后收汁。盛盘时摆成整鱼形状。



干贝捶鸡丝

原料:鸡脯肉、干贝、火腿、香菇、玉兰片、豌豆苗、蛋清、盐、料酒、干淀粉、猪油、葱、姜。

做法:

1. 将葱、姜拍松,将火腿、香菇、玉兰片切成小片,将豆苗切段。将鸡脯肉捶松至软如面团,压扁拍上干淀粉后,擀成薄片,放入开水中余熟,捞出后过凉水,折叠切成细丝待用。

2. 将干贝摆成花瓣形,将鸡丝摆于干贝上,放上葱、姜、鲜汤、盐、料酒、味精,蒸 15 分钟后扣在大汤碗中待用。

3. 烧制鲜汤调味后浇在鸡丝碗中,撒上豌豆苗即成。

