



吉祥如意 【食材】
1000克左右青年鸡一只(7-20周龄的母鸡)、绿茶10克、红枣2颗、枸杞10颗、葱2根、姜4片、料酒2汤匙、盐1.5汤匙、鸡精适量、色拉油适量、水1300g。

绿茶蒸香鸡 【步骤】
1. 鸡洗净, 去掉残余的鸡毛和内脏, 香葱切段备用。
2. 绿茶过热水一次, 红枣2颗, 枸杞10颗在碗中泡水15分钟。
3. 锅中烧水, 加姜2片、葱1根、料酒1汤匙, 水沸后将整鸡焯水10分钟。
4. 把鸡捞出冲洗干净, 去除血水, 沥干备用。
5. 取砂锅, 放入整鸡、红枣、余下的葱和姜, 水1300g, 盐1.5汤匙, 鸡精1/2茶匙, 色拉油1茶匙。
6. 将砂锅放入蒸笼蒸, 水烧开后蒸45分钟即可。
7. 蒸熟之后取出, 放入枸杞即可。



年夜饭, 未必多精致, 未必多高档, 却沉淀为记忆里最温暖最眷恋的味道。而寓意吉祥的菜, 更是包含了一家人对新年的期盼和祝福。

年年有余 【食材】
鲜鲈鱼一条(约500克)、小葱、姜、蒜、蒸鱼豉油2汤匙、料酒一汤匙、色拉油2汤匙、盐适量。

清蒸鲈鱼 【步骤】
1. 将鲈鱼去鳞、腮和内脏后, 清洗干净水分, 在鱼身厚背部两面各划三刀以便入味, 并用盐涂抹鱼身。
2. 取1片姜切成姜丝, 将香葱葱白切成2厘米段, 葱叶切成葱丝。
3. 将姜片、葱白铺在盘底上, 再放上鱼。
4. 均匀地淋上料酒, 腌制10分钟。
5. 腌制结束后, 锅里加水烧开, 将鱼盘放入, 盖严锅盖, 隔水旺火蒸制8分钟左右, 熄火后不掀锅盖虚蒸1-2分钟。
6. 蒸制结束后, 取出鱼盘, 将蒸好的鱼身上的葱丝去除, 倒掉蒸鱼时渗出的汤汁。
7. 将切好的葱姜丝与红椒丝铺在鱼上。
8. 在炒锅里倒入色拉油, 烧至七成热时均匀淋在鱼身上, 再均匀倒入蒸鱼豉油即可。



过年绘趣几道新年创意

一家人在



招财进宝(翡翠玉饺) 【食材】
猪肉、鱼肉、韭菜、芥菜、菠菜泥、姜、葱、面粉 辅料(盐、芝麻油、酱油、蛋清、花椒水)
【步骤】
1. 菠菜叶儿加少许水用料理机榨汁, 面粉加菠菜汁儿和成绿面团。
2. 面粉加水成白面团。
3. 鱼肉去皮, 猪肉切块, 剁碎后加蛋清、花椒水, 朝一个方向搅打。
4. 鱼肉里放入猪肉末、芥菜末、韭菜、盐、姜末、葱末、酱油、芝麻油。搅拌均匀, 馅料就做好了。
5. 将面擀成长方形面片, 白色的面搓圆, 搓长。
6. 用绿色面片包裹白色面, 收口捏紧。
7. 擀皮, 包饺子, 煮饺子, 成品。



春色满堂(什锦菜) 【食材】
冬笋、香菇、木耳、黄花菜、干张丝、黄豆芽、金针菇、芥菜、胡萝卜、芹菜。

菜谱 【步骤】
1. 所有材料洗净, 切丝或切条备用。
2. 胡萝卜、芹菜、冬笋焯水。
3. 锅中放油, 将芥菜、香菇、金针菇、豆芽炒熟备用。
4. 放入焯水完的胡萝卜、芹菜、冬笋。
5. 将剩余的蔬菜放锅中翻炒一分钟。
6. 放盐、鸡精调味即可出锅。
【小贴士】冬笋焯水避免苦涩感。盐要出锅前放, 避免出水。



!

HAAPY NEW YEAR
2017 过年啦