



## 黄焖鸡块

- 原料:鸡半只,桂皮1块,八角1个,香叶2片,姜1小块,青葱1根
- 调料:生抽4汤匙(60ml),老抽2汤匙(30ml),糖1茶匙(5克),黄酒30ml,盐1/2茶匙(3克)
- 做法:



- 1)鸡切成3cm见方的大块后洗净沥干,葱姜分别切成段。把锅烧热,倒入油,大火加热至5成热,放入桂皮、八角、香叶、葱姜段,煸出香味,倒入鸡块翻炒至变色。
- 2)倒入清水没过鸡块,大火煮开,撇去浮沫,加生抽、老抽、糖和黄酒,盖上盖子,加压,上汽后中火焖4分钟。
- 3)关火后放气,待气全部放完,打开盖子,用大火烧3分钟将汤汁收至略微黏稠即可。

### 超级啰嗦

如果是三黄鸡,可以减少加压时间,改为3分钟即可。但如果烹饪柴鸡,建议时间调整为6分钟左右或以上。

压力锅先烧热再倒油,这样在炒鸡肉时,不太容易黏锅底。不过,在炒制过程中,一旦黏锅底也别担心,马上倒入水就可以了。

打开盖后继续大火煮3分钟,把汤汁收干,菜的品相和口味会更好。



# 无肉不欢

美食推荐:文怡



## 什锦蔬菜牛肉锅

- 原料:牛腩500克,荷兰豆200克,圣女果20个,紫皮洋葱半个,胡萝卜1根,土豆2个
- 调料:味醂(日式甜料酒)10ml,生抽3汤匙(45ml),老抽1/2茶匙(3ml)
- 做法:



- 1)把牛腩洗净切成4cm见方的块儿,荷兰豆撕去筋膜后洗净,圣女果洗净后对半切开,洋葱去皮,切成2cm宽的条,胡萝卜和土豆去皮后,切成4cm见方的滚刀块儿。
- 2)将锅放在火上,用中火先将锅加热,然后往锅中倒入油,待油温4成热时,放入洋葱条,用中小火煸炒至洋葱变成透明色(约1分钟),倒入牛肉块,炒至牛肉颜色发白后,倒入没过牛肉的清水,大火烧开后,撇去浮沫。
- 3)将料酒和生抽、老抽倒入,调匀后,转中火,盖上锅盖,小火煮40分钟。
- 4)放入土豆块、胡萝卜块、一半量的圣女果,盖上盖子,继续煮2分钟后关火。不打开盖子,利用锅的余热把其他食物煮熟,约5分钟。
- 5)开火,将汤汁收浓稠,最后放入荷兰豆和剩余的圣女果,大火,再煮30秒钟即可。

### 超级啰嗦

炖牛肉锅的牛肉,最好选择牛腩肉。

紫皮洋葱比白色洋葱的味道要辛辣些,放在这道牛肉锅里,能很好地去除肉腥味。另外,洋葱煸炒的时间不要太短,否则,葱香味不出来。

原料当中使用了味醂(日式甜料酒),既能帮助去除腥味,又有一股清香和甜丝丝的口感。如果买不到这种原料,可以用少量的料酒来替代。

## 香辣鸡焖鱼火锅

- 原料:三黄鸡1只,草鱼1条,姜1块,大蒜6瓣,干辣椒5个,八角3个,花椒10粒,桂皮1块,香叶4片,丁香6个,草果1个,草蔻2个,小茴香约50粒,芹菜半棵
- 调料:欣和六月鲜(就是生抽)4汤匙(60ml),欣和红烧酱油(就是老抽)2汤匙(30ml),欣和豆瓣酱6汤匙(90克),欣和辣酱4汤匙(60克)
- 做法:



- 火锅配料:豆腐、莴笋、白菜、西红柿、粉条、土豆片、小青菜等,可根据自己喜好准备
  - 做法:
- 1)草鱼去鳞、去除内脏,洗净后切6cm左右的大块,三黄鸡切成5cm大小的块备用。姜去皮切片,芹菜切段备用。
  - 2)锅中倒入油,大火加热,待油六成热时,放入鱼块,改成中火双面煎成金黄色后盛出。
  - 3)炒锅中倒入油,在油冷的时候,就放入姜片和蒜爆香,然后放入八角、花椒、桂皮、香叶、丁香、草果、草蔻、小茴香炒出香味,倒入鸡块翻炒3分钟。
  - 4)倒入清水,大火煮开后撇去浮沫,然后倒入六月鲜(生抽)、红烧酱油(老抽)、豆瓣酱、辣酱、干辣椒、芹菜段,放入煎好的鱼块,盖上盖子,炖20分钟即可。
  - 5)吃的时候,锅的下面放一个电磁炉,将鱼肉和鸡肉吃完,就可以涮其他的配菜啦。

### 超级啰嗦

三黄鸡很嫩,炖煮时间不用太久就可以熟了,如果用柴鸡,就需要炖至少40分钟以上。

做这道火锅用了不少香料,口味会很丰富。如果没有,少几样也无所谓,但像桂皮、八角、花椒、香叶这样的调料,应该都是家中常备,尽量放哈。

六月鲜、红烧酱油、豆瓣酱和辣酱混合在一起,是这道火锅口味的一个保障,不可以少哦。

## 糖醋小丸子

- 原料:猪肉馅300克,北豆腐300克,姜1小块(约半个鸡蛋大),鸡蛋1个,面粉1茶匙(5克),土豆淀粉或玉米淀粉1茶匙(5克)
- 丸子调料:料酒1汤匙(15ml),生抽2汤匙(30ml),老抽2汤匙(30ml),盐1/2茶匙(3克),香油1汤匙(15ml)
- 糖醋汁调料:米醋4汤匙(60ml),生抽2



- 汤匙(30ml),老抽1/2茶匙(3ml),清水6汤匙(90ml),盐1/4茶匙(1克),白糖2汤匙(30克),水淀粉=土豆或玉米淀粉1汤匙(15克)+清水2汤匙(30ml)
  - 做法:
- 1)北豆腐放入纱布中,用力挤出豆腐中的水分,然后与肉馅混合在一起,放入去皮切碎的姜末,磕入鸡蛋,用手抓拌均匀。
  - 2)加入生抽、老抽、盐、淀粉和面粉,再用手抓匀,淋入香油搅匀。
  - 3)小奶锅中倒入油,加热到油面有点儿轻微冒白烟,调成中小火。左手涂些油,把肉馅放入左手,用力握紧,从虎口处挤出丸子,一一放入锅中,炸到表面变硬,颜色为浅棕捞出沥干油。
  - 4)锅中倒入米醋、生抽、老抽、盐、糖、清水,搅匀后煮开至白糖融化,淋入搅好的水淀粉勾芡,然后倒入丸子,裹上糖醋汁即可。

### 超级啰嗦

用猪肉馅、牛肉馅、羊肉馅,鸡肉馅都可以,看自己的喜好。肉馅和豆腐的比例也可以略作调整。

放面粉和淀粉的原因,是为了让丸子的黏性更好,同时也能吸收一部分豆腐和调料中的水分。

挤丸子前,在左手涂一些油,可以防黏。

如果挤丸子的速度太慢,可以提前把所有丸子都做好,然后再热油,免得觉得手忙脚乱。

## 香辣樱桃肉

- 原料:猪里脊300克,鸡蛋清半个,葱姜少许
- 调料:黄酒1汤匙(15ml),番茄酱60克,辣椒酱(或韩国辣酱)30克,生抽5汤匙(75ml),玉米淀粉2汤匙(30克),老抽1/2茶匙(3ml),糖2汤匙(30克)
- 做法:



- 1)里脊肉切成1cm大小的丁儿,放入容器中,加入30ml生抽,加入半个鸡蛋清拌匀,然后加入15克玉米淀粉抓匀,最后加入30ml植物油抓匀腌制10分钟。
- 2)葱姜切片。锅烧热,倒入油,大火加热,待油七成热时,倒入肉丁煸炒成金黄色,然后将肉弄到一侧,用锅中的油炒香葱姜,然后将锅中的油倒出不要。
- 3)倒入番茄酱和辣椒酱炒匀,加入45ml生抽,3ml老抽,50ml清水和糖,大火煮开。
- 4)剩余的15克玉米淀粉与15ml清水一起搅成水淀粉,一点点淋入锅中勾芡即可。

### 超级啰嗦

原本樱桃肉这道菜没有辣味,只是酸甜口味的,现在越来越多的人无辣不欢,所以配上一些辣酱,会更下饭哦。

请记住用番茄酱,而不是番茄沙司,番茄酱的味道比番茄沙司更重,比较提味儿。

肉尽量切成大小一致的丁儿,在腌制时蛋清千万别放太多,否则蛋清多了,炒出来的肉会黏糊糊的,不好看。