

# 下厨学做菜 照谱就能来

春节，是中国人的传统节日。不论阖家团圆，还是朋友聚会，吃，都算是一项重要内容。但同样一个春节，在大江南北，吃法却不尽相同。在北方，要吃象征“喜庆团圆”、“吉祥如意”的饺子，而在南方，则要吃香甜软糯的汤圆、年糕。而在年夜菜品的准备

上，川菜的麻、湘菜的辣、粤菜的清爽等也都别有一番风味。

另外，随着越来越多的人们定居潍坊，抑或不能回老家过年。能够在异乡品尝到家乡的味道也成为这些人最大的心愿。

现在在潍坊，临近春节，

不同地域的酒店、餐馆也会推出一些独具特色的菜品。日前，在本报记者对部分酒店的搜寻中，一些大厨也向潍坊市民推荐了一些独具特色的菜品，并简单介绍了做法。让市民不出家门，跟着大厨学做菜，也能尽享年夜饭盛宴。



## 北方菜

### 潍县五香肉



**食材:**猪后肘、五香面、葱姜、白酒、花椒水

**制作方法:**猪后肘片大片加五香面葱姜白酒花椒水腌制六小时，挂淀粉入六成热油温炸至外焦里嫩即可。

### 聚福堂炒鸡

**食材:**笨公鸡一只、疙瘩皮少许

**制作方法:**鸡剁大块冲洗干净，豆油热锅炸八角葱姜干辣椒煸鸡块出香味，加酱油炒加水没过鸡块炖十五分钟，大火收汁淋香油即可。

### 四喜丸子



**食材:**猪肉馅、鸡蛋、植物油、香油、精盐、酱油、料酒、味精、姜、水淀粉、高汤

**辅料:**猪肥瘦肉、南荠、酱油、清汤、湿淀粉、大葱白、花椒油、水发玉兰片、精盐、绍酒、鸡蛋清、葱姜末、姜片

**制作方法:**  
1、将猪肥瘦肉切成4毫米见方的丁；南荠削皮，与玉兰片均切成3毫米见方的丁，一起用沸水余过；大葱白从中劈开，切

### 家常回锅肉



**食材:**熟五花肉、蒜薹、胡萝卜、尖辣椒、豆瓣酱、白糖、生抽、味精、香油、水。

**制作方法:**  
1、蒜薹洗净切段，胡萝卜切片，辣椒切片。

2、五花肉切薄片，将炒锅微微烧热，然后放入肉片，肉片要摊开放，不要有重叠，小火慢慢煎。

3、将肉片中的油完全煎出来，肉片变成金黄色时盛出来。

4、豆瓣酱用刀剁细，蒜拍破切成蒜末，蒜末放入锅中煸



## 南方菜

### 鲜椒排骨

**食材:**小排、杭椒、腰果  
**调料:**盐、味精、白糖、辣妹子

**做法:**  
1、将小排剁块，杭椒切丁。小排入味腌制、上浆。锅入油，将小排、腰果炸熟。

2、锅底留油，加入蒜末、辣妹子炒香。

3、倒入小排、杭椒、腰果翻炒。

4、最后淋入花椒油。

**点评:**健脾胃、强筋骨，给自己换个新口味。



### 芋头烧肉

**食材:**猪肉(五花或半肥瘦)、芋头、姜、泡椒、味精、酱油、香料、盐

**制作方法:**  
1、将肉洗净，切成1寸左右的方块。

2、炒锅烧热，放适量油烧到8成熟，倒入肉下锅煸炒。

3、加入豆瓣炒香。

4、煸至肉断生、紧缩，加水至淹没肉为止。

5、加入香料，拍破的姜块和几粒泡椒，为了上色可以加少量酱油，视情况添加盐。

6、大火烧滚，改中火15-20分钟，加入芋儿，烧至肉和芋儿耙软即可。

### 沸腾酸菜鱼

**食材:**龙利鱼柳、腌酸菜、

成微黄色。

5、豆瓣酱放入锅中炒香，然后加一大勺的白糖，一大勺生抽调味。

6、倒入切好的蒜薹胡萝卜和辣椒炒匀，加入炸好的肉片翻炒均匀。

7、加50毫升的清水。

8、炒到锅内汤汁变浓稠的时候关火，加味精和香油调味。

**小提醒:**喜欢吃辣的可以多加些豆瓣酱，因为这道菜本身豆瓣酱就很咸，所以不用加盐了。

### 猪肉炖粉条



**食材:**五花肉、红薯粉条、葱、姜

**调料:**干辣椒、花椒、八角、盐、鸡精、糖、老抽、料酒

**制作方法:**

1、五花肉切成块，下热水焯一下，去掉血沫。

2、粉条提前用水泡上，要不得煮好长时间才能熟。

3、葱切段，姜切片。

4、锅中放油，放入猪肉块翻炒，再放糖、老抽、料酒、葱段、姜片干辣椒翻炒出香味。倒入水，放入花椒和大料，炖十分钟左右，再放入泡好的粉条，要炖二十分钟左右，最后放盐、鸡精调味。

**小提醒:**汤汁不要收干，留些泡饭，很好吃。粉条要好时，有少许汤汁时，要用筷子勤翻动，要不粉条会粘锅的。

唐瑾

冬瓜、白萝卜、高汤、淀粉、干红辣椒、盐巴、米醋、鸡粉、白胡椒粉、花椒、色拉油

**制作方法:**  
1、鱼柳用斜刀片成薄片。加入少许盐巴，白胡椒粉、鸡粉、淀粉与2汤勺水拌匀腌制20分钟。

2、找一个空碗，加入少许米醋、白胡椒粉、盐巴与鸡粉拌匀制成调味汁备用。

3、萝卜与冬瓜写成薄片；锅中放2汤勺色拉油烧热加入酸菜炒香。

4、另起锅加入一汤勺高汤与600ML的水调匀，烧开后加入萝卜、冬瓜与炒香的酸菜烧开小火烧10分钟。

5、腌制好的鱼片倒入锅中，用筷子将其搅拌让其充分散开，盖上盖子一分钟。

6、然后加入小段干红辣椒与花椒，最后淋上热油即可。

**本报记者 董惠 刘蒙蒙 张焜 于潇潇**

好年景



春节生活服务手册

金玉满堂

吉祥如意

二零一三年己巳年

饮食篇

## 浓茶不解酒 反而会伤肾

春节到了，人们在一起聚聚，难免要多喝一些酒，酒喝多了，常常喝浓茶来解酒。很多人以为，浓茶可以解酒，其实这样对人体伤害很大。《本草纲目》中说：“酒后饮茶伤肾脏。”一般说，酒精从消化道被吸收后，即由血液运送到肝脏，在肝脏首先由酶氧化成乙醛，继而再氧化成水和二氧化碳排出体外。而酒后大量饮茶，在利尿的同时，可使大量未分解的乙醛通过肾脏，使肾脏因受刺激而被损害。此外，饮酒可使人心跳加快，心脏负担加重，而此时大量饮茶，会使血容量增加，对心脏更为不利。

酒后不宜饮茶，尤其是浓茶。为解酒，可进食些柑橘、梨、苹果之类的水果，有西瓜汁更好，还可以喝些热汤。如无水果，冲杯果汁或糖水喝都有助于解酒。中药则可用葛花煎水代茶饮，或以葛根加绿豆熬汁喝，也可解酒。对于酒后出现昏睡、呼吸缓慢、脉搏细弱、皮肤湿冷等症状的人，可能有生命危险，则应尽早送医院抢救。

## 剩饭剩菜 别热热就吃



春节期间各家的餐桌总比平日丰盛，难免餐餐都有剩余，不少人认为倒掉可惜，只好留到下一餐，这样不但风味尽失营养流失，而且更有细菌和毒素滋生的卫生隐忧。

剩饭剩菜里面就营养成分来说，最多的是糖分，然后就是反式脂肪酸，少量不完全蛋白，然后就是大量亚硝酸盐和细菌，几乎没有维生素和消化酶。另外，有些食物的毒素仅凭加热是不能消除的。在一般情况下，通过100℃的高温加热，几分钟即可杀灭某些细菌、病毒和寄生虫。但是对于食物中细菌释放的化学性毒素来说，加热就无能为力了。加热不仅不能把毒素破坏掉，有时反而会使其浓度增大。另外，在各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐。硝酸盐本身是无毒的，但蔬菜在采摘、运输、存放、烹饪过程中，硝酸盐会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐。尤其是隔夜的剩菜，经过一夜的盐渍，亚硝酸盐的含量会更高。经加热后，毒性会增强，严重的还可导致食物中毒。

有些剩下的肉菜可在烹制前先用开水冲掉卤汁，再加工烹制，如笋、鸡、肉等可切成片或丁，再配青豆、青椒等制成炒什锦。剩下的炒蛋也可加姜末、葱花、醋、糖等，烹制成鱼香炒蛋。因此，我们千万不要以为剩菜只要热热就行了，最好还是吃多少就做多少。

B14

齐鲁晚报·今日潍坊

2013年2月6日 星期三  
编辑:董惠 组版:李洪祥