

# 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，



## 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煽鸡块出香味，加酱油炒加水漫过鸡块炖十五分钟，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

成长6厘米的段。碗内放肉丁、南荠丁、玉兰片丁、葱姜末、酱油15克、精盐5克、绍酒5克搅拌均匀，用手团成4个大丸子；鸡蛋清、精盐、湿淀粉35克放在另一碗内调成蛋糊待用。

2、烹调：炒勺放中火上，加白油烧至五成熟，将丸子逐个蘸满蛋糊下油，炸至八成熟时用漏勺捞出。砂锅内放大葱白垫底，丸子放上面，加清汤、酱油、姜片，在中火上烧沸后，撇去浮沫，移至微火上炖至汤剩一半时，取出葱姜不要，把丸子捞至汤盆内。炖丸子的原汤倒入汤勺内，烧沸后用湿淀粉勾芡，加入绍酒、花椒油搅匀，浇在丸子上即成。

小提醒：拌肉馅时不要加淀粉，炸丸子时要将蛋粉糊挂匀，火不要太旺，油不能热，以免将蛋粉糊炸糊，而影响色泽。

## 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，小火慢煎。

3、将肉片中的油完全煎出来，肉片变成金黄色的时候盛出来。

4、豆瓣酱用刀剁细，蒜拍破切成蒜末，蒜末放入锅中煸

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。



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，下热油焯一下，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



## 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、

# 好年景



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。”一般来说，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。对于酒醉后出现昏睡、呼吸缓慢、脉搏细弱、皮肤湿冷等症狀的人，可能有生命危险，则应尽早送医院抢救。

金玉满堂 吉祥如意  
一零一三癸巳年

## 饮食篇

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患。

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