



诗意的海鲜盛宴

传统的春节年夜饭桌上少不了鸡鸭鱼肉蛋,可是守旧的做法与朴素的菜名却跟不上现代社会的脚步,笔者特意推出了一道诗意的海鲜盛宴,唤醒读者沉睡的味蕾,点燃美食欲望。

本报记者 孟敏 实习生 程超

1 清蒸鲈鱼 尺素传情春意中



菜名源自成语“鱼传尺素”,鱼肚中的葱丝好似传情的尺素,青红黄色的葱丝映衬出浓浓的春意。在即将到来的春天里,为忙碌了一年的TA做一道爱意浓浓的“尺素传情春意中”吧!

鲈鱼洗净,从鱼背中缝处轻剥一刀,将料酒、盐、白胡椒粉适量抹匀鱼全身,腌制10分钟左右,将切好的葱姜丝塞入鱼肚中。另将大葱切长段垫在鱼身底下,鱼身上铺一些姜丝,放在锅中蒸7-8分钟左右关火。锅热,将蒸鱼的汤汁加入葱丝、姜丝、青红辣椒丝煮开后,以调味料勾芡淋于鱼上,滴上数滴麻油即成。

2 糖醋鱿鱼卷 青龙蜿蜒盘雪山



这道糖醋鱿鱼卷,色泽清新艳丽,酸甜适口,清淡不油腻。雪白的鱿鱼段软软地堆成小山,焯过的小葱好似蜿蜒游走在山间的青龙。为您的孩子健康护航,赶紧做一道“青龙蜿蜒盘雪山”吧!

将鱿鱼洗净,放入滚水中氽烫一下,捞出冲凉。小葱洗净,放入滚水中,烫至微软捞出,冲凉。用小葱卷上切成小段的鱿鱼,放入盘中。将韩式辣酱、白醋、糖、芝麻混合,调匀,浇在鱿鱼卷上,或者蘸食。



3 酱炒花甲 此甲更胜桂林甲

花甲,取其长寿之意。菜名取自谐音的桂林山水甲天下,寓意老人身体安康,胜过青年。离家一年,远离抚养自己多年的父母,尽一点孝心,哪怕只是一道“此甲更胜桂林甲”,父母也能感受到反哺的温情。

锅中水烧开,滴些黄酒,放入清洗干净的花甲,待水再次沸腾时,关火,把花甲捞出沥水。坐锅热油,依次放姜丝、蒜片,等锅中出香味时放入花甲、红绿椒,翻炒均匀后,把一勺黄豆酱、少许生抽、生粉、糖和水调成的酱汁倒入锅中,再次炒匀后放葱段,翻炒一下,出锅。

4 蒜蓉芝士焗龙虾 月移花影上栏杆



外柔内刚,也许正像你正在修炼的性格,蒜蓉浸在温和的橄榄油中,盖上慵懒的奶酪被子,好似金黄的月亮把影子投在热情的花朵之上,柠檬也是完美女性做菜的最佳搭档。奖励一下忙碌了一年的自己,烘烤一道“月移花影上栏杆”吧!

龙虾收拾干净,对切开,钳子的部分敲碎;收拾好的龙虾撒上盐抹匀。柠檬切开,把柠檬汁挤在龙虾上,蒜切末,用橄榄油拌匀涂抹在龙虾上,多多地铺上奶酪,烤箱180度20-25分钟。



5 蒜蓉粉丝蒸扇贝 芙蓉扇舞庆团圆

对于扇贝,古人有句评价“食后三日,犹觉鸡虾乏味”。可见干贝之鲜美非同一般。红白相间的彩色简洁而不简单,整道菜好似一个头戴芙蓉的美女舞扇送福,蓬起的裙裾洋溢着团圆的幸福。

扇贝解冻,将贝肉与贝壳分开,扇贝肉用料酒腌制片刻。炒锅中放入比切好的蒜泥略多一些的油,烧至两成热时,将蒜泥放入油中,用小火将蒜泥炒成黄色,和油一起盛出,晾凉以后加入盐和鸡粉调匀。粉丝用温水泡软,再用开水过一下,捞起沥干后将粉丝在每一个扇贝壳中围成鸟巢状。然后将腌制好的扇贝肉放在上面,再将调好的蒜茸和油均匀地抹在扇贝肉上,放入锅中用大火蒸。最后把炒锅烧热,倒入少许食用油,然后把烧烫的热油均匀地淋在上面就大功告成啦。

6 咸鳕火腿 马踏春雪半是花



号称“餐桌上的营养师”的鳕鱼含有人体所必需的维生素A、D、E和其他多种维生素。蹄形的香菇踏过柔软洁净的鳕鱼,好似一匹白驹飞过时间的雪原,只留一丝春色在人间。献上这道“马踏春雪半是花”就送上了美好的祝福和心情。

姜洗净后切片,青葱洗净后切成段。将鳕鱼鳕油、料酒、糖、盐和胡椒粉倒入一个小碗,搅拌均匀。将鳕鱼块放入盘中,铺上一层香菇丝和火腿丝,再倒入调好的汁,最后放上姜片和葱段。上锅蒸5分钟,捡去葱段和姜片,撒上少许香葱碎和辣椒碎点缀即可。



银联随行 世界随心



关注微信



关注微博

一重特权:享免费保险

活动时间:即日起至2014年2月28日

在活动期间(以支付成功时间为准),在12306.cn网站使用中国银联的在线支付成功完成交易的用户,即可免费获赠保险一份!

二重特权:玩免费旅程

活动时间:即日起至2014年4月30日

活动期间,在“银联在线支付”特约商户使用“银联在线支付”网上交易,成功支付即可参加去哪儿网的即时抽奖。总计送出5000张价值100元去哪儿网旅游代金券、10000张价值50元去哪儿网旅游代金券、100间夜价值199元布丁连锁酒店免费房券。



95516

online.unionpay.com



在线支付
Online Payment

活出精彩

银联在线支付

哇!

新年活出精彩

12306 购票

网购送



享免费保险



去哪儿旅游代金券