

春节美食

十全十美年夜饭 好吃好看做起来

新春佳节,家家户户围桌而坐,一盘盘色香味俱佳的菜肴端上桌,不仅满足了味蕾,更承载了深深的美好寓意。以下是10个适合当年年夜饭的菜,每一道菜既好吃好看,又简单易学。

【清蒸鲈鱼】



材料 一条鲈鱼、葱、姜适量。

步骤 1.将鲈鱼洗净,去鳞和内脏,从腹部剖开去黑膜。将鲈鱼两侧斜切几刀,方便入味。生姜切薄片,葱切细丝。将一小撮盐和1汤匙料酒均匀抹在鱼身及鱼肚内,并放入适量姜片,腌10-15分钟。

2.蒸锅内的水烧开后,将鲈鱼放入蒸锅中,大火蒸8-10分钟,以鱼眼突出和鱼肉不透明为蒸熟标志。

3.鱼蒸好后,倒出盘中多余的汤汁,撒上葱丝。将热油均匀地浇在葱丝上,然后淋上适量蒸鱼豉油即可。

【草莓山药】



材料 两根山药、新鲜草莓适量、2汤匙草莓酱、1汤匙蜂蜜。

步骤 1.山药去皮切成3-4厘米的长条,然后放入开水中焯1-2分钟后捞出,用冷水冲凉。草莓洗净去蒂,对半切开。

2.先将草莓和山药条摆盘,接着将草莓酱与蜂蜜混合均匀,然后将调好的草莓蜂蜜汁均匀地淋在山药条上即可。

【蒜蓉粉丝虾】



材料 500克大虾,适量的蒜末、粉丝、葱花。

步骤 1.大虾去头去壳留尾巴,开背去虾线,洗净备用。粉丝用温水泡软后剪成适口长短。

2.准备一小碗,蒜末与生抽、蚝油混合均匀。粉丝泡软后围成圈状摆在蒸盘中。每只虾背部码上一些调好的蒜末,然后放在粉丝上。

3.将装有虾和粉丝的蒸盘放入蒸锅,水开后大火蒸5-10分钟。虾蒸好后,撒上葱花,浇上蒸鱼豉油,将热油均匀地淋在蒜蓉和葱花上即可。



【玉子豆腐蒸蛋】



材料 一盒玉子豆腐、3个鸡蛋、100克虾仁。

步骤 1.玉子豆腐切成小块,然后分散摆在蒸盘中。覆盖保鲜膜,用牙签在顶部戳几个小孔,防止豆腐在蒸的时候爆裂。然后放入蒸锅,大火蒸5分钟。

2.鸡蛋液按1:1.5的比例加入温水,用筷子慢慢搅匀后浇在蒸过的玉子豆腐上。再次盖上保鲜膜,回锅用小火蒸10-15分钟。在鸡蛋液快凝固时,将洗净的虾仁放在鸡蛋液上,继续蒸2-3分钟,直到虾仁变色。

3.出锅前,小心地揭开保鲜膜,撒上适量的葱花,滴上几滴香油即可。

【番茄炖牛腩】



材料 500克牛腩、3个番茄,适量的洋葱、葱、姜、蒜、胡萝卜。

步骤 1.牛腩洗净切块焯水,番茄洗净切小块,洋葱、蒜、姜切片,胡萝卜去皮切块,葱切段。

2.锅中加油,放入姜片、蒜片、八角和葱段炒香。加入牛腩块炒至变色,加入料酒去腥。倒入番茄块,炒出汁后,加入洋葱块,继续翻炒。加入清水,没过食材,加入适量白糖、生抽、老抽调色、调味。

3.大火烧开后,撇去浮沫后转小火炖煮1-2小时,期间可以根据个人口味适当调味。最后放入胡萝卜块炖至胡萝卜软熟,肉质软烂入味。加盐调整咸度,大火收汁,汤汁浓稠即可关火,撒上少许葱花即可。

【红烧肉】



材料 500克五花肉,适量的葱、姜、蒜、八角、桂皮。

步骤 1.五花肉切小方块,然后焯水。葱切段,姜切片,大蒜拍碎。

2.锅中加油,放入冰糖小火炒化,待颜色变深,放入五花肉炒至均匀上色,放入葱段、姜片、大蒜、八角和桂皮炒香。倒入生抽、老抽、料酒和清水,水量没过肉块,大火烧开后转小火慢炖。炖至肉质酥软,加盐调味,大火收汁,直至汁液粘稠即可。

【炒时蔬】



材料 西兰花1棵、1个红椒、1个黄椒、半根胡萝卜。

步骤 1.西兰花掰小朵,胡萝卜切片,红椒和黄椒切丝。锅中沸水加少许盐,将西兰花焯水后过冷水。

2.锅中加油,先下蒜片炒香,加入所有蔬菜,快速高温翻炒至断生,加入适量的盐和胡椒粉调味即可。

【清炒藕片】



材料 一节新鲜莲藕,适量的青红椒、大蒜。

步骤 1.莲藕去皮切薄片,青红椒去籽切丝,大蒜切片。准备一碗清水,倒入少量醋,放入藕片浸泡,可防藕片变黑。

2.将藕片焯水20秒,用冷水冲凉沥干。锅中加油,放入蒜片炒香。倒入藕片快速翻炒几下,再加入青红椒丝炒匀。加入适量的盐和胡椒粉调味,炒至青红椒断生即可。

【油焖茄子】



材料 两根茄子、蒜、葱。

步骤 1.茄子洗净去头切条,蒜切片,葱切小段。

2.锅中多加些油,下入茄子小火炸至表面金黄、软熟,捞出沥油。锅中留底油,加入蒜片和豆瓣酱爆香。放入茄子炒匀,加入适量生抽和糖,然后加入适量的水,大火煮沸后转小火焖煮。

3.汤汁开始收干时,加入葱段,即可装盘出锅。

【白灼虾】



材料 500克活大虾、葱、姜。

步骤 1.活大虾洗净,去须去脚。准备一锅水,加入适量盐,葱段和姜片,煮沸。放入虾,中火煮至虾壳变红捞出。

2.准备一个蘸料碟,加入适量酱油、陈醋、葱油拌匀。将虾摆盘后,即可蘸料汁食用。 □悠妈