



过新年上大菜 经典肉菜不可缺

按照传统的习俗,年夜饭,一碗纯粹的肉菜似乎必不可少,醇厚的滋味肉菜更能体现日子的有滋有味,红艳油亮的颜色才表现生活的红红火火。今天为大家奉上几道经典肉菜做法,希望能为您的年夜饭锦上添花。

山药红烧肉

原料:五花肉、山药、姜片、八角、桂皮、香叶、冰糖、料酒、生抽、老抽、盐。

做法:

1. 五花肉切几大段,加姜片入冷水锅煮开后稍煮几分钟去尽血水,用温水洗净,表面用厨房纸擦干后切小块。
2. 锅内倒少许油,倒入五花肉不断翻炒至出油,转中小火继续加入冰糖翻炒,炒至五花肉上色。
3. 锅内加入料酒、生抽、老抽、姜片、八角、桂皮、香叶以及适量热水煮开转小火炖1个小时左右至五花肉软烂。
4. 山药去皮切滚刀块浸在水里。
5. 五花肉软烂后加入山药继续炖至山药软烂,最后大火收汁即可。

莲蓬扣肉

原料:五花肉500克、梅干菜100克、莲子50克、姜、葱、蒜、老抽酱油1匙、生抽1匙、料酒1匙、白糖、冰糖3个、八角、香叶。

做法:

1. 梅干菜和莲子用水泡发;五花肉放入水中加八角、香叶、姜煮约15分钟,约7成熟,捞出后浸入凉水中,擦干水分刷上一层蜂蜜。
2. 锅里油烧至8成熟,将肉皮向下放入油锅中炸至肉皮起泡,切成5毫米左右的肉片,拌上老抽、生抽、料酒,腌2分钟。
3. 将莲子用肉片裹起来,肉皮面朝下摆放在碗中。
4. 锅内热油放姜、蒜、干红辣椒爆香,放入沥干水分的梅干菜炒香,加入少量白糖、生抽调味。
5. 再将炒香的梅干菜,铺上肉卷表面,压紧实,将碗放入蒸锅中,中火蒸60分钟左右即可。

荷叶粉蒸肉

原料:五花肉500克、蒸肉米粉70克、料酒1茶匙、玫瑰腐乳汁2汤匙、生抽2茶匙、味精1/4茶匙、白糖1茶匙、干荷叶半张、姜3片、清水30毫升。

做法:

1. 五花肉切成约5毫米的大片,放入姜片,调

入料酒、腐乳汁、味精、白糖、生抽,搅拌均匀后腌制20分钟。

2. 将蒸肉米粉加入五花肉中,再加适量清水搅拌,让肉均匀地裹上米粉。

3. 蒸笼铺上荷叶,将肉摆放上去,放在蒸锅里,大火蒸40分钟左右,盛出,撒少许葱花装饰即可。

东坡肉

原料:五花肉500克、香葱100克、姜50克、黄酒200克、生抽、白糖。

做法:

1. 猪肉洗净,冷水下过,水开后焯5分钟,切

成方块。

2. 砂锅底部垫上葱、姜片,将切成方块的肉皮朝下码放在锅内,加入黄酒、生抽、白糖,大火烧开,文火炖2小时。

3. 炖好的五花肉捞起,皮朝上码放在大碗内,淋上煮肉时的原汁,入锅蒸30分钟即可。

水煮肉片

原料:里脊、白菜叶、豆芽100克、青蒜4根、大骨汤1碗、姜3片、干辣椒圈1汤匙、花椒1汤匙、八角2个、盐1茶匙、黑胡椒1茶匙、蛋清1个、淀粉2茶匙、盐1茶匙、鸡精0.5茶匙、辣椒粉0.5茶匙、花椒粉0.5茶匙。

做法:

1. 白菜切段,豆芽洗净,里脊肉切片用盐、黑

胡椒、蛋清,腌20分钟后拌入淀粉静置。

2. 冷油下入花椒、干辣椒、八角,炸出香味,花椒、辣椒捞出。

3. 1汤匙炸出的花椒油,把姜片切丝炒微黄,下入白菜和豆芽炒均匀,兑入骨头汤,煮开。

4. 煮熟的豆芽白菜捞出放碗里。

5. 肉片大火焯熟,捞在碗里,花椒粉、辣椒粉混合撒上面,青蒜切末撒上面,过滤汤水倒进碗里,另起锅3-4汤匙花椒辣椒油,烧热,浇上面即可。

(综合)

