

春节七天乐 咱们这样过

吃饱喝足别撑着!

年夜饭经典菜推荐



春节到了,年夜饭吃什么?怎么吃?虽然在饭店吃年夜饭省心又方便,但依然有不少人固执地认为,在家吃年夜饭才有“年味”。记者特意采访了几位掌勺多年的老“厨师”,向您推荐一下年夜饭中的经典菜。

记者 李皖婷

红酒烩鸡

材料:鸡腿、红酒、香叶、洋葱、胡萝卜、西芹、黄油、白蘑菇、盐、白胡椒粉

做法:

1.鸡腿切成块,加盐、胡椒粉、香叶和红酒腌30分钟以上;

2.胡萝卜去皮切块,蘑菇、西芹、洋葱也切块;

3.锅中下入黄油融化;
4.放入倒掉腌汁的鸡块炒至发黄;
5.下胡萝卜略炒,再放洋葱、蘑菇和西芹翻炒;
6.然后再倒入红酒和适量水及盐,炒匀;
7.盖锅盖,改中小火煮至汤汁浓稠。

团圆翡翠包

材料:大白菜叶、红彩椒、香菇、鸡胸肉、虾仁、玉米粒、豌豆粒、盐、鸡精、料酒、香油、葱姜末、淀粉、韭菜、枸杞

做法:

1.大白菜叶和豌豆粒用开水烫软,捞出;

2.鸡肉、香菇、虾仁、彩椒切成小丁即可,不要剁碎;

3.加入盐、鸡精、料酒、香油、葱姜末、淀粉拌均调味;

4.取一张烫好的白菜叶,将馅料放入,收口处用烫软的韭菜系住,上面放一粒枸杞,放入蒸锅蒸10分钟;

5.将蒸包子剩下的汤汁倒入炒勺烧开,加点盐、鸡精、水淀粉、香油兑成汁,浇在蒸好的白菜包上即可。

粗粮腊肠炒饭

材料:紫薯、红薯、玉米、香肠、米饭

做法:

1.玉米洗净剥成玉米粒;

2.紫薯、红薯去皮切粒,香肠蒸熟后切粒;

3.紫薯、红薯粒加入适量盐拌匀,然

后加入玉米,放锅中大火蒸10分钟;

4.锅中放适量油烧热,倒入米饭炒热,加入适量浓缩鸡汁拌匀炒香;

5.最后倒入蒸熟的紫薯粒、红薯粒、玉米粒和香肠粒拌匀就完成了。

糖醋鱼

材料:草鱼、鸡蛋、淀粉、姜丝、醋、绵白糖、番茄酱、盐和清水

做法:1.草鱼去掉鱼头、鳞片和内脏,清洗干净,沿背骨从中间片开,将两侧鱼肉剔下,再斜刀片成薄片。调入料酒腌制20分钟。鸡蛋磕入碗中,加入干淀粉,搅打成蛋糊;

2.锅中入油,中火烧至七成热时,将

鱼片均匀地裹上蛋糊,入油炸至金黄色捞出,沥去油分。摆入盘中;

3.锅内留少许油,放入姜丝煸炒几下,依次加入醋、绵白糖、番茄酱、盐和40ml清水,搅动几下,再调入湿淀粉,用铲子沿一个方向搅动,调成糖醋汁;

4.将调好的糖醋汁迅速淋在炸好的鱼片上即可。

三彩饺子

材料:猪肉、白菜、虾仁、香菇、面粉、菠菜、胡萝卜、鸡蛋、葱、姜、香油、盐、味精、胡椒粉、料酒

做法:

1.猪肉、白菜、虾仁、香菇,做成三鲜

白菜馅;

2.用面粉、面粉加菠菜汁、面粉加胡萝卜汁,做成三种颜色的饺子皮;

3.包成三色饺子,下锅煮熟即可。

四喜圆子

材料:五花肉、盐、味精、生粉、青菜心、白糖、老抽

做法:1.五花肉剁成肉泥,马蹄、冬菇切丁,加入盐、味精、生粉打至肉起胶,做成四个大丸子;

2.青菜心用开水烫熟捞起摆入碟内,

生姜切片;

3.烧锅下油,油温130度下入大肉丸子,炸至外金黄内熟捞起待用;

4.锅内留油,下入姜片、加入鸡汤、放入大肉丸子,放盐、味精、白糖、老抽,用小火烧至汁浓,用湿生粉勾芡收汁装碟即成。

蜜汁鸡翅

材料:鸡翅、橙汁等

做法:

1.鸡翅洗净沥干,加入佐料拌匀码1小时;

2.橙榨汁,留橙皮切长丝;

3.烧热油将鸡翅煎至金黄色;

4.将调味煮熟,加入橙皮,鸡翅略煮,即可盛起。

看点好书别空着!

长假七天,为您推荐6本好书

春节期间,走亲访友累了之后,是否要充实一下我们的头脑呢?昨天,安徽省图书馆馆长、党总支书记易向军为广大市民“精挑细选”了6本好书,向您推荐。 记者 俞宝强

《不做经济白痴》

作者:李鹏鹏

简介:这是一本应时而生的经济学词汇“笑程”,它排斥枯燥的经济学教条,拒绝刻板的经济模型,只为非专业的你提供必备的经济常识。

推荐理由:相比大部分经济学著作的故作高深,读完本书,相信看经济类的报纸、听经济类的新闻对你来说将是人生的一大乐趣。

《中国足球内幕》

作者:李承鹏等

简介:这本书由著名足球评论员李承鹏、《足球》报总编刘晓新、资深记者吴策力所著,这本由三位足球记者联合奉献的书堪称足坛打假、扫黑、抓赌的“指南书”。

推荐理由:很难想象这本多达22万字的书,是李承鹏和他的两个同事用仅仅12天就完成了的。所以,这本书的出版绝不是出于一时的快意,而是水到渠成。

《打黑》

作者:许开祯

简介:当我们惊恐于黑势力的泛滥时,是否想过那些潜藏在罪恶背后的权力“保护伞”和道貌岸然的官场蠢虫?

推荐理由:这是勇气和智慧的较量,也是人性善恶的抗争。

《百变小红帽:一则童话三百年的演变》

作者:(美)凯瑟琳·奥兰斯汀著 杨淑智译

简介:话说1697年一个穿红色连帽披肩的小女孩在森林里遇见一只狼之后,就在各个时代幻化出不同的角色……

推荐理由:一则看似简单的童话,为何引起文人、艺术家、心理学家、民俗学家、女性主义者、广告人等诸多人们的兴趣。本书为读者揭开红色连帽披肩下的所有秘密。

《四法则》

作者:(美)托马森著,张颖、徐玲译

简介:平静的普林斯顿校园里突然响起了枪声,揭开了貌似纯洁的学术殿堂背后令人意想不到的真相。

推荐理由:全球热卖1000多万册,雄踞《纽约时报》畅销排行榜长达9个月

《大明王朝1566》

作者:刘和平

简介:重新解读海瑞罢官,据史演绎大明风云。作品以“扳倒严嵩”为主要线索,全面展现了这一时期空前尖锐的矛盾斗争。

推荐理由:南开大学历史学教授冯尔康称:“《大明王朝1566》是高品质文化之作,故事新颖,扣人心弦,引人入胜。”

